

PROYECTO LA CIUDAD DE LAS FORTALEZAS



Un acercamiento al
Aula feliz



*La felicidad no es una emoción
ni una consecuencia, es una
decisión.*



INTRODUCCIÓN

Este Proyecto presentado por Nivel Primaria se basa en el Programa “AULAS FELICES” lo cual busca que la Psicología Positiva sea aplicada a la Educación; de los autores Ricardo Arguís Rey Ana Pilar Bolsas Valero Silvia Hernández Paniello M.a del Mar Salvador Monge.

Con este proyecto buscamos el desarrollar y potencializar en los alumnos a través de la aplicación de la psicología positiva las fortalezas personales, su bienestar presente y futuro, así como hacer un despliegue máximo de sus aspectos positivos, pero de igual manera no solo la de los alumnos, ya que el objetivo primordial de todo docente es lograr lo antes mencionado en cada uno de sus alumnos.

Esto es con el fin de evitar que los docentes, caigan en el error común de creer que el bienestar de los alumnos se producirá en un futuro, y concebimos su aprendizaje como una dotación de conocimientos, destrezas y actitudes que algún día darán sus frutos, y les permitirán encontrar un trabajo y unas condiciones de vida para que, finalmente, algún lejano día, puedan ser felices. Además, creemos que “ser feliz” es algo que vendrá dado automáticamente, por el mero hecho de poseer una formación básica, un trabajo y una familia. Pero ¿realmente ayudamos a nuestros alumnos a aprender a ser felices? Aprender a disfrutar de un paisaje o de la música, experimentar satisfacción en nuestras relaciones de amistad, autorregular nuestra conducta con una sensación permanente de consciencia y calma, comprometerse en acciones que contribuyan a mejorar el medio ambiente y erradicar las injusticias en el mundo, y un sinfín de otras muchas habilidades que pueden promover el bienestar personal y social, son tareas que los niños no aprenderían fácilmente por sí mismos, y que exigen la colaboración de los adultos responsables de su educación en este caso los docentes quienes dentro de las aulas son los responsables de llevar a cabo este proceso e incluir al resto de la comunidad educativa para contagiar de entusiasmo a los alumnos y padres de familia.

JUSTIFICACIÓN

Considero que, en conjunto con los contenidos incluidos en las áreas curriculares, en nuestra institución se deben trabajar, todos aquellos aspectos relacionados con la Convivencia, la Educación en Valores y las Competencias Básicas. Por las razones ya comentadas anteriormente, no se pueden ser descuidadas o trabajadas de modo menos sistemático en las aulas, en especial las Competencias relacionadas a la autonomía e iniciativa personal, a lo social y ciudadano, y por último para aprender a aprender.

Con este proyecto se busca lograr los siguientes aspectos:

- Dar un aporte muy significativo al proyecto institucional denominado el Corazón del Universo y al modelo PERMA de Seligman consistente en un acrónimo derivado de las iniciales en inglés de sus cinco componentes:
 - Emociones positivas o “vida placentera” (*Positive emotions*)
 - Compromiso o “vida comprometida” (*Engagement*)
 - Relaciones (*Relationships*)
 - Significado o “vida significativa” (*Meaning*)
 - Logros (*Achievements*)

Tanto el proyecto como el modelo anteriormente mencionado serán nuestros documentos operativos por los próximos 5 años, por eso la importancia de que nuestros talleres sean semillero y piloto para el desarrollo de las fortalezas a través de actividades divertidas en cada uno de nuestros alumnos y que de igual manera cada docente desarrolle esas fortalezas por medio de la preparación de cada actividad, para cada taller.

- Tomar como núcleo central el desarrollo de dos conceptos de especial relevancia dentro de la Psicología Positiva: la atención plena y la educación

de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004). La atención plena será el fundamento básico, de modo que, potenciando actitudes de plena consciencia y autocontrol, podamos capacitar a nuestros alumnos para desarrollar en sí mismos las 24 fortalezas personales que constituyen los rasgos positivos de su personalidad. Y todo esto con el referente final de hacer a nuestros alumnos más autónomos, más capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y, en definitiva, más felices.

- Erradicar la idea de que la felicidad de nuestros alumnos puede ser un objetivo a alcanzar en el futuro. Ya que, mediante la implementación de estos talleres, podemos convertirla en una meta a alcanzar también en el día a día, haciendo del aprendizaje y de la etapa de escolarización un periodo donde, a la vez que disfrutamos, aprendemos a ser felices en el aquí y el ahora, sin descuidar por ello la importancia del pasado y del futuro. Acompañando a nuestros alumnos en este camino, creando bienestar a cada paso, cada día y en cada acto.

Lo siguiente hace referencia a que la felicidad es una actitud interior del ser humano y, además, es educable, pues implica un proceso de cambio y autodesarrollo personal y precisamente es ahí de donde queremos partir al incluir este proyecto que denominamos “LA CIUDAD DE LA FORTALEZAS”. A su vez buscamos demostrar que el aplicar la psicología positiva en el ámbito educativo logra marcar precedentes dentro de un aula ya sea presencial o a distancia y todo esto con el único objetivo de crear “AULAS FELICES”.

En las cuales se pretende:

- Potenciar APRENDIZAJES y FELICIDAD en nuestros alumnos.
- Lograr la Atención Plena les ayuda a vivir conscientemente, y a disfrutar y gobernar mejor su vida.

- Las Fortalezas Personales les permiten cultivar su vida interior, para que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior.
- Si logramos desarrollar la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes.

Así que con lo anterior y sin mas preámbulo entramos en materia para nombrar y desarrollar cada taller el cual se encontrara basado en dos virtudes esenciales las cuales se trabajan en la Institución actualmente LA TEMPLAZA Y LA HUMANIDAD, de las cuales se desprenden sus fortalezas AMOR, AMABILIDAD, INTELIGENCIA SOCIAL, las cuales serán las protagonistas de nuestro proyecto.

Porque a partir de este proyecto buscamos hablar con el lenguaje del “CORAZÓN DEL UNIVERSO”.

DESARROLLO DE LOS TALLERES DE ACUERDO A LA VIRTUD Y A SUS FORTALEZAS

VIRTUD DE LA HUMANIDAD: De ella se desprenden las fortalezas interpersonales que implican cuidar, ofrecen amistad y cariño a los demás, por lo que esta virtud universal nos brinda 3 hermosos talleres los cuales se desarrollan a continuación.

TALLER DEL AMOR: Con este taller se pretende desarrollar en los alumnos la capacidad de amar y ser amado a través de aprender a Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

¿Cómo puedo decirlo?

Nivel: Primaria.

Objetivos: Ampliar las estrategias verbales para mejorar la capacidad de sentirse cercano a otras personas del entorno más próximo, ante acontecimientos relevantes.

Desarrollo: Con esta actividad intentamos ampliar el repertorio de estrategias de nuestros alumnos, para que sean capaces de demostrar su amor hacia sus personas más queridas, en situaciones muy significativas, tanto de alegría como de dolor; por ejemplo: nacimiento de un hermano, fallecimiento de un familiar, recuperación de una operación, un accidente, etc. El objetivo prioritario es su forma de verbalizarlo.

En primer lugar, en la asamblea, partiendo de un acontecimiento real de la vida diaria de alguno de los alumnos de la clase (nacimiento de un hermano, superar un examen u oposición, fallecimiento de un familiar, hospitalización de un compañero, etc.), iniciaremos la elaboración de la siguiente tabla con la participación de todos los compañeros:

Es importante conseguir la ampliación del repertorio verbal de los niños con esta actividad, de forma que las aportaciones realizadas al apartado *¿Cómo puedo decirlo?* no sean repetitivas. La tabla elaborada se colocará en un lugar visible de la clase, y cada vez que ocurra un acontecimiento relevante se recordarán las expresiones acordadas y se ampliarán en la medida de lo posible.

Recursos: Una tabla de doble entrada, según el modelo expuesto anteriormente.

Tiempo: Sesiones de 30 minutos cuando surjan acontecimientos relevantes para alguno de los alumnos.

Alumno	Acontecimiento	Persona	¿Cómo puedo decirlo?

Observaciones: Esta actividad nos parece muy interesante, ya que consideramos de enorme importancia ampliar el vocabulario y las expresiones orales de nuestros alumnos en este tipo de situaciones.

Cada día me siento mejor

Nivel: Primaria.

Objetivo: Tomar conciencia de lo importante que es para nuestro bienestar valorar y cuidar las relaciones con las personas con las que nos relacionamos diariamente.

Desarrollo: Sería conveniente, antes de realizar esta actividad de acercamiento y valoración de todas las relaciones que mantenemos con personas que forman parte de nuestra vida diaria, haber desarrollado otras actividades para trabajar esta fortaleza del amor con personas mucho más próximas y cercanas en nuestra vida, familia, amigos, etc. Ahora el objetivo será mejorar, a través de nuestra amistad y cariño, las relaciones que mantenemos diariamente.

Para llevar a cabo esta actividad, agruparemos a los niños por parejas y les pediremos que elaboren una lista conjunta en la que aparezcan todas las personas con las que se relacionan durante un día cualquiera, incluidos familiares. Son válidas también las relaciones que se den solo en un miembro de la pareja; por ejemplo, uno puede ver por la mañana diariamente a su abuela y otro no. Después rellenarán una plantilla según el modelo adjunto, poniéndose de acuerdo en lo que van a escribir.

Seguidamente se realizará una puesta en común de lo elaborado por todas las parejas y se registrarán en un listado único para toda la clase, a la vez que se debaten las aportaciones de las diferentes parejas. Finalmente, se puede dar un plazo de tiempo, por ejemplo durante una semana, y al final del mismo dedicar una

sesión de trabajo a comentar cómo se sienten los niños al haber puesto en práctica las mejoras en sus conductas planteadas en las sesiones anteriores. Diariamente se hará un recordatorio de la plantilla de aula.

En Educación Infantil el desarrollo de la actividad sería el descrito anteriormente, adecuando el tiempo necesario para la introducción, motivación y puesta en práctica.

Recursos: Las plantillas o formatos que consideremos adecuados.

Tiempo: Varias sesiones de 45 minutos: una primera sesión para elaborar la plantilla, una segunda para cumplimentar y comentar la plantilla de la clase y una tercera para valorar la puesta en práctica de nuestros acuerdos y cómo han mejorado nuestras relaciones y nuestro bienestar individual. Si se considera conveniente por los logros obtenidos, se puede prolongar esta actividad durante un mes o el tiempo necesario, ampliando tanto el número de personas cercanas como las acciones de mejora de conducta a trabajar.

Persona	¿Cómo puedo manifestarle más amistad y cariño?
Mamá	Le diré buenos días y le daré un abrazo
Abuela	La saludaré y le preguntaré qué tal ha dormido
Vecino	
Conserje	
Profesor	
...	

Observaciones: Se dará una importancia especial a los comentarios que indiquen que, además de mejorar las relaciones con las personas cercanas, sobre todo nos ha hecho sentirnos mejor personalmente y con mayor capacidad de amar y demostrar nuestro amor a las personas que nos rodean a través de nuestra empatía, amistad y cariño. Por otra parte, este trabajo por parejas favorece la relación de amistad entre los dos miembros, ya que para llegar a acuerdos es necesario que cada uno exprese sus argumentos y, al mismo tiempo, acepte los de su compañero.

Somos estupendos

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de valorar a los demás y sentirse valorado por ellos, para favorecer el desarrollo de relaciones más cercanas.

Desarrollo: Un aspecto básico para iniciar y desarrollar relaciones cercanas con otras personas es valorar a los demás y sentirse valorado por ellos. Nos referimos no solo a los miembros del núcleo familiar, sino también a otras personas con las que nos relacionamos habitualmente o que forman parte de nuestro entorno. Las conductas de valorar y ser valorado comportan alegría, bienestar y satisfacción, aspectos indispensables para fomentar la capacidad de amar y ser amado.

En un primer momento, se colocarán todos de pie formando un círculo. Uno de los alumnos tiene una pelota y debe expresar la frase “Me gusta de ti...” (nombrando una cualidad positiva del compañero al que se refiere) y luego le lanza la pelota a la persona elegida. Hay que procurar que la pelota recaiga en todos los miembros del grupo clase al menos una vez, intentando que se reconozcan cualidades positivas de todos, no solo de los más populares o de nuestros mejores amigos. El juego se realizará hasta completar la ronda.

Al final, realizamos una puesta en común, gracias a la cual podemos descubrir que todos nos sentimos valorados, y este puede ser el punto de partida para iniciar unas relaciones más cercanas, cargadas de cariño, amistad y amor.

Esta actividad también puede realizarse con la expresión “Me gusta de mí...”

Recursos: Un pelota.

Tiempo: Unos 30 minutos, aproximadamente.

Observaciones: La valoración –cualidad positiva– que se haga de los compañeros puede referirse a aspectos físicos, a la forma de ser o simplemente a algo que nos gusta de la persona elegida.

Otra opción es hacer este juego utilizando las mesas de la clase. Un niño se levantará, valorará a su compañero diciendo algo de él o ella, y se sentará en el lugar que ocupa dicho compañero. Este elegirá a otro y tomará su asiento. Así sucesivamente hasta que todos hayan cambiado de sitio.

Refranes y frases célebres sobre el amor

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Recopilar refranes y frases célebres sobre el amor, y reflexionar acerca de ellos.

Desarrollo: En pequeños grupos, los alumnos buscan refranes y frases célebres sobre el amor, investigando en Internet, en la biblioteca del colegio o preguntando

a sus familias o en su entorno próximo. Podemos pedirles que hagan este trabajo como una tarea para casa, y complementarla luego con la búsqueda que realizarán en clase. Como resultado final, cada grupo redactará un listado de tres refranes y tres frases célebres sobre el tema. Una vez realizado, ponemos en común con toda la clase lo que hayan recopilado; cada grupo expondrá sus aportaciones, explicando qué significan. Algunos ejemplos de frases célebres que pueden dar lugar a interesantes debates podrían ser:

Amar es encontrar en la felicidad de otro la propia felicidad. (G. W. Leibniz)
El amor y la aflicción, con facilidad ciegan los ojos del entendimiento. (Miguel de Cervantes).

Nada es difícil para el que ama. (Cicerón)

Los caminos son dos: amor y ausencia de amor. Eso es todo. (Confucio)

Para finalizar, podemos realizar un libro colectivo con todos los refranes y frases célebres y darle difusión: colgarlo en un tablón del aula para que todos podamos consultarlo cuando queramos, darle formato digital e insertarlo en la página web del colegio o en un blog propio de nuestro grupo clase, editar un número monográfico sobre el amor en la revista escolar, etc.

Recursos: Información procedente de la familia o de personas del barrio, libros de refranes de la biblioteca del colegio y páginas de Internet: www.citasyrefranes.com, www.frasescelebres.org,...

Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una: la primera para recopilar refranes y frases, y la segunda para organizarlos y explicarlos a los demás. Habrá que añadir más tiempo, si pretendemos dar difusión al trabajo recopilado a través de cualquiera de los medios que ya hemos comentado.

Una red que me hace sentir bien

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Sentirse parte integrante de una red de relaciones de amor que nos dan seguridad, afecto y bienestar. Valorar la importancia de poder dar y recibir amor.

Desarrollo: *¿Qué es el amor y qué importancia tiene en nuestras vidas?* Esta puede ser la pregunta con la que sorprendamos un día a nuestros alumnos, e iniciemos una conversación colectiva con ellos que probablemente aportará reflexiones sumamente interesantes. Tras el debate en grupo, les pediremos que piensen individualmente en sus personas más próximas, con las que ellos forman un tejido

de relaciones, una “red de amor” en la que sus miembros se dan unos a otros seguridad, afecto y bienestar. Cada uno anota los nombres de las personas más significativas de su propia red (familia, amigos, etc.) y, a continuación, escribe una o dos frases en las que expresa su gratitud por la suerte que tiene de formar parte de esa red.

La actividad concluirá con la puesta en común de las frases de gratitud que cada uno ha escrito. Con esas frases, podemos elaborar murales o pequeños carteles para ambientar la clase.

Tiempo: Una hora.

Observaciones: Una actividad complementaria consistiría en plantearse qué podemos hacer para mejorar nuestras relaciones con los miembros de nuestra “red de amor”, y proponerse algunas acciones individuales para lograrlo.

Un mundo con amor

Nivel: Educación Primaria

Objetivos: Valorar los efectos del amor y el egoísmo en las relaciones humanas.

Desarrollo: Con esta actividad pretendemos dar al alumnado buenos argumentos para potenciar conductas altruistas y superar el egoísmo. Para empezar, les propondremos que imaginen individualmente: 1) qué pasaría en un mundo donde solo existiera el egoísmo, y 2) lo mismo en un mundo donde todos nos amáramos. Vamos a utilizar la técnica de trabajo cooperativo “1-2-4” (trabajo individual, en parejas y en equipos de cuatro). Cada alumno piensa individualmente y escribe dos cosas que sucederían en un mundo dominado por el egoísmo, y otras dos que sucederían en un mundo donde el amor fuera la tónica general. A continuación contrastan sus ideas por parejas y después lo hacen en grupos de cuatro.

Posteriormente, pondremos en común con todo el grupo clase las aportaciones de los grupos. Entre todos, trataremos de describir qué sucedería en un mundo egoísta o altruista, respectivamente. Ahora, podemos ir un paso más allá y plantear al alumnado esta pregunta: “¿Qué es el amor?” Dejaremos que los alumnos vayan expresando sus opiniones, para intentar llegar a una definición consensuada. Podría parecerse a esta: “*Desear y hacer lo mejor para los demás, sin esperar nada a cambio*”. Sea cual sea la definición a la que lleguemos, sería interesante que la profesora destacara que el amor altruista no pretende recibir nada a cambio, aunque es cierto que produce abundantes beneficios, no solo para quien lo recibe, sino también para quien lo da: la satisfacción personal de obrar bien, ser mejor aceptado por los demás, el agradecimiento de las otras personas, la posibilidad de que los otros también te traten bien, el fortalecimiento de los vínculos sociales, etc.

El último paso consistiría en elaborar un mural por grupos, donde se sintetizarían las ideas trabajadas en esta sesión. El mural llevaría por título: “*En un mundo con amor...*”, y recogería frases que reflejaran las consecuencias de cultivar el amor en el mundo, junto con dibujos, fotografías o ilustraciones que los alumnos quisieran incluir. Con los murales resultantes, podemos decorar el aula o los pasillos del centro.

Recursos: Materiales para confeccionar los murales (cartulinas o papel de embalar, pinturas, bolígrafos, fotografías,...).

Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una, la segunda de ellas dedicada a la elaboración de los murales.

Meditación de la bondad amorosa

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Cultivar el altruismo, ofreciendo nuestro amor a todos los seres.

Desarrollo: Esta actividad está inspirada en una práctica central del budismo, que ha sido ejercitada desde tiempos muy antiguos y con diversas variaciones. Pero no hace falta ser budista ni tener ninguna creencia especial para realizar este ejercicio, que creemos que merece la pena practicar con nuestro alumnado. Además, la psicología y las neurociencias están aportando actualmente evidencias, a partir de estudios experimentales, que avalan los múltiples beneficios de este tipo de meditación –ver apartado “Observaciones”–.

Para llevar a cabo esta actividad en las aulas, hemos realizado una adaptación de esta meditación a partir de la formulación hecha por Thich Nhat Hanh (1997), y hemos creado dos versiones, una para alumnos de Educación Secundaria y otra para alumnado más joven.

– Comenzamos creando una atmósfera de relajación y concentración, pidiendo a los alumnos que adopten una postura cómoda, sentados, con la espalda recta, que cierren los ojos y realicen varias respiraciones tranquilas y profundas, para concentrarse y llenarse de calma.

– Cada uno recitará interiormente los versos que figuran más abajo, procurando además *sentir de modo intenso y sincero* lo que se recita:

.Que yo/él/ella sea feliz.

.Que yo/él/ella no sufra ningún daño.

.Que yo/él/ella no tenga tristeza, miedo ni enfado.

1o. Cada uno piensa en sí mismo y se dedica esos versos (“Que yo sea feliz,...”).

2o. A continuación, pensamos en una persona a la que apreciamos, y recitamos los versos pensando en ella y *deseando vivamente* aquello que estamos pensando.

3o. Posteriormente, hacemos lo mismo pensando en alguien que nos resulte indiferente (una persona que hemos visto por la calle y que no conocemos, un vecino con quien no tengamos una especial vinculación,...).

4o. Ahora recitamos los versos pensando en alguien a quien amemos (un miembro de nuestra familia, una amistad especial,...).

5o. Finalmente, hacemos lo mismo pensando en alguien cuyo solo recuerdo nos cause sufrimiento (una persona con quien no nos llevamos bien, alguien con quien estamos atravesando una relación difícil, incluso alguien con quien tengamos una declarada alguien con quien discuti, etc.).

– Para acabar, cada uno se visualiza a sí mismo como si de su corazón irradiaran ondas de amor, de modo semejante a como se propagan las ondas de un estanque cuando arrojamos una piedra en él. Imaginamos que esas ondas irradian hacia quienes nos son más cercanos y se van extendiendo poco a poco: a nuestra familia y amigos, a nuestros vecinos, a nuestro barrio, a la localidad, a todo el país, a todos los seres animados e inanimados de la Tierra y, finalmente, nuestras ondas de amor llenan todos los confines del universo.

Cada profesor puede realizar otras adaptaciones distintas, en función de la edad y las características de su alumnado.

Recursos: Una copia de los versos para cada alumno; también pueden escribirse previamente en la pizarra o proyectarse en una pantalla mediante un videoprojector.

Tiempo: Una vez que los alumnos conocen la práctica y se han entrenado, la actividad puede realizarse en 5 o 10 minutos.

Observaciones: Además de incrementar el altruismo en quienes la practican, este tipo de meditación ha demostrado otros beneficios:

.Activación y fortalecimiento del sistema límbico y otras áreas cerebrales implicadas en la empatía y la compasión (Lutz y otros, 2008).

.Aumento de las emociones positivas, que a su vez produce un incremento de recursos personales –atención plena, sentido en la vida, apoyo social y reducción de sintomatología patológica–, todo lo cual potencia la satisfacción vital y reduce los síntomas depresivos (Fredrickson y otros, 2008; Fredrickson, 2009).

.Una reciente línea de investigación ha hallado efectos positivos incluso a nivel celular, constatando un aumento del nivel de telomerasa en personas que practican con asiduidad este tipo de meditación, lo cual repercutiría en la protección y la longevidad de las células del cuerpo humano (Jacobs y otros, 2011).

Amor comprensivo

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Comprender mejor a las personas queridas para poder darles nuestro amor.

Desarrollo: Partimos de la premisa de que, si no comprendemos a las otras personas, difícilmente podemos darles nuestro amor. Por tanto, es preciso conocer qué hace felices o infelices a quienes nos rodean, para poder ayudarles con nuestro cariño. Para ello, vamos a pensar en una persona concreta con quien tenemos vínculos de amor (la madre, el padre, algún otro familiar, un amigo o una persona especial,...), y vamos a escribir dos listas de cosas que creemos que le hacen feliz e infeliz, respectivamente.

Una vez que todos los alumnos tengan escritas sus listas, realizaremos una puesta en común, pidiendo al grupo que, a partir de sus reflexiones anteriores, comenten qué cosas hacen que sus personas queridas se sientan de un modo u otro. Finalmente, cada alumno vuelve a reflexionar individualmente y anota uno o dos propósitos que se va a plantear para mejorar y poder hacer más felices a sus seres queridos.

Recursos: Un cuaderno con una sección de “propósitos”, donde poder reflejar las acciones que cada uno se haya propuesto.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Observaciones: Es conveniente realizar más adelante alguna sesión de revisión de esta actividad, para valorar el grado de cumplimiento de los propósitos que se ha planteado cada alumno.

Amor compasivo

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Desarrollar empatía hacia las personas queridas para conocer mejor sus sentimientos y puntos de vista.

Desarrollo: No basta con conocer intelectualmente qué hace felices a los demás: es preciso, además, saber colocarse en su perspectiva y ser capaces de sentir lo mismo que ellos, es decir, tener empatía. Para ello, pedimos a los alumnos que piensen en algún conflicto reciente con sus padres u otras personas queridas, y traten de comprender el punto de vista de los otros; especialmente, les animamos a que intenten experimentar lo que las otras personas sintieron.

Tras esta reflexión individual, les pedimos que formen grupos de cuatro y que elijan uno de los conflictos en que hayan pensado antes, y que realicen una breve dramatización, en la que varios asumirán los papeles de las partes en conflicto, y uno o dos alumnos pueden actuar como observadores. Posteriormente, seleccionaremos a uno o dos de esos grupos, que voluntariamente quieran realizar la dramatización en público. Para finalizar, realizaremos un debate a partir de estas preguntas: ¿soy ahora más capaz de comprender a la otra parte?; ¿esta nueva perspectiva me hubiera ayudado entonces a actuar de otro modo?

Tiempo: Una sesión de una hora.

Ecuanimidad

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Superar nuestros apegos personales y saber apreciar a las personas de modo objetivo, por encima de nuestras inclinaciones de atracción o rechazo.

Desarrollo: Cada alumno piensa en una persona querida, otra neutral (alguien con quien no tenemos mucha relación y no nos inspira un cariño o una antipatía especial) y otra con quien tenga cierta enemistad, y anota las razones por las que siente esas distintas emociones ante cada una de ellas. A continuación, ponemos en común lo que los alumnos han escrito y observamos los elementos comunes que existen en las aportaciones que van realizando (si los comentarios se refieren a alumnos de la clase o del colegio, les pediremos que omitan sus nombres o referencias que los puedan identificar). Después vamos un paso más allá: les pedimos que busquen razones para apreciar a las personas por las que sienten emociones neutras o de enemistad –este ejercicio se puede realizar también individualmente, y realizar luego la puesta en común–.

En esta segunda puesta en común, se trataría de destacar qué podemos hacer para apreciar más positivamente a los demás, con ecuanimidad, esto es, más allá de nuestros apegos y sentimientos personales, intentando apreciar a todos por igual por el simple hecho de ser personas como nosotros, con los mismos deseos y un mismo objetivo en común: ser felices. El ejercicio final consiste en escribir una carta a esa persona con quien no nos llevamos bien, manifestándole nuestro deseo de aumentar el aprecio que sentimos hacia ella, valorar sus cosas positivas y mejorar nuestra relación.

Tiempo: Una hora.

Observaciones: Además de escribir la carta, es posible enviársela posteriormente a su destinatario. Esto nos daría pie para analizar, en una sesión posterior, cuáles fueron las consecuencias y si nuestra iniciativa sirvió para cambiar la relación con esa persona.

TALLER GENEROSIDAD: Con este taller se pretende desarrollar en los alumnos la bondad, el cuidado, la compasión, el amor altruista y la simpatía, para en determinado momento puedan lograr hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

Apadrinamiento

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Valorar la importancia de hacer buenas acciones, ayudar y cuidar a otras personas, potenciando la solidaridad.

Desarrollo: La finalidad de esta actividad es que los alumnos se inicien en la práctica de un *amor altruista y desinteresado*, y descubran los beneficios que comporta: el enriquecimiento personal y la satisfacción proporcionada para sí mismo y para los demás. Nada hay más gratificante para uno mismo que el poder ayudar a los demás sin esperar nada a cambio.

Se trata de que los alumnos más mayores del colegio –los de 6o de Primaria–, sean los padrinos y madrinan de los pequeños que se incorporan por primera vez al centro escolar: los alumnos de 1o de Educación Infantil. A principio de curso, se llevará a cabo el nombramiento y cada padrino/madrina adquirirá el compromiso de las siguientes funciones:

–Ayudarle en la práctica de hábitos: ponerse el abrigo, atarse los cordones, abrocharse la bata,..., en lugares comunes de encuentro en el centro escolar.

- Ser su acompañante en las salidas por el entorno.
- Vigilar su actitud y comportamiento en el comedor.

– Acompañarle a algunas dependencias del centro y mostrárselas: biblioteca, sala de audiovisuales, gimnasio.

- Mantener la vigilancia de su apadrinado en actividades comunes de centro.
- Otras funciones que vayan surgiendo a lo largo del curso escolar y que se considere conveniente su colaboración.

En el momento del nombramiento, a cada padrino/madrina se le entregará un documento que contenga la foto de su apadrinado y algunos datos personales: nombre y apellidos, fecha de nacimiento y localidad de residencia. Al finalizar el curso, se entregará un diploma que acredite que ha cumplido adecuadamente con las funciones de padrino/madrina.

Recursos: Documento de nombramiento y diploma.

Tiempo: No se puede establecer un tiempo de dedicación delimitado, ya que vendrá determinado por la realización de las diferentes actividades que se desarrollen en el centro escolar a lo largo de todo el curso.

Observaciones: El ser padrino/madrina debe tener un carácter voluntario; solo de esta manera se pueden obtener los beneficios que esta actividad comporta. El desempeño de la función de padrino/madrina no interferirá, en ningún caso, su actividad escolar, tratando de encontrar los momentos en que su actuación no perjudique al normal desarrollo de sus actividades en el centro.

Padrinos y madrinas de acogida

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Facilitar la acogida e integración de compañeros nuevos en el centro educativo.

Desarrollo: La filosofía de esta actividad es muy semejante a la anterior, pero en este caso el apadrinamiento va dirigido a todo tipo de alumnos (no solo los de Educación Infantil) y, además, está pensada para favorecer la integración del alumnado inmigrante. La figura de los alumnos “padrinos o madrinas de acogida” es ya conocida desde hace años en muchos centros educativos. Consiste en que los propios alumnos faciliten la integración de sus compañeros recién llegados al colegio o instituto, ya sea en el caso de alumnos inmigrantes –con desconocimiento o no del idioma español–, o simplemente alumnos autóctonos que se incorporan por primera vez a ese centro escolar.

Cuando un alumno nuevo se incorpore al centro, el profesorado puede designar a uno o dos alumnos para que, durante un periodo de dos o tres semanas, hagan de

“tutores” para el recién llegado. Las funciones concretas que desempeñarán estos “tutores” (o “madrinas”/“padrinos”, dependiendo de qué denominación nos guste más) pueden ser: mostrarle las dependencias del centro, explicarle las normas de funcionamiento más comunes, sentarse a su lado en clase y en el comedor, acompañarle en el recreo, etc., procurando facilitarle la integración en el centro y que se sienta lo más aceptado posible.

Tiempo: Las madrinan o padrinos pueden cumplir con su papel durante, al menos, un periodo de dos o tres semanas, prolongándose si se considera necesario. Procuraremos que esta función sea rotativa, de forma que para cada nuevo alumno llegado al centro los padrinos/madrinas sean distintos, para que así puedan ejercer esta función el mayor número de alumnos posible.

Observaciones: En el caso de la acogida de alumnos extranjeros, esta actividad es una medida complementaria que debe contemplarse junto con otras actuaciones y que no sustituye el papel de otras figuras (profesores tutores de acogida, tutores de aula, etc.), dentro del *Protocolo de Acogida para Alumnado Inmigrante* que todos los centros deberían tener elaborado.

Enseñamos a los más pequeños

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Practicar la generosidad con los compañeros más jóvenes.

Desarrollo: Esta es una práctica que muchos profesores suelen utilizar, y que consiste sencillamente en que los alumnos de cursos superiores acudan a las aulas de niveles inferiores para enseñarles algo o ayudarles en alguna tarea concreta. Es una actividad doblemente beneficiosa, ya que puede suponer una ayuda para los más pequeños, al tiempo que a los mayores les sirve para reformular y fortalecer sus propios conocimientos, desarrollar sus habilidades de comunicación, y potenciar conductas de amabilidad y ayuda hacia los demás.

Podemos aprovechar gran variedad de situaciones para poner en juego esta práctica. Algunos ejemplos pueden ser:

- Alumnos de 4º de Primaria van a 1º para leer cuentos, sirviendo así de modelo lector y de estímulo para aprender a leer.
- Alumnos de 6º de Primaria van a 3º de Primaria y ayudan a los de este nivel a realizar un Proyecto de Trabajo sobre un tema que ellos hayan trabajado también (el sistema solar, las aves, la contaminación, etc.).

Observaciones: Como resulta complicado que todos los alumnos de un curso superior acudan a un aula de otro nivel inferior, es conveniente que los alumnos más mayores vayan a esa otra aula en pequeños grupos, y que puedan rotarse de modo que todos los mayores tenga la oportunidad de prestar sus servicios en esa tarea.

Regalando alegría

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Aportar alegría, bienestar o satisfacción a otras personas.

Desarrollo: Dar a los demás alegría, bienestar o satisfacción, constituye el tercer componente del amor que ya comentamos en la introducción de la fortaleza no 10. En esta actividad vamos a poner en práctica cómo regalar alegría a quienes nos rodean. Comenzaremos reflexionando individualmente acerca de qué cosas me producen alegría en lo que me dicen los demás, y también en el modo en que me tratan. Cada alumno escribe en una cuartilla su nombre, un par de cosas que le gustaría que alguien le dijera, y una frase que resuma cómo le gusta que le traten cuando alguien interacciona con él.

El siguiente paso consiste en que la profesora recoja los escritos de cada alumno y los redistribuya aleatoriamente, de forma que cada uno se quede con un papel escrito por otra persona. ¡Importante!: nadie debe saber quién ha recibido lo que uno mismo ha escrito. Les daremos la consigna de que, durante la próxima semana, deben buscar al menos una ocasión en la que puedan interactuar con la persona cuya cuartilla les ha tocado, y tienen que decirle algo y tratarle en consonancia con lo que se refleja en ese escrito, de modo que puedan aportarle alegría y satisfacción.

Tras finalizar el plazo de una semana, hay que revisar el cumplimiento de esta actividad, mediante una puesta en común en clase en la que plantearemos las siguientes cuestiones:

- ¿Todos habéis recibido el “regalo de alegría” durante esta semana?
- ¿Cómo os habéis dado cuenta? (pueden describir brevemente las circunstancias y cómo sucedió).
- ¿Cómo os habéis sentido al recibirlo? ¿Y al darlo?

Tiempo: Al menos 40 minutos para reflexionar, escribir y redistribuir los escritos; en torno a media hora para la revisión de lo realizado una vez transcurrido el plazo de una semana.

Observaciones: Un ejercicio complementario consistiría en aplicar esta estrategia fuera del ámbito escolar, pensando en algún familiar o persona conocida,

identificando qué le produce alegría y realizando una acción concreta para darle satisfacción. Esta actividad también debería revisarse en clase con posterioridad, para ver si se llevó a cabo, qué efectos tuvo en la otra persona, cómo se sintió cada alumno al realizarla, etc.

Simpatía en acción

Nivel: Quinto y Sexto de Educación Primaria.

Objetivos: Comprender en qué consiste la simpatía y poner en práctica esta cualidad.

Desarrollo: Entre todos, intentamos definir en qué consiste la simpatía. La pregunta concreta que planteamos es la siguiente: ¿qué cualidades tiene una persona simpática? Podemos utilizar la técnica de trabajo cooperativo “1–2–4”: cada alumno piensa individualmente y escribe un listado de cualidades, a continuación contrastan sus ideas por parejas y posteriormente lo hacen en grupos de cuatro. Como resultado, cada grupo habrá elaborado una lista de las características que hacen que consideremos a una persona “simpática”.

El paso siguiente consiste en poner en común los listados confeccionados por todos los grupos. Entre las cualidades que definen la simpatía encontraremos algunas como las siguientes: sonriente, agradable, paciente, amable, bondadoso, interesado por los demás, estar dispuesto a ayudar, saber escuchar,... Podemos elaborar una lista más completa a partir de las aportaciones de todos los equipos, que posteriormente la profesora organizará y redactará.

En una segunda sesión de trabajo, entregaremos a cada alumno una copia del listado de cualidades de una persona simpática (que previamente hemos organizado y redactado a partir de lo trabajado en la sesión anterior). Se trata ahora de que los alumnos reflexionen sobre sí mismos y anoten: 1) qué cualidades de esas creen que les definen a ellos, y 2) qué otras cualidades no les son tan propias y podrían mejorar. Finalmente, les pedimos que seleccionen una de las cualidades en que podrían mejorar, y que anoten posibles acciones que puedan llevar a cabo para ponerlas en práctica durante una semana, tanto dentro como fuera de la escuela.

Recursos: Un cuaderno donde anotar los propósitos de mejora y las acciones que se van realizando semanalmente.

Tiempo: Dos sesiones de una hora cada una, la primera para trabajar las cualidades de las personas amables, y la segunda para la reflexión individual sobre estas cualidades y la elaboración de un plan de mejora personal. Además, habrá que prever alguna sesión complementaria para supervisar y poner en común la puesta en práctica de los planes personales de los alumnos.

Observaciones. Se pueden realizar algunas actividades complementarias: 1) Buscar en el diccionario definiciones de “simpatía”; 2) investigar sobre el origen etimológico de esta palabra en griego; 3) hacer un listado de cualidades propias de las personas antipáticas, y contrastar con las cualidades propias de la simpatía.

Imágenes de la amabilidad

Nivel: Quinto y Sexto de Educación Primaria.

Objetivos: Reflexionar sobre conductas relacionadas con la amabilidad. Poner en práctica una acción afectuosa dirigida a una persona próxima.

Desarrollo: Vamos a utilizar el análisis de imágenes y fotografías como punto de partida para reflexionar acerca de la amabilidad. Para ello, en primer lugar, el profesorado buscará una o varias imágenes que puedan ser ilustrativas de la amabilidad, la bondad, la generosidad, el cuidado de los demás, la compasión, el amor altruista, la simpatía, etc. Podemos realizar esta búsqueda en el servicio de imágenes de Google, introduciendo los términos anteriores o sinónimos relacionados (si buscamos estas palabras en inglés, los resultados serán más numerosos). Iremos seleccionando y guardando las imágenes y fotografías que nos parezcan más útiles, y organizaremos una sesión de trabajo con nuestros alumnos, proyectando estas imágenes y planteando un debate en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué observamos en la imagen?
- ¿Qué nos sugiere?
- ¿Qué sentimientos nos produce?
- ¿Qué título podríamos dar a esa imagen?

A partir de estas preguntas, pueden surgir debates muy ricos acerca de los aspectos que vayan apareciendo: la generosidad y sus efectos en la sociedad, las conductas amables en nuestra vida diaria, las consecuencias de ser simpático o antipático,...

Tras ese debate, pedimos al alumnado que, por parejas, busquen imágenes similares en Google, y guarden una que les guste (deben guardar una por alumno). Finalmente, cada alumno elaborará individualmente un cartel en Word, insertando la imagen que haya guardado previamente y colocándole un pie de foto con una frase amable dirigida a una persona conocida (un amigo, un familiar, etc.). Este cartel será un regalo personal que cada alumno entregará a la persona que decida, y pretende ser una muestra de afecto y reconocimiento hacia ella.

Recursos: Videoprojector y ordenadores con conexión a Internet.

Tiempo: Media hora para el análisis de imágenes y el debate sobre ellas, y una hora para la búsqueda de imágenes y la elaboración de los carteles individuales.

Observaciones.

1) Es frecuente que en la búsqueda de imágenes en Internet aparezcan algunas no deseadas, generalmente de contenido sexual inadecuado. Para evitarlo, antes de trabajar con los alumnos, debemos configurar un filtro que, en el caso de Google, puede activar una opción de “filtro estricto”, que bloqueará el acceso a contenidos indeseados.

2) Una actividad complementaria puede consistir en buscar ejemplos de personas famosas, actuales o no, que sean prototipos de esas cualidades relacionadas con la amabilidad. Podemos investigar su biografía y los hechos a través de los que manifiestan la amabilidad. Otros ejemplos significativos, pueden ser personas de nuestro entorno: profesor, conserje, madre, dependiente de una tienda,... que son modelos a imitar por tener esas cualidades y conductas relacionadas con la amabilidad.

Mercadillo solidario

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de ser solidario con los demás.

Desarrollo: Iniciamos la actividad abriendo un diálogo o conversación en el que nos planteamos algunas preguntas:

- ¿Qué necesidades reales tenemos?
- ¿Qué necesidades existen en nuestro entorno más inmediato?

- ¿Qué necesidades existen en el mundo?

Estas preguntas ayudarán al alumnado a darse cuenta de sus verdaderas necesidades, así como también a ser conscientes de las carencias de otras personas. Tomamos conciencia del hecho y les proponemos una forma de actuación solidaria: la realización de un mercadillo. Les animamos a que se comprometan a la organización del mismo, decidiendo algunos aspectos como:

- A quién va dirigido: causa solidaria.

- Quiénes van a participar.
- Productos del mercadillo.
- Difusión: elaboración de carteles.

- Ubicación.
- Ambientación y decoración.
- Organización de turnos de vendedores, dentro y fuera del horario escolar. –...

Lo importante es que los alumnos se involucren en la realización del mercadillo y se comprometan a ello; todo esto sin otro interés que la solidaridad, entendida como ayuda desinteresada. Podemos proponerles algunas ideas:

- Los productos a vender serán elaborados en talleres en los diferentes niveles educativos.
- Todos los productos se venderán al módico precio de un euro.
 - – Cada uno tiene que traer un euro de su casa, que se canjeará por “dinero del cole” con el mismo valor (puede ser simplemente un vale o un billete elaborado en el propio colegio o instituto, diseñado por los propios alumnos, y que se usará para comprar en el mercadillo).
 - – El mercadillo se abrirá en horario escolar para los alumnos y fuera de dicho horario para otras personas del entorno.
 - – También se puede invitar a las familias a que visiten el mercadillo en un horario establecido.

El dinero recaudado será para la causa solidaria elegida al inicio de esta actividad.

Recursos: Materiales necesarios para la elaboración de los productos, para la decoración de los puestos, para la ambientación (disfraces, música) y “dinero del cole”.

Tiempo: Será necesario establecerlo en función de las circunstancias y de las necesidades.

Observaciones: Una vez realizado el mercadillo, será necesario valorar los beneficios obtenidos, pero no solo a nivel material, sino sobre todo a nivel personal. También es importante sopesar los beneficios que comporta la realización de una actividad solidaria, para todos los que participan en ella y para sus destinatarios.

Esta actividad puede servir también para trabajar la fortaleza no 14 –Sentido de la justicia–, ya que nos permite tratar el tema de las desigualdades e injusticias en el mundo, así como nuestro papel activo para combatirlas.

Tutoría entre iguales

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Fomentar el aprendizaje cooperativo y la ayuda mutua entre el alumnado.

Desarrollo: La tutoría entre iguales es una clásica técnica que se utiliza habitualmente en el aprendizaje cooperativo, y consiste en el trabajo por parejas de estudiantes, en las que uno de ellos hace de tutor y el otro de tutorado. Es una técnica aplicable en cualquier nivel educativo y que aporta múltiples beneficios. Por una parte, potencia el aprendizaje entre iguales, en el que los propios alumnos interactúan desde una perspectiva a veces más cercana que la del profesorado, ya que su lenguaje y sus puntos de vista son más similares y les permiten en ocasiones comprenderse mejor entre sí. Además, es una técnica provechosa para ambas partes: el alumno con necesidad de ayuda la obtiene, mientras su compañero más aventajado refuerza sus propios conocimientos mediante el proceso añadido de enseñar al otro, favoreciendo la metacognición, esto es, la reflexión sobre cómo uno mismo conoce. Finalmente, la tutoría entre iguales promueve conductas de amabilidad y cooperación entre el alumnado, contribuyendo a desarrollar la fortaleza de Amabilidad.

Esta técnica puede utilizarse en gran diversidad de situaciones: un alumno puede ayudar a otro en una tarea de lectoescritura, en un dibujo o producción plástica, para repasar las tablas de multiplicar, para preparar un examen de una asignatura concreta, para realizar un resumen de un tema trabajado en clase, etc. También nos puede servir para dar una motivación extra al alumnado con altas capacidades, que a menudo acaba con rapidez sus tareas en clase y puede así invertir su tiempo libre en una actividad muy beneficiosa.

Observaciones. Es muy importante respetar dos principios básicos: 1) el alumno tutor debe responder a las demandas de ayuda de su compañero; 2) la ayuda que proporcione el tutor a su compañero se basará en explicaciones sobre el proceso de resolución de la tarea y nunca consistirá en darle soluciones ya hechas.

Practicando la amabilidad

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Poner en práctica buenas acciones y disfrutar realizándolas.

Desarrollo: Entre todos, pensamos qué cosas podemos hacer para ser amables con los demás, tanto en la escuela como fuera de ella, y hacemos una lista de posibles prácticas de amabilidad. Es preferible que sean los propios alumnos quienes vayan sugiriendo los contenidos de la lista, y nosotros nos limitemos al principio a irlos anotando en la pizarra. Posteriormente, si vemos que algunos aspectos no surgen, podemos proponerlos y añadirlos a la lista. Entre las diversas prácticas de la amabilidad, pueden aparecer las siguientes:

- Dar las gracias.
- Prestar cosas: una goma, pinturas, tijeras, pegamento,...
- Colaborar y tratar de integrar a los demás cuando se practican juegos y deportes.
- Actitud receptiva y de interés ante los demás: saludar (valorar la importancia del saludo, por trivial que parezca: reconocemos que el otro está allí y nos importa), escuchar activamente, sonreír más, interesarse por lo que sucede a los demás (preguntarles por su salud, sus actividades, etc.),...
- Normas habituales de cortesía social: ceder el asiento en el autobús, dejar paso ante una puerta a quienes entran o salen con nosotros, ser puntuales,...
- Colaborar en casa en las tareas domésticas.
- Visitar a un familiar que hace tiempo que no vemos, a un amigo enfermo o que esté atravesando una mala racha,...
- Colaborar como voluntarios en alguna organización social.

Una vez que hayamos recopilado las posibles buenas conductas, proponemos que, durante una semana, cada alumno va a poner en práctica al menos una acción diaria. Al final de cada día, se cumplimentará un sencillo registro siguiendo este modelo:

Transcurrida una semana, pondremos en común las acciones que hemos realizado, a partir de lo que el alumnado haya anotado en sus registros. Será importante destacar cómo las conductas amables hacen felices a los demás, pero también nos producen una profunda satisfacción personal.

Recursos: Un cuaderno donde poder cumplimentar el cuadro de registro que hemos propuesto.

Tiempo: Un mínimo de 30 minutos para reflexionar y realizar el listado común de acciones amables, y explicar la tarea a realizar durante la semana. En torno a una hora para la sesión posterior de revisión de lo realizado a lo largo de la semana.

Observaciones: Con alumnos de Educación Infantil y 1o ciclo de Primaria, en vez de comprometerse a realizar una acción diaria y cumplimentar un registro, podemos pedirles que nos ayuden a elaborar un cartel de acciones amables, que colocaremos bien visible en algún lugar del aula. A lo largo de la semana, dedicaremos algunos momentos a dialogar con ellos acerca de qué conductas van poniendo en práctica, cómo reaccionan los demás y qué sienten ellos al realizarlas.

Día de la semana	Acción amable realizada	Cómo ha reaccionado la otra persona	Cómo me he sentido
------------------	-------------------------	-------------------------------------	--------------------

Y los animales, ¿qué?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Desarrollar conductas amables y generosas hacia los animales, y poner en marcha acciones que contribuyan a la defensa de aquellos.

Desarrollo: Los seres humanos somos deudores del mundo animal. A lo largo de la historia, nos hemos servido de los animales para obtener alimento, ropa, calzado, su fuerza como ayuda a nuestro trabajo o como medio de locomoción, su compañía, etc. Sería, por tanto, injusto, que en nuestro concepto del amor y la amabilidad incluyéramos únicamente a nuestros congéneres humanos y olvidáramos al resto de seres con quienes compartimos la vida en el planeta.

A partir de las reflexiones anteriores, podemos introducir en clase el tema de la deuda de gratitud de los humanos con los animales, con el fin de promover conductas de amabilidad y bondad hacia estos. Podemos plantear a los alumnos una búsqueda de noticias en la prensa, televisión o Internet, acerca de situaciones de maltrato hacia los animales. Este trabajo se puede realizar individualmente o en grupos, como tarea para casa, y posteriormente las noticias encontradas se ponen en común en clase y se analizan entre todos. Podemos escoger una o varias de las noticias más impactantes o que más hayan calado en nuestra sensibilidad, con el fin de trabajarlas más a fondo y obtener más información; por ejemplo: el negocio de los abrigos de piel, las condiciones de vida de las gallinas y otros animales de granja, la defensa de especies amenazadas, los espectáculos festivos que incluyen el sufrimiento de animales, etc.

La actividad final consistirá en realizar, en pequeños grupos, una acción que contribuya a sensibilizar a las personas frente a una situación injusta para los animales: elaborar una presentación en PowerPoint que puede ser proyectada en una sesión dirigida a las familias o a alumnos de otros cursos, confeccionar unos carteles para iniciar una campaña de sensibilización en el colegio o instituto, enviar una carta a una empresa responsable de la explotación injusta de animales y que sirva como crítica constructiva y respetuosa,...

Recursos: Noticias de la prensa, televisión o Internet.

Tiempo: Una semana de plazo para recopilar noticias en casa, y una o dos sesiones de una hora cada una para trabajar el tema en clase.

Observaciones: 1) Esta actividad puede incluirse perfectamente en las asignaturas de Conocimiento del Entorno (Educación Infantil), Conocimiento del Medio natural, social y cultural (Educación Primaria) o en las áreas de Ciencias en Secundaria, abordándola al nivel de profundidad que consideremos aconsejable en función de

la edad del alumnado. 2) Puede servir también para trabajar la fortaleza no 14 – Sentido de la justicia–, considerando que la justicia, al igual que el amor y la amabilidad, puede aplicarse con todo derecho a los animales. 3) Para los alumnos que tienen mascotas en casa, podemos proponerles además llevar a cabo alguna acción concreta para cuidarlos mejor, darles más cariño y mejorar su calidad de vida.

TALLER DE INTELIGENCIA SOCIAL: Con este taller se pretende desarrollar en los alumnos la inteligencia emocional y la inteligencia personal. Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Me duele

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Reconocer y expresar los propios sentimientos y emociones.

Desarrollo: Con esta actividad, se pretende potenciar la capacidad de identificar los propios sentimientos y emociones, así como también expresarlos y comunicarlos a las otras personas, ya que es la mejor manera de que los demás nos conozcan y puedan actuar con nosotros de la forma más adecuada. A través de la realización de esta actividad, se toma conciencia de la importancia de comunicar las emociones experimentadas, no solo a través de la palabra, sino también mediante el lenguaje no verbal. De ahí la importancia de observar los signos y gestos corporales para poder entender y comprender a las demás personas.

En un primer momento, presentamos en clase un cartel decorado que contenga la siguiente poesía:

Me duele

A veces tengo miedo,
a veces estoy triste.
Me piden que esté contento, pero a veces es difícil.

Otras veces me enfado y se me arruga la cara.
No creo que sea tan malo expresar lo que me pasa.

A. Moreno

La leemos, intentamos repetirla y, posteriormente, propondremos realizar una escenificación de la misma, haciendo especial hincapié en la expresión mediante gestos de las diferentes emociones y sentimientos expresados en la poesía: miedo, tristeza, alegría, enfado,...

Finalmente, recordaremos y comentaremos entre todos en qué situaciones nos enfadamos, nos ponemos tristes, sentimos alegría, tenemos miedo,... Colocaremos el cartel con la poesía en un lugar visible de la clase, que nos recordará siempre la importancia de expresar nuestros sentimientos y emociones.

Recursos: Cartel con la poesía.

Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos. En la primera sesión, se presenta la poesía y se escenifica. En la segunda sesión, recordamos la poesía y expresamos ante los demás las diferentes situaciones con las que nos sentimos plenamente identificados.

Observaciones: En todo momento insistiremos en la importancia de expresar y comunicar los sentimientos y emociones experimentadas. Es importante aprovechar las ocasiones que se presentan en la vida cotidiana para recordar la poesía y su significado. De esta manera, y sin darse cuenta, los niños llegarán a recordarla y aplicarla en los casos necesarios.

¡Qué caras!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Identificar emociones.

Desarrollo: Preguntamos al grupo qué creen ellos que son las emociones y libremente expresan su opinión. Vamos anotando en la pizarra con el fin de consensuar una definición (como referencia para nosotros, una emoción "es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado").

Les mostramos fotos de caras que expresan diferentes emociones, para comentar sobre ellas. Las básicas son: alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa e ira. Mientras miramos las fotos, pensamos en las emociones que expresan. Preguntamos: ¿nosotros ponemos estas caras en ocasiones?, ¿cuándo?,... Hablamos de cómo nos sentimos cuando nos hacen un regalo, cuando hemos perdido un juguete que nos gusta mucho, etc.

Recursos: Fotos de caras mostrando las emociones básicas.

Tiempo: Entre 15 y 30 minutos.

Observaciones: En Educación Infantil se parte directamente de las fotos, se enseñan y se inicia el debate: ¿qué les ocurre a estas personas?, ¿qué os parece que sienten?, etc. Retomamos los comentarios y los dirigimos a las emociones básicas: alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa e ira. Concretamos bien esas denominaciones y las utilizamos siempre que sea posible. A continuación de ver las fotos podemos imitar las caras de los personajes que allí aparecen.

Yo sé. Yo puedo

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Tener en cuenta los sentimientos propios y ajenos a la hora de actuar.

Desarrollo: Una de nuestras numerosas funciones como educadores consiste en enseñar a los niños a observarse, a conocerse, a ser conscientes de los propios sentimientos y, también, a observar, conocer y descubrir los sentimientos de los demás. El conocimiento de sí mismo nos lleva al conocimiento de los demás, el autorrespeto nos lleva a respetar a los demás, el amor a sí mismo y la comprensión de uno mismo nos lleva a amar y comprender a los demás. El proceso de conocer nuestras propias motivaciones y sentimientos facilita, posteriormente, el conocimiento de las motivaciones y sentimientos de los otros, no siendo ajenos a ellos a la hora de actuar. El objetivo de esta actividad es ayudar a conocerse a sí mismo (capacidades y sentimientos personales) y, de acuerdo con esto, intentar actuar teniendo en cuenta los sentimientos de los otros: “Yo sé hacer...”. Por tanto, “Yo puedo hacer...” o “Yo puedo hacerlo... (de una determinada manera) para que el otro se sienta mejor”. Por ejemplo:

• Yo sé el color rojo. Yo puedo ayudarte a encontrar la pintura de ese color (conocimientos).

• Yo sé que estás solo. Yo puedo acercarme a ti, hablarte, escucharte (sentimientos).

Antes de iniciar la actividad, la maestra preparará un papel continuo con el nombre y, al lado, la foto, de cada uno de nuestros niños. En un primer momento, en gran grupo, comentaremos al alumnado que cada uno de nosotros aprende las cosas de diferente manera: algunos aprenden unas cosas antes y otros más tarde, unos aprenden algo en un momento determinado y otros no; pero esto no es indicador de nada. Lo más importante es tener en cuenta que todos los días y en todos los momentos aprendemos algo y, además, tenemos que ser conscientes de lo que ya sabemos y de que podemos aprender mucho más. Posteriormente, intentaremos que cada uno de nuestros alumnos complete la frase “Yo sé...”: ponerme la bata o

el abrigo solo; tirarme por el tobogán; pedir el turno para poder hablar; compartir los juguetes; contar chistes y hacer reír; expresar lo que me pasa (sed, miedo, alegría, ...); etc.

Cada una de las respuestas dadas por los niños la apuntaremos en un círculo verde, y entregaremos al niño tantos círculos como respuestas dadas. Intentaremos que todos los niños den una o varias respuestas. Al final, cada niño pegará los círculos verdes alrededor de su nombre y foto en el papel continuo.

En una segunda sesión, proponemos completar la frase “*Yo puedo ...*”: ayudar a los demás a ponerse la bata, preguntarles por qué lloran, dejar mis cosas a los que no las tienen, recordar las normas a los que no las cumplen, compartir mis juguetes, escuchar a los demás,... Anotaremos las respuestas en círculos de color naranja. Para cada una de las respuestas dadas ofreceremos un círculo naranja y, posteriormente, los pegaremos en el papel continuo alrededor de su foto y nombre. En esta parte lo más importante es que los propios niños, reconociendo lo que ellos saben o sienten, sean conscientes de la situación de los demás e intenten actuar teniendo en cuenta los sentimientos ajenos.

Finalmente, en gran grupo, analizaremos y comentaremos el mural resultante, colocándolo en un lugar accesible para todos y teniéndolo como punto de referencia a la hora de actuar en la vida diaria.

Recursos: Papel continuo, cartulinas verdes y naranjas, y rotuladores.

Tiempo: Las dos primeras sesiones pueden ser de una hora, aproximadamente. La última sesión, de valoración y análisis de los resultados, puede ser más breve – 45 minutos–.

Observaciones: Los círculos verdes y naranjas que entregaremos a cada niño, contendrán –de forma escrita– las respuestas dadas por cada uno de ellos. No hay que dar importancia a que tengan más o menos, sino al texto que contienen. En todo momento, es importante hacer especial hincapié en la idea de que tenemos que prestar atención a nuestros sentimientos, pero también a los de los demás, actuando de la forma más conveniente y adecuada para nosotros mismos y los otros.

Somos periodistas

Nivel: Educación Infantil y Primaria.

Objetivos: Ser consciente y prestar atención a los sentimientos de los demás.

Desarrollo: Tener en cuenta los sentimientos de los demás es una tarea bastante difícil, sobre todo en las primeras etapas educativas, que están caracterizadas por

un gran egocentrismo; pero hay que tener en cuenta que esto está al alcance de los niños, aunque no les resulte nada fácil (hay que señalar que, en algunas ocasiones, esta tarea también resulta ardua y difícil para los adultos). Cuando un niño es consciente de sus sentimientos, puede pensar en los sentimientos de los demás y le resulta menos difícil ponerse en su lugar (empatía).

En una primera sesión, en gran grupo, comentamos al alumnado que vamos a ser periodistas y explicamos en qué consiste esta profesión, insistiendo en la idea de la importancia del respeto y valoración de todas las respuestas por igual. Entre todos decidimos las preguntas y situaciones que vamos a plantear y a quién:

- ¿Cuál es tu nombre completo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?
- ¿Qué te gustaría ser de mayor?
- ¿Qué harías en estas situaciones?:

–Tus abuelos te visitan este fin de semana, pero te han invitado a un cumpleaños.

–Mamá está atendiendo a tu hermanito pequeño y te ha pedido que estés atento por si suena el teléfono. En ese momento, llama a la puerta un amigo para ir a jugar al parque.

–Estás jugando en el ordenador, tu hermano quiere jugar a una cosa y tú a otra.

–Has elegido el rincón de plástico para jugar, pero tu mejor amiga no puede porque está lleno.

–Has compartido tus cuentos o juguetes con tu mejor amiga y ella no te los deja a ti, pero sí los presta a otros niños de clase.

- Ser periodista, ¿te parece fácil o difícil?

Una vez preparada la entrevista, hay que determinar la forma de llevarla a cabo. Los entrevistadores serán grupos de tres niños y cada equipo decidirá a quién va a realizar la entrevista: niños de Educación Infantil, niños mayores, profesores del colegio, padres, madres,...

Sería enriquecedor que los grupos de entrevistadores estuviesen formados por dos niños pequeños acompañados de un niño mayor que transcriba las respuestas obtenidas en la entrevista. Cuando todos hayan hecho de periodistas, tienen que exponer ante el grupo los resultados de su entrevista. Finalmente, en gran grupo, analizaremos y valoraremos las respuestas emitidas.

Con los alumnos más mayores podríamos finalizar la actividad comentando un proverbio indio: “No te atrevas a hablar de alguien hasta que hayas andado mil millas en sus mocasines”, que nos ayuda a imaginar qué sienten los demás en situaciones determinadas y a ponernos en su lugar antes de hablar y actuar.

Tiempo: Una sesión de una hora para preparar la entrevista y comentarla entre todos. Media hora para realizar la entrevista. Una sesión final de una hora para comentar y analizar las respuestas obtenidas.

Observaciones: En las situaciones propuestas, hay que hacer conscientes a los niños de que la forma correcta de actuar es aquella en la que no solo se tienen en cuenta nuestras motivaciones, sino que también hay que tener en cuenta los sentimientos y motivaciones de las otras personas. Lo más importante es reflexionar con el alumnado sobre la forma de pensar de los demás, sobre sus sentimientos, y hacerles comprender que es importante tener en cuenta nuestros sentimientos pero también los de los demás que, en algunas ocasiones, dejan de actuar teniendo en cuenta sus intereses o preferencias y priorizando los sentimientos de los otros.

Yo soy alguien muy especial

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Mejorar la autoestima. Pensar en características propias y de los demás que nos agradan.

Desarrollo: Realizamos descripciones orales de uno mismo, incidiendo en los aspectos positivos. A continuación, en un folio cada niño se describe a sí mismo por escrito.

Después mejoran ese texto si es necesario (que se comprenda bien, que refleje aspectos positivos y que sean cuantos más mejor). Luego, lo pasan a limpio en un folio bonito con el título “*Yo soy alguien muy especial*” (diseñado para esta actividad). Ya tenemos la descripción individual realizada por cada uno de los niños.

Otro día describimos oralmente a nuestros compañeros, incidiendo en sus cualidades positivas. A continuación, cada niño elabora un escrito con un comentario o frase positiva de cada uno de sus compañeros. El maestro supervisa los escritos para mejorar los comentarios incorrectos, verificar que todos tienen comentarios positivos, si hay alguno no del todo positivo tal y como está expresado, etc. Una vez mejorado el texto, copiamos nuestro comentario en un folio, con el título: “*Mi amigo... es alguien muy especial*”. (Habrá un folio con el nombre de cada compañero, que irá pasando por las mesas para anotar nuestra frase sobre ese compañero en cuestión).

Finalmente cada uno se queda el documento elaborado por él y el que le han hecho sus compañeros. Hacemos copias y elaboramos un libro para clase con las fichas individuales y colectivas de todos.

Recursos: Folios de colores.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Observaciones: Podemos pasar a limpio estos textos en el ordenador e imprimirlos.

Supervisar los escritos es útil, porque el alumnado es a veces tan sincero que algunos comentarios pueden ser molestos. Hay que tener especial cuidado con niños que no reciban demasiados comentarios, ya que puede evidenciar que los alumnos no se conocen bien entre ellos. Todos tenemos muchas cosas positivas para que los demás aprecien: es cuestión de fijarse bien, reflexionar y ampliar nuestro punto de vista.

La actividad puede tratarse en tutoría o en una sesión de otra área. Lo más coherente sería incluir la tarea dentro del Plan de Convivencia del centro.

Ahora me siento...

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Ser capaz de reconocer las emociones en sí mismo y expresarlas a los demás utilizando el vocabulario más adecuado.

Desarrollo: El planteamiento de esta actividad es similar al de la actividad titulada "Me duele" en esta misma sección, pero, teniendo en cuenta que vamos a aplicarla con alumnos más mayores, haremos especial hincapié en la utilización de una terminología más precisa y concreta con respecto a la expresión de nuestras emociones.

El material motivador, en este caso, van a ser unas tarjetas en las que están escritas distintas expresiones, concretamente adjetivos, que corresponden a las diferentes emociones. El vocabulario a manejar sería el siguiente:

- MIEDO: asustado-temeroso-aterrorizado.
- IRA: enfadado-enojado-furioso.
- SORPRESA: sorprendido-asombrado-desconcertado.

- AVERSIÓN: disgustado-desalentado-asqueado.
- TRISTEZA: triste-desconsolado-deprimido.
- ALEGRÍA: contento-eufórico-feliz.
- VERGÜENZA: ruborizado-avergonzado-con desazón.

- AMOR: cariñoso-amable-siento adoración.

El profesor elabora en la pizarra un cuadro de doble entrada:

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
MIEDO			
IRA			
SORPRESA			
A VERSIÓN			
TRISTEZA			
ALEGRÍA			
VERGÜENZA			
AMOR			

Comienza la actividad repartiendo a cada alumno una tarjeta, cuyo significado tenemos que averiguar buscando la palabra en el diccionario o consultando en Internet. Posteriormente, en gran grupo, presentamos ante los demás la palabra que nos ha correspondido y su significado, ubicándola dentro del cuadro en la emoción y nivel de intensidad correspondiente.

Finalmente, los alumnos, junto con su profesor, se sientan en el suelo formando un corro. El profesor comienza el juego diciendo: "Yo soy... y ahora me siento..." (eufórico, temeroso, triste, furioso,...). Cada alumno, por orden, continúa presentándose y diciendo cómo se siente en ese momento concreto. En esta fase, lo más importante es transmitir la idea de la importancia de saber cómo nos sentimos en cada momento, ponerle nombre a nuestras emociones, y poder expresarlo y comunicarlo a los demás. Y, por otra parte, tomar conciencia de que las emociones no tienen un carácter estable, sino que varían de forma continua.

Recursos: Tarjetas con palabras, diccionario, Internet.

Tiempo: Dos sesiones de una hora, aproximadamente. En la primera sesión, repartimos las tarjetas y presentamos el vocabulario. En la segunda sesión, recordamos el significado de las diferentes palabras y expresamos nuestras emociones.

Observaciones: La primera parte de esta actividad nos permite presentar y conocer el significado de las diferentes palabras, pero una vez conseguido esto, podemos llevar a la práctica la segunda parte de la actividad de forma habitual, asignándole un tiempo dentro de nuestra programación. De esta manera se facilita el manejo,

utilización e incorporación del nuevo vocabulario a nuestra expresión espontánea y habitual. Desde el primer momento hay que evitar la utilización de los términos “bien” o “mal”.

También se pueden introducir algunas variantes: podemos realizar esta actividad por parejas, de modo que cada alumno sea el encargado de preguntarle al compañero: ¿cómo te sientes ahora? Además, se pueden introducir preguntas relacionadas con otras situaciones: ¿cómo te sientes cuando se pierde tu mascota/cuando te culpan de algo que no has hecho/te pierdes/...?

¿Qué sientes tú?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Expresar las emociones que experimentamos ante una imagen y compararlas con las que sienten los demás.



Desarrollo: Las personas experimentamos diferentes emociones ante situaciones similares. A medida que nos conocemos, detectamos más diferencias en la forma de pensar, actuar y sentir de los demás. Mostramos una foto del estilo de las que se adjuntan arriba y, tras observarla en silencio durante 30 segundos, preguntamos: ¿qué emoción es la primera que os ha hecho vivir la foto? Se escriben en la pizarra las emociones y se anota el número de veces que aparecen. Se repite lo mismo con otras fotos. Se debate sobre estas cuestiones: ¿habéis sentido lo mismo con cada foto?, ¿tus emociones son mejores o peores que las de los demás?, ¿qué nos mueve a sentir?,...

Recursos: Fotos aportadas por el profesorado o el alumnado, u obtenidas de Internet.

Tiempo: Entre 15 y 30 minutos.

Observaciones: Intentaremos que todo el alumnado participe en el debate.

¿Cómo reacciono yo? ¿Y tú?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Identificar las reacciones que experimentamos ante determinadas emociones.

Desarrollo: Las emociones provocan diferentes reacciones en nuestro cuerpo: se acelera nuestra respiración, reímos, lloramos, etc. Cada persona reacciona de diferente manera en función de la experiencia vivida y de cómo valora la situación a la que se enfrenta. Tras reflexionar sobre lo anterior, presentamos una ficha al alumnado con un cuadro para cumplimentar, en el que escribirán varias formas de reaccionar ante emociones dadas. Por ejemplo: cuando siento alegría doy saltos, lloro, sonrío, me muevo,... Al terminar, ponemos en común las fichas de los alumnos. En la pizarra o mediante un ordenador y videoprojector, rellenamos el cuadro de la ficha con las aportaciones de la clase, anotando todas las reacciones a una emoción.

Después entablamos un debate: ¿reaccionamos siempre de la misma manera ante una emoción? –puedo llorar, sonreír,... –; ¿reaccionamos de la misma manera ante emociones diferentes? –puedo llorar cuando estoy alegre y triste–. Las demás personas, ¿reaccionan de manera similar a nosotros frente a la misma emoción? ¿Se parecen las reacciones de los demás a las mías? Tras esto, hablamos de lo legítimo que es emocionarse y experimentar cualquier emoción, pero también de lo adecuado o no de algunas de las reacciones que podemos experimentar. Algunas de estas reacciones sí son censurables, cuando perjudican al entorno o a otras personas.

Recursos: Cuadro de doble entrada para cumplimentar individualmente.

¿Qué siento?	¿Cómo reacciono?
Alegría	Saltar, llorar, sonreír, moverme,...
Ira	
Tristeza	
Miedo	
Vergüenza	
Sorpresa	

Tiempo: Una sesión de una hora.

Observaciones: Previamente habremos trabajado otras actividades sobre emociones, de modo que el alumnado ya conozca bien las emociones básicas: alegría, tristeza, vergüenza, miedo, sorpresa e ira.

¡Muchas gracias!... ¡De nada!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Mejorar las habilidades sociales del alumnado. Acostumbrarse a dar las gracias de modo sistemático.

Desarrollo: Partimos de un vídeo o una pequeña dramatización, donde aparezca la habilidad de dar las gracias. Conversamos sobre todo lo que recibimos de los demás: regalos, alimento, cariño, educación, consuelo,..., así como acerca de la necesidad de estar agradecidos por todo eso. Preguntamos si recuerdan alguna situación en que hayan tenido que dar las gracias, y cómo se han sentido ellos y las personas a las que se han dirigido. Concretamos que para dar las gracias hay que tener en cuenta varios aspectos:

- Elegir el momento adecuado.
- Dirigirnos a la persona de modo directo y con amabilidad.
- Agradecerle su comportamiento, detalle o ayuda, siendo precisos y llamándola por

su nombre –si la conocemos–.

En un folio o cuaderno, anotaremos durante la semana siguiente en qué ocasiones hemos dado las gracias. Al cabo de este tiempo, retomaremos el tema poniendo en común cuándo han utilizado la habilidad y cómo se han sentido.

Tiempo: Entre 30 y 45 minutos. Prever posteriormente alguna sesión para revisar cómo han llevado a la práctica esta tarea durante la semana.

Observaciones: 1) Con este esquema de trabajo, podemos trabajar otras habilidades como saludar, iniciar una conversación, etc. Estas actividades pueden tratarse en tuto- ría o en una sesión de cualquier área. Lo más coherente sería incluir la tarea dentro del Plan de Convivencia del centro. 2) Esta actividad sirve también para desarrollar la for- taleza no 21: Gratitud.

La empatía

Nivel: Educación Primaria.



Objetivos: Ponerse en el lugar de otra persona y expresar cómo se siente esta.

Desarrollo: Mostramos una foto semejante a la que adjuntamos aquí y, tras observarla en silencio durante 30 segundos, preguntamos: ¿qué crees que siente esa persona? ¿Puedes ponerte en su lugar? Debatimos sobre este tema, intentando que asuman las posturas de esas personas y manifiesten actitudes empáticas. Se repite lo mismo con otras fotos.

Recursos: Fotos aportadas por el profesorado o el alumnado, u obtenidas de Internet.

Tiempo: Entre 30 y 45 minutos.

Observaciones: Si es necesario, antes de hablar de los sentimientos de las personas, convendría describir la fotografía.

La chica invisible

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ponerse en el lugar de la otra persona y empatizar con ella. Tener actitudes proactivas ante el acoso.

Desarrollo: Vemos el vídeo “La chica invisible” ubicado en la siguiente dirección web: convivencia.wordpress.com/category/5-videos-resen/vacosomaltrato/page/2/

Tras observarlo atentamente, iniciamos un debate en la clase. Describimos los hechos que se narran y luego nos centramos en los protagonistas: la chica “invisible”, sus compañeros, otra joven que se sienta con la chica invisible,... También nos fijamos en sus comportamientos y en sus sentimientos (especialmente en los de la protagonista). Analizaremos atentamente el desenlace del vídeo, el acercamiento de la otra chica a la protagonista, el hecho de dirigirle la palabra y sus consecuencias. Después, podemos conversar sobre cómo nos sentiríamos si no nos eligen en los juegos, no nos invitan a un cumpleaños, etc., incidiendo en que necesitamos de los demás y si nos dan de lado nos sentimos muy tristes.

Recursos: El vídeo anterior u otros sobre la misma temática, que pueden encontrarse en: convivencia.wordpress.com

Tiempo: En torno a 45 minutos.

Observaciones: Hay que tener especial cuidado para no personalizar en este tema (podría ser que hubiese en la clase algún alumno con este perfil) y tratar el tema en general, pero siendo muy incisivos sobre los comportamientos de ignorar al compañero y también los de silenciar y apoyar las conductas de desprecio de los líderes. La actividad puede tratarse en tutoría o en una sesión de otra área, o realizarse cuando hemos detectado algún caso de alumno ignorado o como medida preventiva. Lo más coherente sería incluir la tarea dentro del Plan de Convivencia del centro.

¿Qué libro elegimos?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ponerse en la perspectiva del otro, tratando de sentir como él –empatía–. Mejorar las relaciones sociales en el grupo de clase.

Desarrollo: Proponemos la dramatización de una situación, para tomar una decisión hipotética: elegir el destino del viaje de estudios, un libro para leer en clase, una película para ver,... Parte de los alumnos actuarán como observadores y otros como actores. Las opciones a trabajar pueden ser muy variadas:

–Elegir un libro: de aventuras, de ciencia ficción, cómic, teatro, poesía,...

–Escoger una película: de acción, de miedo, romántica, documental,...

–Viajes: a la montaña, a la playa, a un parque temático, a una zona arqueológica,...

–Otras: actividades para la semana cultural, colaboraciones con una ONG,...

Elegimos una de las opciones y preparamos varias tarjetas, en las que anotaremos cada una de las posibilidades (por ejemplo, si vamos a trabajar sobre la opción de “escoger un libro”, haremos cinco tarjetas en las que escribiremos, respectivamente, “aventuras”, “ciencia ficción”, “cómic”, “teatro” y “poesía”). La maestra inicia la conversación: “Vamos a elegir un libro para leer en voz alta en clase y vamos a intentar ponernos de acuerdo todos. Cada uno va a proponer su opción a la clase, intentando exponer claramente sus argumentos y convencernos de que es la mejor opción”.

Los observadores se sitúan en círculo para observar el debate y los actores en el centro. Se reparten las tarjetas a los actores y empieza el debate, en el que cada uno debe defender la opción de libro de lectura que figura escrita en la tarjeta que

le ha tocado. La maestra anima el debate intentando que todos opinen. Al final, pregunta a cada uno de los actores: ¿os habéis sentido acogidos y escuchados?, ¿habéis podido exponer vuestra opción con el tiempo y la atención suficientes?, ¿cómo os habéis sentido?, ¿cómo se sentirá el otro al escuchar vuestra opinión?,... Los observadores deben expresar cómo han visto que se ha desarrollado el debate: si todos estaban cómodos, si han argumentado bien, cuál es la opción que elegirían en función de estas argumentaciones,...

Para finalizar la actividad, destacaremos el papel del diálogo y de la escucha. Intentaremos llegar a la conclusión de que para comunicarse hay que ponerse en la piel del otro, y que las buenas relaciones son aquellas en las que se puede decir lo que se piensa sin ofender a nadie y comprendiendo los sentimientos que se pueden provocar en los demás.

Recursos: Tarjetas con las posibilidades de cada opción escritas.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Observaciones: Estas actividades, en lugar de simulaciones, pueden ser reales y aprovecharlas para tomar decisiones que afecten a toda la clase, aumentando de ese modo la participación e implicación real del alumnado. Pueden realizarse en tutoría o en una sesión de otra área.

¿Cuál es mi emoción ahora?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Ser más conscientes de nuestros propios sentimientos y emociones.

Desarrollo: Consideramos que esta actividad es preparatoria y fundamental para poder aumentar nuestra riqueza de vocabulario, así como para ser conscientes de diferentes matices a la hora de conocer nuestros propios sentimientos y emociones, y poder expresarlos de forma sincera ante los demás. Se trata de trabajar vocabulario y expresiones sobre las diferentes emociones, tanto positivas como negativas, de tal forma que haya expresiones que impliquen una graduación en la intensidad de las mismas.

Emociones	
Alegría	Contento
	Feliz
	Eufórico
Sorpresa	Sorprendido
	Asombrado
	Desconcertado

La riqueza en la expresión de nuestros sentimientos y emociones que se consigue con el desarrollo de esta actividad, debe complementarse con el entrenamiento en el uso de dichas expresiones, tanto en situaciones de juego de rol, como en momentos reales de la vida cotidiana de nuestros alumnos.

En gran grupo, proponemos que cada uno piense cuatro palabras que se refieran a sus emociones. Después intentamos agrupar todas las aportaciones en seis grupos de términos que, entre todos, veamos que están relacionados (alegría, felicidad, estar contento, sentirse a gusto, etc.). Con ellos elaboramos seis listas.

Dividimos la clase en seis grupos de trabajo, con el fin de que cada grupo analice las palabras recopiladas en una lista e intente buscar algunas nuevas que se refieran a la misma emoción y, posteriormente, las vayan ordenando según la intensidad que les otorguen. Para esto último, se les puede facilitar una ficha del tipo del gráfico anterior para que la vayan completando, empezando por la de menor intensidad. Puede facilitarles la comprensión si el gráfico que se les da tiene forma de pirámide.

Una vez completados los gráficos por los seis equipos, se realiza una puesta en común para comentar el contenido y, si se considera oportuno, ampliar con nuevas palabras, acordadas entre todos por su significado e intensidad. El trabajo final quedará expuesto en un lugar visible de la clase con el propósito de poder utilizar esta riqueza de vocabulario emocional como base para la realización de nuevas actividades.

Recursos: Fichas con el gráfico, pirámide, etc. Materiales para elaborar los pósters finales.

Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente, para introducir el tema, dialogar sobre el mismo, recoger las aportaciones del alumnado y realizar el trabajo en pequeño grupo. Otra sesión de una hora para realizar la puesta en común y elaborar los pósters.

VIRTUD DE LA TEMPLANZA: De ella se desprenden las fortalezas que nos hacen fuertes ante los excesos, por lo que esta virtud universal nos brinda 4 hermosos talleres los cuales se desarrollan a continuación.

TALLER DEL PERDON Y LA COMPASIÓN: Con este taller se pretende desarrollar en los alumnos capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Perdonar a todos, sin excepciones

Nivel: Primero y Segundo Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Ser capaz de perdonar a quienes actúan mal.

Desarrollo: La idea y enseñanza principal de esta actividad es que los niños se den cuenta de las consecuencias negativas que conlleva el no perdonar, afectando fundamentalmente a la convivencia. El punto de partida sería el cuento “La ley del bosque iluminado” (<http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-ley-del-bosque-iluminado>) y, a partir de él, se trataría de elaborar un “libro viajero”. Cada niño se llevaría un ejemplar del cuento impreso a casa para leerlo con sus padres, comentarlo y analizarlo. Seguidamente plasmarían el aprendizaje del cuento de diferentes maneras: inventado un poema, elaborando un cartel, haciendo un dibujo, escribiendo una historia personal,... Con la participación y colaboración de las familias, se recopilarían todos los materiales elaborados por los alumnos y sus familias, y con todo ello se elaboraría un libro titulado “Hay que ser capaz de perdonar”.

Observaciones: Cada familia dispondría de una semana para leer el cuento y representar el aprendizaje implícito. Cada niño, al traerlo a clase, explicaría a sus compañeros el trabajo realizado. El libro elaborado rotará por las familias para ver el resultado de la colaboración y aportaciones de todos, e intentar ponerlo en práctica.

Otra oportunidad

Nivel: Primero y Segundo Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Ser capaz de ofrecer una segunda oportunidad a quienes han actuado mal.

Desarrollo: Para desarrollar esta actividad proponemos que en la asamblea, en gran grupo, cada uno recuerde una situación en la que alguien no se ha comportado con él de forma correcta. Después nos planteamos qué podríamos hacer para ofrecer una segunda oportunidad a esas personas. Finalmente, cada niño debe verbalizar en su caso concreto qué expresión utilizaría para dirigirse a su compañero y darle una nueva oportunidad.

Tiempo: Entre 20 y 30 minutos.

Observaciones: Esta actividad se podría realizar con determinada frecuencia, o siempre que se considere oportuno ante situaciones concretas de la vida diaria.

Perdón – Te perdono Nivel: Educación Infantil.

Objetivo: Tomar consciencia y comprender la importancia de pedir perdón y perdonar.

Desarrollo: Es importante transmitir a nuestros alumnos la idea de que todos – niños y adultos– en algunas ocasiones nos equivocamos y, en otras, somos receptores y sufrimos los errores cometidos por los demás. Cuando esto ocurre, lo mejor es disculparse y pedir perdón, o admitir y perdonar a aquellos que han actuado mal con nosotros. Pedir perdón y perdonar, ayuda a modificar conductas que podrían resultar perjudiciales para uno mismo y para los demás. En ambas ocasiones, hay que actuar con naturalidad y evitar posturas tanto de sumisión como de agresividad.

En esta actividad se muestran a los niños tarjetas que contienen diferentes situaciones:

- Una niña está tirando tierra a otros compañeros.
- Un niño ha puesto la zancadilla a otro y este se ha caído.
- Una niña tira las construcciones elaboradas por sus compañeros.

- Un niño se siente mal porque alguien le ha cogido sus cromos.

- Una niña está dolida porque su amiga le ha gritado.
- ...

Una vez mostradas e identificadas las escenas representadas en todas las tarjetas, los alumnos, en pequeños grupos, tienen que comentar, analizar y valorar la tarjeta que les ha correspondido, especificando qué se debe hacer en cada situación:

“perdonar” o “pedir perdón”, y expresando cuál sería la forma más adecuada de actuar. Posteriormente, al realizar la puesta en común, pediríamos a los niños que recordasen situaciones similares que les han ocurrido a ellos.

Finalmente, podríamos preparar una ficha en la que se recogerían todas las situaciones estudiadas, y pediríamos a los alumnos que colorearan aquellas en las que hay que perdonar, y que peguen un gomet en las que hemos de perdonar.

Recursos: Tarjetas y ficha.

Tiempo: Dos sesiones de 45 minutos, aproximadamente. En la primera sesión, mostramos y analizamos las tarjetas. En la segunda sesión, se lleva a cabo la puesta en común y la realización de la ficha.

Observaciones: Es importante aprovechar las ocasiones que se presentan en la vida diaria para abordar y tratar este aspecto en clase. Se trata de hacer ver la conveniencia de admitir que muchas veces nos equivocamos y, en otras, se equivocan los demás, pero lo más importante es asumir la responsabilidad que conllevan estas acciones, en beneficio de uno mismo y de los demás.

Imaginar el perdón

Nivel: 1o a 4o ciclo de Educación Primaria.

Objetivo: Aprender a perdonar practicando pensamientos de identificación y perdón.

Desarrollo: Con esta actividad pretendemos que nuestros alumnos aprendan a practicar pensamientos de identificación y perdón, como alternativa a la práctica de guardar rencor y conservar recuerdos negativos y dolorosos. Este ejercicio plantea que los alumnos imaginen el perdón. Para ello, deben seguir una serie de pasos:

- En primer lugar, deben recordar a una persona que consideren que les ha tratado mal o les ha ofendido.

- En segundo lugar, tienen que imaginar que se identifican con la persona que les ha ofendido, es decir, intentar ver la situación con sus ojos, e imaginarla de modo global y en su contexto, y no solo contemplar su comportamiento ofensivo. También tienen que imaginar que le conceden su perdón; esto no quiere decir tolerar su comportamiento, sino tratar de deshacerse de su dolor y su ira.

- Finalmente, tienen que tomar conciencia de sus sensaciones, emociones y sentimientos después de ofrecer su perdón.

Tiempo: Una sesión de 30 minutos, aproximadamente.

Observaciones: Esta actividad es parecida al ejercicio “*REACE*” expuesto más adelante, pero más sencilla de realizar y, por ello, recomendable para alumnos más jóvenes.

Es recomendable incluir esta dinámica como una práctica habitual en diferentes situaciones, así como realizar un seguimiento con nuestros alumnos para que vayan tomando conciencia de la importancia que conlleva la capacidad de perdonar.

Lo que no quieras para ti...

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Valorar las consecuencias de nuestros actos. Aprender a disculparse.

Desarrollo: Tomaremos como punto de partida el conocido refrán “*Lo que no quieras para ti, no lo quieras para los demás*”. Comenzamos exponiendo a los alumnos este refrán y, a continuación, les pedimos que nos expliquen qué quiere decir. Una vez recogidas sus opiniones, les preguntamos qué cosas que nos hacen los demás nos molestan, y también qué cosas que nosotros hacemos sabemos que no gustan. El maestro puede hacer dos listados, recogiendo las opiniones del alumnado acerca de estas dos cuestiones.

Para concluir la actividad, podemos pedirles que recuerden algo reciente que han hecho y haya podido molestar a un compañero de clase, o bien a otra persona (un familiar, un vecino, un amigo que no esté en nuestra clase, etc.), y que expresen oralmente una frase pidiéndoles disculpas. A los alumnos de Primaria les pediremos que escriban esa frase y, posteriormente, las pondremos todas en común.

Tiempo: Entre 20 y 30 minutos.

Me doy un tiempo

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Interiorizar que, cuando surge un incidente con alguien, hay que esperar hasta que se nos pase el malestar y la rabia para dar con la solución al problema. Aprender a serenarse como paso previo para el perdón.

Desarrollo: Cuando surge un incidente en el aula o fuera de ella, en el que se ven involucrados varios niños, la respuesta instantánea es el enfado y la rabia. Reaccionar e intentar solucionar el problema en ese estado emocional no es

conveniente; es mejor dejar pasar un tiempo para actuar con mayor serenidad. De este modo, seremos más capaces de perdonar y resolver el conflicto.

Debemos establecer la norma de distanciarse un poco del conflicto para intentar solucionarlo con menor tensión, liberarse de las emociones, que se vaya aliviando el malestar que produce la ira, y se acuda con actitud más positiva al encuentro con el otro. En el aula podemos destinar un espacio para ello: una zona con un cojín donde sentarse un ratito a pensar, contar hasta 10, u otra estrategia que se nos ocurra, por ejemplo cantar bajito una canción del estilo de la reseñada a continuación.

Recursos. Canción “Te perdono”, localizable en:
<http://convivencia.wordpress.com/2009/11/30/%C2%A1te-perdono/>

Tiempo: Siempre que surja un conflicto en el aula, puede establecerse ese “tiempo para pensar” o “tiempo fuera”.

Observaciones: Intentaremos generalizar esta estrategia a todas las situaciones que se pueda, y también fuera del aula, comentándoselo a las familias.

Mi carta de perdón

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Favorecer el bienestar personal ejercitando la empatía y la capacidad de perdonar.

Desarrollo: Ser capaz de perdonar abiertamente a alguien que nos ha causado dolor no es una tarea fácil, pero consideramos que este ejercicio resulta muy beneficioso para lograr la felicidad y el bienestar personal.

En una situación de grupo clase, recordamos una ocasión individual en la que el comportamiento de alguien nos haya causado dolor y tristeza. Después, cada alumno intentará ponerse en el lugar del otro y expresará las emociones y sentimientos de esa persona. Por último, cada uno de forma individual escribirá una carta de perdón en la que refleje cómo se sintió en aquel momento y actualmente ante aquella conducta, y expresará su intención de perdonar. A los alumnos más mayores les podemos proponer la siguiente estructura para la carta:

- Describe detalladamente el daño o la ofensa que has recibido.
- Expresa cómo te afectó aquello y cómo te sigue afectando en el presente.
- Di lo que desearías que la otra persona hubiera hecho, en vez de lo que hizo.
- Declara explícitamente tu perdón y comprensión hacia la otra persona.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Observaciones: Consideramos que las cartas tienen un carácter estrictamente personal, por lo que no creemos conveniente la puesta en común de las mismas. Por otra parte, cada carta puede enviarse al destinatario o no, dependiendo del deseo de quien la ha escrito.

Planetas y estrellas

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Desarrollar la capacidad de asumir y aceptar nuestros propios defectos y los de los demás.

Desarrollo: Esta actividad creemos conveniente realizarla cuando ha transcurrido un tiempo razonable para que los niños del grupo clase se conozcan bastante bien entre ellos. Sería recomendable que los alumnos hayan trabajado previamente otras dinámicas de conocimiento e interacción, para que exista una mayor familiaridad y relación entre ellos.

Todos los niños se sentarán en el suelo formando un círculo (serán los “planetas”), menos uno que se colocará de pie en el centro y llevará una careta de estrella. La “estrella” sale durante un tiempo de la clase, mientras los planetas pensamos una cosa positiva y otra mejorable de ese compañero. Tienen que consensuarlo bien, para asegurarse de que lo que van a decirle es algo constatado por la mayoría. Además, deben concretar ejemplos que ilustren lo positivo y lo mejorable que han detectado en esa persona. Especialmente, en el caso de lo mejorable de ese alumno, debemos comunicárselo con tacto para ayudarle a cambiar. A continuación, la estrella vuelve a la clase y, de forma relajada y dulce, le comunicamos lo que hemos decidido. La estrella debe analizar si lo que le dicen es algo fundado o no y dar su opinión, e incluso proponerse a sí misma un plan para mejorarse.

Tiempo: Esta actividad se puede realizar periódicamente, de modo que a lo largo del curso todos los alumnos hayan sido “estrellas”. La duración de cada sesión puede ser de entre 15 y 20 minutos.

Observaciones: La primera vez que se haga esta actividad, debería realizarse con carácter voluntario, pidiendo a los alumnos que actúen como “estrellas” aquellos que se ofrezcan voluntariamente. Es recomendable que la profesora explique que todos tenemos algunas cosas positivas y otras mejorables, y que ella misma ponga un ejemplo suyo de algo bueno y algún defecto. Además, señalaremos la

importancia de poder ayudarnos unos a otros, animándonos con las cosas buenas que tenemos y descubriéndonos otras en las que podemos mejorar.

Apreciar ser perdonado

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Valorar los beneficios del perdón. Aprender a disculparse.

Desarrollo: Este ejercicio ha sido desarrollado por Lyubomirsky (2008: 198-199), que a su vez lo ha adaptado de otro ideado por M. Seligman y T. Steen. Tiene dos partes:

1) *Recordar circunstancias en las que tú mismo has sido perdonado.* Les decimos a los alumnos que recuerden alguna situación en la que han hecho daño a alguien y luego fueron perdonados. Les preguntaremos cómo ocurrieron los hechos, cómo les comunicaron el perdón, cómo se sintieron al ser perdonados y qué aprendieron de aquella situación. Pretendemos de este modo que comprendan las ventajas del perdón, además de que las situaciones recordadas puedan servirles de modelo.

2) Otra manera de apreciar el perdón (que puede ser un ejercicio complementario y consecutivo al anterior) consiste en *escribir una carta pidiendo disculpas.* Les diremos a los alumnos que piensen en una situación reciente de la que se deseen disculpar y que escriban una carta a la persona a la que hicieron daño, describiendo lo que hicieron mal y ofreciendo sus disculpas. Esta carta se puede enviar o no: dependerá de las circunstancias y de los deseos de cada cual.

Tiempo: Una sesión de una hora.

REACE

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Aprender a perdonar. Desarrollar la empatía.

Desarrollo: Vamos a enseñar a los alumnos un proceso sistematizado dirigido a perdonar a quienes nos han ofendido, que originalmente fue formulado por Worthington (2003), y que Seligman (2002: 115-118) recomienda especialmente, por tratarse de una estrategia cuya eficacia ha sido respaldada por investigaciones posteriores. Podemos trabajar este proceso con los alumnos, pidiéndoles que seleccionen un caso personal de alguien que les haya ofendido recientemente, y traten de perdonar siguiendo la secuencia de etapas que detallamos a continuación ("REACE" es el acrónimo formado por las iniciales de las palabras que encabezan cada fase).

1. **R: *Recuerdo del daño.*** Comenzamos intentando recordar de la forma más objetiva posible en qué consistió el daño que nos hicieron. No hay que pensar en la otra persona como un ser malvado, ni caer en la autocompasión. Hay que tranquilizarse y respirar profunda y lentamente, mientras se visualiza interiormente el suceso.

2. **E: *Empatía.*** Se trata de ponerse en el punto de vista de la otra persona y pensar por qué razones actuó así.

3. **A: *Altruismo.*** Recordamos otra situación en la que hicimos daño a alguien y fuimos perdonados. Consideramos que, en aquel momento, el perdón que nos otorgaron fue como si recibiéramos un regalo que nos hizo sentir mejor. A partir de esta reflexión, intentamos regalar nuestro perdón a quien nos ha ofendido en esta ocasión; lo haremos de modo sincero y para beneficiar a la otra persona, no por interés personal nuestro.

4. **C: *Compromiso de perdonar públicamente.*** Podemos redactar un “certificado de perdón”, escribir una carta de perdón a la otra persona, componer un poema o una canción, contarle lo que hemos hecho a un amigo de confianza, etc. Se puede enviar lo que hemos escrito a quien queremos perdonar, aunque no es estrictamente necesario.

5. **E: *Engancharse al perdón.*** En esta fase final, nos ratificamos en el hecho de que hemos perdonado y, más que olvidar, lo que hacemos es cambiar las etiquetas que llevaban asociadas nuestros recuerdos anteriores, tratando de sentir paz y satisfacción por haber comprendido mejor a la otra persona y haberla perdonado.

Para entrenar a los alumnos en el uso de esta estrategia, les pediremos que hagan en un papel una tabla como la que reflejamos a continuación:

En la primera sesión que hagamos en clase, les iremos guiando paso a paso: les explicaremos en qué consiste la fase 1, y les pediremos que piensen a continuación en la situación que ellos elijan, que la revivan y que anoten un breve resumen en la primera casilla del cuadro, y así sucesivamente hasta completar las cinco fases. Se pueden poner en común las anotaciones de aquellos alumnos que quieran compartirlas con los demás, para aclarar dudas sobre el modo de rellenar la tabla. Con esto pretendemos que adquieran progresivamente la habilidad para interiorizar estas etapas, y que puedan incorporar esta estrategia de perdonar como una herramienta útil para usar en su vida.

Tiempo: Una sesión de una hora para explicar la técnica y realizar la práctica individual. Posteriormente, podemos realizar alguna sesión más para afianzar el uso de esta estrategia.

Recuerdo del daño	Empatía	Altruismo	Compromiso de perdonar públicamente	Engancharse al perdón
-------------------	---------	-----------	-------------------------------------	-----------------------

--	--	--	--	--

¿Rencor o perdón?

Nivel: Quinto y Sexto de Educación Primaria.

Objetivos: Analizar las consecuencias respectivas del rencor y el perdón.

Desarrollo: La ira y el resentimiento tienen importantes consecuencias negativas sobre nosotros, tanto emocional como físicamente, y el perdón actúa de modo inverso, aportándonos paz y bienestar, según se desprende de diversas investigaciones (Lyubo mirsky, 2008: 196-198). Vamos a analizar estos aspectos, partiendo de un ejercicio de reflexión individual que propondremos al alumnado:

- 1) Piensa en una ocasión en la que has sentido resentimiento hacia alguien, y escribe las consecuencias negativas que esto te acarreó.
- 2) Recuerda una ocasión en la que has perdonado a alguien, y anota las consecuencias positivas que te produjo el perdón.

Una vez que los alumnos hayan realizado y anotado sus reflexiones, las pondremos en común y abriremos un coloquio en torno al tema. Analizaremos las consecuencias del rencor y el perdón, y nos plantearemos si merece la pena mantener los sentimientos de ira, o resulta más adecuado transformarlos a través del perdón. Podemos ilustrar el tema con un pensamiento célebre atribuido a Buda, que decía que sentir odio es como coger una brasa para arrojársela a alguien: quien se quema eres tú mismo. A continuación, podemos inventar un aforismo o breve sentencia sobre el resentimiento y el perdón: los alumnos exponen sus propuestas, que la profesora anota en la pizarra, y finalmente votan y escogen la que más les guste. Esta frase la pueden escribir después en un cartel, que se colocará en un lugar apropiado del aula para tenerla presente.

Tiempo: En torno a 45 minutos.

Observaciones: Esta actividad podría trabajarse conectando con el tema de la venganza, presente en muchas obras literarias ("El conde de Montecristo" de Alejandro Dumas, "Hamlet" de William Shakespeare, "Moby Dick" de Herman Melville,...), en la música ("Carmen" de Bizet, "Capuletos y Montescos" de Bellini, así como en muchas canciones actuales) y en el cine ("Ben-Hur", "El padrino", gran cantidad de westerns que giran en torno a este tema,...). Por tanto, desde las áreas de Lengua castellana y literatura, Música, y Educación Plástica y Visual, tenemos posibilidades de introducir en clase esta actividad.

Mis dos razones

Nivel: Educación Primaria.

Objetivo: Elaborar argumentos para potenciar la capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, ofreciéndoles una segunda oportunidad.

Desarrollo: Consideramos muy importante desarrollar en nuestros alumnos la capacidad de perdonar, con el fin de conseguir que superen situaciones desagradables que se presentan en sus vidas, que les proporcionan vivencias negativas mantenidas en el tiempo, y que son fácilmente superables con el ejercicio del perdón.

Para iniciar la actividad, la profesora puede aportar al grupo ejemplos de situaciones desagradables en las que alguien ha actuado mal, ofendiendo o haciendo daño, de modo que pueda ponerse en práctica la capacidad de perdonar para poder superar dicha situación. También puede iniciarse esta actividad con situaciones propuestas por los alumnos. Se acuerda entre todos una situación concreta de las dadas para analizarla y estudiarla, y se da un tiempo para que cada uno piense y exprese dos o tres razones por las que sería capaz de perdonar esa conducta. Por ejemplo: “Te perdono porque eres mi amigo y sé que no va a volver a suceder”; “Te perdono porque sé que no querías hacerme daño y ahora que sabes que me lo has hecho, lo sientes”, etc.

Posteriormente, una vez puestas en común las razones aportadas por todos, cada uno puede expresar qué emociones y sentimientos le ha aportado su ejercicio de perdón. Puede finalizarse la actividad pidiendo a nuestros alumnos que busquen situaciones en las que no han sido capaces de perdonar, y comparar los sentimientos y emociones experimentados en dichas situaciones.

Recursos: Ejemplos de situaciones susceptibles de ser perdonadas; fotografías o imágenes que reflejen diferentes emociones.

Tiempo: Una sesión de una hora, aproximadamente, para cada una de las situaciones analizadas.

Observaciones: Teniendo en cuenta el grado de satisfacción obtenido y experimentado por nuestros alumnos tras la realización de la actividad, sería recomendable incluirla como una práctica habitual en las diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana. También sería conveniente realizar un seguimiento para que los alumnos vayan tomando conciencia de la importancia que conlleva la capacidad de perdonar, como forma de enriquecimiento personal, tanto para uno mismo como para los demás. Además, es importante destacar el hecho de que este ejercicio de perdón lleva implícito un aspecto: la importancia de dar siempre una segunda oportunidad.

TALLER DE HUMILDAD Y MODESTIA: Este taller pretende desarrollar en cada uno de los alumnos, dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Tengo que intentarlo!

Nivel: Primero y Segundo Grado Educación Infantil.

Objetivos: Comprender la importancia de ponerse metas a alcanzar para superar más fácilmente las propias debilidades o aspectos a mejorar.

Desarrollo: Es importante transmitirles a nuestros alumnos la idea de que no es suficiente con descubrir y tomar conciencia de nuestras debilidades y aspectos a mejorar, sino que tenemos que ayudarles a mantener una actitud positiva ante cualquier meta que se propongan para poder mejorarse a sí mismos. Así pues, en una primera sesión, prepararemos una ficha en la que estará la fotografía de cada uno de nuestros alumnos y, al lado, una nube en blanco donde cada uno dibujará algún aspecto de sí mismo que debería mejorar. Previamente, hablaremos un poco sobre este tema, haciendo reflexionar a cada uno e induciéndoles a pensar en aquellos aspectos que necesitaríamos modificar (saber compartir, ayudar a los demás, aceptar los errores, saber decir que no, no intentar ser siempre el centro de atención, no querer ser el mejor en todo, respetar las opiniones de los demás,...). Posteriormente pasaríamos a realizar el dibujo: se trataría de que cada alumno dibujase en el espacio en blanco dentro de la nube una acción que todavía no hace bien.

En una segunda sesión, cada uno de nuestros alumnos expondría y explicaría a los demás el dibujo que ha realizado, y la maestra, a su lado, escribiría lo que cada alumno va a hacer mejor para conseguir modificar el aspecto negativo dibujado (la meta a conseguir). Finalmente, todos los dibujos con las metas a alcanzar se colocarían en un gran mural que los niños decorarían pegando flores, cintas de colores o cualquier otra cosa que sirva para adornar. Con esto pretendemos que los niños den un aspecto bonito y agradable a aquellos aspectos negativos que queremos mejorar. De esta manera, tomamos conciencia de nuestras debilidades e intentamos abordarlas de forma más agradable en las situaciones que surjan en la vida cotidiana.

Recursos: Ficha fotocopiada de la actividad, colores y materiales para adornar.

Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos.

Observaciones: Es importante explicar a los alumnos que las metas que nos proponemos, a veces, no son fáciles de conseguir, pero que es importante mantener una actitud positiva, y esforzarse y persistir en su empeño hasta alcanzarlas, porque una vez llegados a este punto habremos superado nuestras debilidades. En esta actividad incluiremos dentro del término de “debilidades” todos los aspectos susceptibles de mejorar, tanto por exceso (aspectos en los que destacan) como por defecto (aspectos a mejorar).

La semana olímpica

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos: Dejar que los propios logros hablen por sí mismos.

Desarrollo: Los niños, desde edades tempranas y sobre todo desde que empiezan a asistir a la escuela, tienen un concepto de sí mismos que, en ocasiones, no es muy ajustado, por exceso o por defecto: se creen los mejores en aquellas actividades en que destacan, y piensan que son muy malos en aquellas otras en las que fracasan o no les salen como quieren.

Con esta actividad, los alumnos pueden cerciorarse de que no son ni los mejores ni los peores. Se trata de celebrar “La semana olímpica”, a lo largo de la cual se valorarán algunas actividades: aceptar las normas, cumplirlas, trabajar bien, ser buen compañero, solucionar los conflictos por los cauces adecuados,... Elaboraremos previamente un mural, con un cuadro de doble entrada en el que aparezcan determinadas conductas y los nombres de todos los alumnos. Cada día, al final de la jornada, en ese cuadro, hacemos una valoración y la anotamos pegando gomets junto al nombre de cada alumno: el que mejor ha trabajado, el que ha cumplido todas las normas, el que no se ha peleado y ha solucionado mejor los conflictos,... Al final de la semana, descubrimos quiénes son los campeones de la olimpiada, y seguro que hay muchas sorpresas: el que se creía que era el mejor jugando al fútbol se ha dado cuenta de que esa semana alguien le ha superado; el que siempre se peleaba, esta semana no lo ha hecho; alguien que se portaba mal, esta semana ha descubierto que podía portarse mejor; alguien que siempre quería ser el mejor y el primero en la fila, esta semana ha cambiado de actitud,... Se trata de analizar y valorar los resultados en gran grupo y descubrir lo que nos era desconocido a través de los resultados obtenidos.

Recursos: Mural con el cuadro de doble entrada y gomets.

Tiempo: Una semana (pueden establecerse otros periodos de tiempo, pero este sería el mínimo).

Observaciones: Se trata de que cada alumno descubra mediante resultados objetivos que la valoración que hace de sí mismo no siempre es la adecuada. Por eso, no se considera conveniente plantear la semana olímpica para conseguir una recompensa e intentar ser el mejor, sino que la finalidad es cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos tras demostrarlo mediante evidencias.

La ratita presumida

Nivel: Primero y Segundo Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Aprender a actuar con humildad y evitar que los demás se sientan inferiores.

Desarrollo: Este cuento es un buen ejemplo de lo importante que es actuar con humildad, no creer que estamos por encima de los demás y, sobre todo, nos ayuda a descubrir las consecuencias que tiene comportarse de esta manera. Lo primero que haremos será leer el cuento y escenificarlo con los alumnos. Posteriormente, intentamos analizar la forma de actuar de cada uno de los personajes –la ratita y los demás animales–, preguntando a los alumnos qué sensaciones han experimentado en la dramatización y cómo lo han vivido. Entre todos decidimos qué aspectos deberían mejorar cada uno de los personajes para comportarse de una manera adecuada. Pensamos cómo deberían actuar y proponemos nuevas formas de comportarse. Inventamos nuevos diálogos para el cuento y volvemos a representarlo con los aspectos modificados, valorando entre todos cuál de las dos interpretaciones es la más adecuada.

Recursos: Cuento y disfraces.

Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos (una sesión para cada dramatización y análisis de las conductas).

Observaciones: Es importante aprovechar esta ocasión de analizar la forma de comportarse de los personajes, para encontrar afinidades con nuestro comportamiento en algunos momentos de la vida cotidiana.

Las gafas de colores

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Tomar conciencia de lo que uno hace mejor y peor.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de darse cuenta y aceptar de buen grado, por una parte, aquellas cosas en las que destacamos (pero teniendo en cuenta que no somos los mejores, que hay otras personas que nos superan y de ellas podemos aprender) y, por otra parte, aquellas otras cosas en las que deberíamos mejorar, sin que ello suponga una minusvaloración, sino un reto a superar. Esta actividad la realizamos en gran grupo y previamente tenemos que elaborar dos gafas: unas con cristales claros y otras con cristales oscuros. El objetivo de estas gafas es *mirar y descubrir cómo vemos a los demás cuando nos las ponemos*. Previamente nos probamos las gafas, expresamos cómo se ven las cosas con cada una de ellas y, a continuación, les explicamos a los alumnos que las gafas claras nos van a ayudar a ver las cosas que más nos gustan de cada uno –aspectos en los que destacan– y las gafas oscuras, al contrario, lo que menos nos gusta de cada uno de nuestros compañeros –aspectos a mejorar–.

Para empezar la actividad, nos sentamos formando un círculo y uno de los alumnos se coloca en el centro. De uno en uno se van poniendo las gafas y les pedimos que nos digan cómo ven al compañero que está en el centro, qué es lo que les gusta más y menos de él según las gafas utilizadas. La maestra va tomando nota de los comentarios (“Es bueno en...”, “Debe mejorar...”). Una vez que hayamos terminado, pasaremos a analizar los aspectos positivos (destacando en lo que es bueno, pero haciendo especial incidencia en que siempre hay alguien mejor) y los aspectos negativos (señalando que siempre hay algo que podemos mejorar).

Recursos: Gafas oscuras y gafas claras elaboradas con cartulina y papel celofán transparente.

Tiempo: Unos 30 minutos, aproximadamente.

Observaciones: En todo momento intentaremos expresar las opiniones y valoraciones de los demás buscando el lado positivo de las situaciones, para hacerse sentir mejor al compañero que está en el centro. Lo que intentamos es que cada alumno tenga una imagen ajustada de sí mismo, tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones, lo que le ayudará a actuar con prudencia y humildad en cada situación.

Jugamos con cajas

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Reflexionar sobre las fortalezas y debilidades personales.

Desarrollo: Esta actividad requiere un cierto nivel de reflexión en profundidad para poder captar el objetivo de la misma. La finalidad es cambiar la forma de afrontar determinadas situaciones difíciles de asumir y convencerse de que los

contratiempos que surgen se pueden sobrellevar de forma más positiva. Tenemos que impedir en la medida de lo posible que los niños sean víctimas de las circunstancias personales y ambientales. Se trata de que los alumnos tomen conciencia de sus propias posibilidades y debilidades, tanto personales como ambientales, estableciendo una comparación con dos tipos de cajas:

- Caja llena de globos = No pesa nada = Posibilidades.
- Caja llena de piedras u objetos pesados = Pesa mucho = Debilidades.

En un primer momento, para despertar la motivación de los alumnos, les enseñamos las cajas cerradas y les pedimos que las cojan o las empujen. Se trata de comprobar que una apenas pesa y la otra es costosa de levantar. Les pedimos que imaginen lo que hay dentro de las cajas. Se recogen las ideas aportadas y, finalmente, se abren las cajas. Posteriormente, explicamos a los alumnos la analogía que pretendemos establecer, diciéndoles que aquello que sabemos hacer muy bien – posibilidades– no nos supone ningún esfuerzo, igual que coger un globo que no pesa nada; pero aquello que tenemos que mejorar –debilidades– nos supone un esfuerzo tan pesado como levantar una gran piedra.

Seguidamente, presentamos una serie de tarjetas con un mensaje cada una (también se puede hacer sin tarjetas, pidiéndoles que se imaginen estas situaciones), de acuerdo con los siguientes ejemplos:

- Juego muy bien al fútbol.
- Sé escuchar a los demás.
- Termino las tareas a tiempo.
- Soluciono las cosas hablando.
- Comunico las cosas en el momento adecuado.

- Realizo perfectamente las sumas y las restas.

- Leo muy bien los cuentos.

- ...

Leemos las tarjetas y cada alumno reflexiona sobre si cumple o no esa acción o conducta. En una segunda sesión, a cada uno le entregamos una caja. Comenzamos recordando el tema y reflexionamos sobre las situaciones presentadas en la sesión anterior. Enumeramos cada una y, si se cumple en nosotros mismos, ponemos un globo en la caja, y, si es un aspecto a mejorar, ponemos una piedra u objeto pesado. Al final, comprobamos los resultados: si la caja pesa mucho, es que tenemos que mejorar muchas cosas, y viceversa.

Recursos: Cajas de cartón, globos y piedras u objetos pesados.

Tiempo: Dos sesiones de 30 minutos.

Observaciones: Otra alternativa sería valorar cada situación a nivel grupal. En este caso dispondríamos de dos cajas para todo el grupo clase, una para los globos y otra para las piedras. Enumeramos cada situación y, en función de esta, cada uno echa una piedra o globo a la caja correspondiente. Al final, comprobamos qué caja es la más pesada y por qué.

Todos somos geniales

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ser consciente de las capacidades y limitaciones de uno mismo, y no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

Desarrollo: Teniendo en cuenta que, sobre todo en los primeros niveles de Educación Primaria, hay bastantes alumnos que se consideran muy especiales con respecto a sus propios compañeros, consideramos muy importante desarrollar tareas y actividades que les permitan tener una imagen más ajustada de sí mismos y de los demás. Con esta finalidad se ha elaborado la presente actividad.

En primer lugar, entre la profesora y el alumnado, se elabora una lista de acciones que se llevan a cabo durante un día de clase; por ejemplo: hacer una fila, dejar los abrigos y el material de casa al entrar a clase, dibujar, ordenar, compartir juguetes, jugar en el recreo, y en general todo lo relacionado con las rutinas, normas y hábitos diarios. Este listado puede ser de palabras o dibujos que representen las diferentes acciones. Con dicha lista se elabora una ficha para cada uno de los alumnos, en la que estos deberán reflejar su nivel de habilidad –soy genial o soy poco hábil– en cada una de las conductas. Finalmente se llevará a cabo una puesta en común, en la que cada uno expresará sus impresiones personales, y escuchará y aceptará las aportaciones de los demás compañeros. Como resultado de esta actividad, se pretende que cada alumno sea más consciente de que todos podemos ser geniales en algo, y que también tenemos aspectos en los que necesitamos mejorar.

Recursos: Ficha de trabajo y lápices de colores.

Tiempo: Dos sesiones de trabajo, la primera para confeccionar el listado, y la segunda para completar la lista y realizar la puesta en común de los resultados obtenidos.

¡Viva el circo!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Tomar conciencia de las propias habilidades y limitaciones en la realización de actividades concretas.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que cada alumno sea capaz de reconocer sus habilidades y limitaciones para el desempeño de una tarea concreta, así como también las mejores habilidades que pueda poseer otro compañero para esa misma actividad.

Se trata de que el grupo clase organice una actividad de circo para otros grupos de alumnos de Educación Infantil del centro. En primer lugar, entre todos, hacemos un listado de todos los personajes que intervienen en una actuación circense. Después, por parejas, los alumnos determinan las condiciones y características que deben reunir cada uno de los personajes para hacer bien su trabajo (payaso, equilibrista, malabarista, presentador, domador, etc.). Se hace una puesta en común de todas las parejas y se elabora una plantilla con las características de cada personaje. Al final, cada uno debe elegir individualmente aquellas características en las que tenga muy buena habilidad. El papel de payaso, equilibrista, etc., se otorgará al niño que reúna mayor número de habilidades para el desempeño de ese personaje. Cada uno de los niños será ayudado por el grupo para que sea capaz de asumir tanto sus habilidades como sus limitaciones concretas en el desarrollo de esta actividad.

Después de designar a los responsables de cada papel, se realizarán diferentes ensayos, por ejemplo dentro de las dramatizaciones del área de Educación Artística. Finalmente se llevará a cabo la función, si es posible en una fecha señalada (Carnaval, Semana Cultural, etc.).

Recursos: Disfraces, materiales de plástica, audiciones musicales, etc.

Tiempo: Esta actividad requiere de varias sesiones de trabajo. Pueden establecerse sesiones semanales a lo largo de un trimestre para designar las características propias de cada uno de los personajes, elegir al niño o niña responsable de cada actuación, realizar los ensayos necesarios, etc., y finalmente una última sesión para llevar a cabo la representación.

Observaciones: Se puede favorecer una mayor motivación dando publicidad en el centro mediante la elaboración de carteles anunciando la representación. Estos carteles los puede elaborar el alumnado en las sesiones de Educación Plástica. Por

otra parte, la actuación podría ir acompañada de un fondo musical trabajado por los niños con la colaboración del profesor de Música.

El amigo invisible

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Dejar que los propios logros hablen por sí mismos y tomar conciencia del enriquecimiento personal que proporcionan.

Desarrollo: Esta actividad proviene de una sugerencia de Park y Peterson (2008), que plantean que, para trabajar la fortaleza de Modestia con niños y jóvenes, podría utilizarse una curiosa práctica que realizan algunos monjes de la tradición zen, conocida en japonés como *Inji-gyo*: hacer una buena obra a alguien y mantenerlo en secreto. Nosotros la hemos adaptado convirtiéndola en “La semana del amigo invisible”. Como una actividad de gran grupo, propondremos jugar al “amigo invisible” con el objetivo de que cada uno de los alumnos pueda hacer un regalo, de forma anónima, que haga feliz a un compañero. No se trata de regalos materiales sino de buenas acciones (ayudar a ponerse las prendas de vestir, compartir su juguete favorito, dejarle su puesto en la fila, compartir el almuerzo, jugar juntos en el recreo, ayudarle a hacer alguna tarea, dejarle una nota o un poema bonito sin que nos descubra,...). Esta actividad requiere una preparación previa muy precisa por parte de la profesora, ya que con su ayuda cada niño deberá determinar a quién quiere ayudar y cómo podría hacerlo, y por otra parte facilitará el tiempo y el espacio para que todo ello se guarde en secreto a lo largo de toda la semana.

Al final de la semana, se dedicará una sesión para que cada uno exprese el regalo que el amigo invisible le ha dado y cómo se ha sentido al recibirlo. En la preparación de esta actividad, la profesora deberá tener en cuenta que cada uno de los niños sea receptor de un regalo. Como algunos de los regalos son muy sutiles (ayudar a ponerse el abrigo, compartir un juguete,...), es posible que algunos niños no se hayan percatado de recibirlo, por lo que la maestra puede revelarles en qué ha consistido, pero siempre manteniendo el anonimato del autor.

Recursos: Los que se consideren necesarios para cada “regalo”.

Tiempo: Momentos puntuales para que la profesora establezca acuerdos con cada uno de los alumnos, y una sesión final para poner en común todos los regalos obtenidos.

Observaciones: Aunque consideramos que es muy difícil mantener el “secreto” a estas edades, creemos que si hay un elevado grado de motivación para desarrollar la actividad, el resultado será mucho más enriquecedor y gratificante. La finalidad última de este ejercicio es que cada niño se haga consciente del bienestar y la satisfacción personal obtenidos al realizar un regalo de forma anónima, sin alardear ni darse importancia, y ver la felicidad “regalada” a un compañero.

¡Viva la modestia!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ser consciente de que uno no puede ser siempre el centro de atención.

Desarrollo: Teniendo en cuenta que a estas edades muchos alumnos manifiestan una necesidad permanente de ser el centro de atención, vamos a aprovechar las situaciones habituales que surgen durante la jornada escolar para mejorar el desarrollo de este aspecto, potenciando conductas humildes y modestas. Algunos niños quieren ser siempre los primeros a la hora de realizar una fila, expresar su opinión, repartir el material, etc., llegando incluso a provocar conflictos en la relación con sus compañeros. Con esta actividad intentaremos respetar los turnos y la participación de todos en las diferentes actividades.

Vamos a elaborar un cuadro de registro de las conductas en diferentes momentos ante las rutinas diarias en el aula. Podemos empezar con algunas acciones como: realizar la fila para la entrada a clase, la salida al recreo y la salida del centro; respetar el turno de palabra para hacer los comentarios de inicio de la jornada escolar, y las aportaciones verbales en las diferentes sesiones

Este registro de conductas se puede ir adaptando y ampliando en función de las necesidades y de los resultados que se vayan obteniendo. Para realizar el registro se elaborará un cuadro de doble entrada, en el que figurarán dos elementos: “conductas modestas” y “alumnos de la clase”.

Al final del día se dedicará un tiempo para que, tanto la profesora como los alumnos, puedan apuntar sus observaciones de comportamientos modestos en sus compañeros (por ejemplo, si un alumno ha dejado colocarse primero en la fila a un compañero, en lugar de ponerse él, o si un niño ha dejado hablar primero a otro, etc.). Posteriormente, cada día se premiará verbalmente a los niños según la puntuación obtenida y, al finalizar la semana, se realizará una actividad gratificante para la clase (ver una película divertida, hacer una salida del centro, etc.) previamente acordada con el grupo, para celebrar la mejora en el desarrollo de este tipo de “conductas modestas” que se ha dado en la clase como consecuencia de

desarrollar esta actividad de Lengua castellana y literatura, Lenguas extranjeras, Matemáticas, etc.; respetar el turno a la hora de repartir el material; etc.

Recursos: Cuadro de doble entrada para registrar las conductas modestas.

Tiempo: Como mínimo tendría carácter semanal, pero puede ampliarse todo el tiempo que se estime oportuno.

Observaciones: Si la actividad se considera motivadora y eficaz, podría realizarse de forma habitual, dada la importancia que tiene en estas edades el desarrollo de este tipo de conductas.

Modestia aparte

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Romper con el tópico y la frase hecha “Modestia aparte,...”.

Desarrollo: Escribimos en la pizarra la expresión “Modestia aparte,...” y comentamos su significado, cuándo se utiliza, etc. A continuación, presentamos dos posibilidades en las que puede aparecer esa expresión:

1.- Situaciones en las que alguien se da importancia en alguna habilidad, ocurrencia, logro, posesión, etc., mostrando un excesivo protagonismo.

2.- Situaciones en las que los protagonistas utilizan “modestia aparte” para expresarse de manera prudente en la narración de los hechos, procurando no darse importancia ni alardear.

Hacemos grupos de cuatro con el alumnado, y ellos eligen y representan una breve escena, escogiendo una de las dos variantes de las situaciones descritas anteriormente. En gran grupo, comentamos si el comportamiento que muestran en cada opción es adecuado y en qué contextos. Comentaremos que mostrarnos poco humildes en algunos contextos, o con determinadas personas, puede crear una imagen pretenciosa que no favorece la interacción ni las buenas relaciones. Pero mostrar los hechos reales con humildad resulta asertivo y sincero.

Observaciones: El profesorado intentará ser el primero en hacer el esfuerzo por ser modesto y humilde, y supervisará que el alumnado lo sea en el día a día, dentro de lo posible.

Así fue como pasó

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ajustar la narración de un hecho a lo que ocurrió en realidad, sin darle más valor del que tiene.

Desarrollo: Pedimos a cada alumno que piense en un hecho, actividad, etc., que le ocurrió y en la que hizo algo muy bien. Esta historia puede haber sucedido en clase o entre amigos fuera del centro, pero debe estar implicado algún otro compañero del aula, además de él o ella. Será una historia con testigos.

En clase, cada uno de los alumnos cuenta la historia que ha preparado. A continuación, la persona o personas que también vivieron ese momento, opinarán sobre si los hechos se ajustan a la realidad o no, pudiendo hacer matizaciones y puntualizaciones.

Observaciones: Los comentarios que realicen los alumnos como puntualización a la historia narrada por el compañero, se realizarán de manera respetuosa. En contextos familiares, somos más espontáneos con el lenguaje, pero hay que cuidarlo para no hacer juicios tajantes en nuestros actos, o que exageren la valía de las acciones que realizamos.

Las palabras adecuadas

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ajustar la narración de un hecho a lo que ocurrió en realidad, de modo que sea lo más preciso que se pueda.

Desarrollo: En el día a día, intentamos hablar con precisión para no crear malentendidos, exageraciones o distorsiones de la realidad. Para ello, es muy importante que tengamos especial cuidado en la utilización de palabras como: “nunca”, “siempre”,... Cuando estas palabras surjan en clase, podemos hacer un alto y comentar la frase y el significado que tiene.

Proponemos al alumnado trabajar sobre frases categóricas; por ejemplo: “Siempre meto goles”, y comentamos si realmente esto es así, cuál es el significado de “siempre” y qué implica esa aseveración. Otro ejemplo sería: “Pepe no hace nunca los deberes”, u otras por el estilo. Finalmente, proponemos entre todos una frase alternativa. Tendremos en cuenta que a veces realizamos estos comentarios un poco precipitados, no del todo razonados o algo impulsivos, y que, según el contexto en que estemos o la actividad, podemos dar una imagen desajustada, tajante o distorsionada.

Observaciones: El profesorado intentará ser el primero en hacer el esfuerzo por utilizar el lenguaje con precisión. Las afirmaciones que hacemos en clase son muy importantes, ellas colaboran a la creación de la autoimagen del alumno e interesa que esta sea ajustada. Las afirmaciones categóricas sientan cátedra, tienen mucho peso en el aula y hay que cuidarlas especialmente.

El ejemplo de “la Roja”

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Estudiar el ejemplo de modestia y prudencia de la selección española de fútbol en el Mundial de 2010.

Desarrollo: Pedimos al alumnado que busquen información en Internet, en páginas deportivas, etc. Recopilarán comentarios realizados por los integrantes del equipo y especialmente por el seleccionador tras ganar el Mundial de fútbol.

Pondremos en común los comentarios, leyéndolos al grupo clase, anotando un resumen en la pizarra o resaltando alguna frase importante. Analizaremos si dichos comentarios muestran modestia, son prudentes con los triunfos conseguidos, respetuosos con sus rivales o, por el contrario, son triunfalistas y presuntuosos. La actitud de humildad engrandece todavía más los logros conseguidos y a las personas que los consiguen.

Recursos: Páginas web con información deportiva.

Observaciones: Se pueden realizar otras actividades similares, buscando diversos ejemplos del mundo deportivo, social, artístico, etc., donde se muestren comportamientos prudentes y modestos de personas que han conseguido grandes logros.

Modestia es...

Nivel: Quinto y Sexto de Educación Primaria.

Objetivos: Definir el concepto “modestia” e ilustrarlo con ejemplos.

Desarrollo: En asamblea, hablamos de personas ilustres en diferentes ámbitos: literario, científico, artístico, político, deportivo,... Comentamos sus logros y la importancia de sus actividades. A continuación, debatimos sobre la modestia e intentamos definirla entre todos, con las aportaciones del alumnado. El profesorado puede tomar como referencia la definición de esta fortaleza que figura al comienzo de esta sección, para orientar el debate una vez que se hayan escuchado las aportaciones del alumnado.

A continuación, pensamos entre todos en ejemplos de personas que conocemos o de nosotros mismos, en acciones que puedan ser buenos ejemplos de modestia o de falta de ella. Enlazamos estas reflexiones con los personajes analizados al comienzo, valorando si poseen esa característica de personalidad o no.

Tiempo: Entre 30 minutos y 40 minutos, dependiendo de lo animado del debate.

Observaciones: La actividad se puede hacer en cualquier asignatura, investigando sobre personajes que hayan realizado aportaciones a los contenidos propios de varias materias o de una en particular (Educación Artística, Lengua castellana y literatura, Música, Filosofía, Biología,...).

Soy hábil en..., pero me cuesta...

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Reflexionar sobre aquellos aspectos y habilidades personales que se nos dan mejor y peor. Juzgarse a sí mismo de modo objetivo, sin enaltecerse ni infravalorarse.

Desarrollo: Damos un tiempo para reflexionar individualmente sobre nuestros puntos fuertes y débiles, y después los anotamos en un folio dividido en dos partes (podemos anotarlos por orden de intensidad de las bondades y carencias individuales). Luego, el alumnado se agrupa por parejas al azar y se intercambian los folios. Leen lo que ha escrito el compañero y matizan si están de acuerdo o no. Damos la consigna de ser “realistas” en sus apreciaciones y asertivos en los comentarios que hagan a los compañeros, pero siempre con una actitud de respeto hacia el otro. Puede ocurrir que la persona que lea piense que su compañero no posee esas habilidades y carencias que ha anotado, o bien que le descubra otras que no figuran en su lista.

Después, debatimos con el grupo clase sobre lo que hemos trabajado por parejas. De la puesta en común se desprenderá si los alumnos son humildes o no, sus modos de juzgarse a sí mismos, si son objetivos o no en la valoración que hacen de sus fortalezas y debilidades, etc.

Tiempo: En torno a una hora, dependiendo del interés que suscite el debate.

Observaciones: Para realizar esta dinámica, los alumnos deben llevar ya un tiempo juntos y conocerse bien. El profesorado supervisará la actividad, de manera que no aparezcan críticas injustificadas al compañero. Si el alumnado es objetivo en sus apreciaciones, surgirán sus logros y defectos, pero hay que tener cuidado con aquellos alumnos que tienden a centrarse en lo negativo. Todos tenemos aspectos positivos y negativos, y eso debe reflejarse al final de la actividad.

Soy un supercientífico, una superactriz,...

Nivel: Quinto y Sexto Grdo de Educación Primaria.

Objetivos: Desarrollar la expresividad corporal, gestual y oral. Apreciar las conductas de humildad, asumiendo roles de personas que se muestran presuntuosas o discretas.

Desarrollo: Dejamos elegir al alumnado un personaje al que admiren por sus hazañas deportivas, musicales, artísticas, científicas,... Por si acaso, habremos preparado un listado de personajes actuales o históricos –masculinos y femeninos– que destaquen en diferentes facetas, cuanto más variadas mejor. O simplemente elegimos roles anónimos: un científico, una informática, un actor,... Por parejas o pequeños grupos, eligen un personaje y preparan una pequeña dramatización donde asuman el papel del protagonista en dos situaciones: una en la que se comporta con modestia, y otra alardeando públicamente de sus habilidades. Durante un rato, preparan la dramatización en las dos facetas y luego la representan ante toda la clase. Después, debatimos sobre el comportamiento del personaje en su rol modesto y presuntuoso, respectivamente. Comentamos cómo nos hemos sentido cuando este personaje presumía de sus acciones, cómo trataba a la gente, cómo se expresaba para destacar sus logros,...

Recursos: Tarjetas con los roles a representar, o bien con nombres de personajes destacados en diferentes ámbitos: artísticos, científicos, deportivos,...

Tiempo: Una sesión de una hora.

Observaciones: Además, podemos debatir acerca de lo que son personajes ilustres o brillantes, y analizar la diferencia que existe con los personajes populares por aparecer solamente en los medios de comunicación pero sin poseer ningún mérito personal.

TALLER DE LA PRUDENCIA: Este taller pretende desarrollar en cada uno de los alumnos, la discreción y la cautela; Ya que ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

¿Rojo o verde?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Iniciar a los niños en la toma de decisiones de forma reflexiva.

Desarrollo: Hay que ayudar a nuestros alumnos a conocer y controlar sus emociones, y a reflexionar sobre sus actos y decisiones, ya que las decisiones precipitadas e impulsivas pueden tener repercusiones sobre nosotros mismos y sobre los demás. Esto puede evitarse siendo cauteloso y no asumiendo riesgos innecesarios a la hora de actuar.

Para realizar esta actividad, cada alumno debe tener una señal: un círculo rojo y otro verde, pegados y unidos respectivamente a cada uno de los extremos de un palito. Nos ponemos todos formando un semicírculo y el maestro se coloca en el centro. Este va diciendo frases en voz alta: cruzo la calle sin mirar, salgo de casa solo, recojo mis juguetes, me enfado con mis amigos, tiro la comida por el suelo, abro las ventanas, no abro la puerta a desconocidos, corro por la clase, ayudo a mis compañeros,... Los niños escuchan al maestro y deberán levantar la señal y mostrarla por el lado verde o rojo, según consideren si lo escuchado es adecuado o no, respectivamente. Los que han mostrado el lado rojo o verde explicarán por qué. En gran grupo se debatirá y se llegará a la conclusión más adecuada, y se insistirá en la idea de que siempre es importante escuchar primero y no precipitarse a la hora de tomar una decisión, porque seguro que si lo pensamos, la opción elegida será la correcta.

Recursos: Círculos de cartulina roja y verde, y palitos.

Tiempo: Unos 30 minutos, aproximadamente.

¿Qué debo hacer?

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Descubrir las consecuencias de nuestros actos impulsivos sobre los sentimientos de los demás.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que los alumnos sean conscientes de los riesgos que conlleva el tomar decisiones de forma precipitada, de tal manera que sus repercusiones afectan no solo a sí mismos sino también a los demás, sobre todo a la convivencia y a los sentimientos. Así pues, el alumnado tiene que tomar conciencia de que nuestros actos impulsivos provocan consecuencias negativas sobre los sentimientos de los demás y esto dificulta la convivencia.

La actividad consiste en presentar secuencias de situaciones cotidianas, del estilo de la siguiente:

1) Un adulto grita enfadado (conducta que no nos gusta y que queremos cambiar).

2) Niño o niña asustado (la conducta anterior nos produce un sentimiento, nos hace sentir asustados).

3) Presentamos dos opciones: “Me sentiría mejor si no me gritaras y hablaras bajito” (lo que el niño propone para sentirse mejor), o bien el niño no hace nada para cambiar la situación que no le gusta.

En un primer momento, escenificaríamos la situación y, posteriormente, entre todos, elegiríamos la solución más adecuada. Finalmente, podríamos elaborar un cartel con la conclusión y colocarlo en un lugar visible de la clase.

Tiempo: Una sesión de media hora para cada situación (podemos presentar una situación distinta con carácter semanal).

Observaciones: Para facilitar la comprensión y el desarrollo de la actividad, en un primer momento, la maestra puede servir de modelo proponiendo el siguiente esquema:

- 1) Cuando os hablo y no me escucháis... (situación frecuente en el aula)
- 2) ...me siento mal, triste,...
- 3) ...me sentiría mejor si me escucharais y me prestarais atención cuando os estoy hablando.

Posteriormente, puede haber una puesta en común en la que cada alumno expondrá alguna situación de este tipo que ha vivido en casa, en el colegio, en el parque,....:

- 1) Cuando me dejan solo, no tengo amigos, me pegan, me quitan los juguetes,...
- 2) ...me siento triste, solo, asustado, confundido,...
- 3) ...me sentiría mejor si fueran mis amigos, jugaran conmigo, compartieran sus juguetes,...

¡Trato hecho, jamás deshecho!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Aprender a controlar las propias conductas.

Desarrollo: Esta actividad serviría para que los alumnos tomaran conciencia de la importancia de “ser menos impulsivo y más reflexivo” a la hora de decir y hacer las cosas, sobre todo, teniendo en cuenta que podemos decir o hacer algo de lo que después nos podamos arrepentir por las repercusiones que tiene sobre los demás. Nos referimos a situaciones frecuentes que surgen en la vida diaria y que muchas veces, por tener el carácter de habituales y cotidianas, las realizamos sin pensarlas. Empezaríamos recordando y enumerando aquellas actuaciones llevadas a cabo a lo largo del día y que las hemos realizado de forma irreflexiva: corremos por la clase empujando a los compañeros, no pedimos el turno para hablar, quitamos a los demás nuestro juguete preferido, empujamos al ir en la fila y por las escaleras, no dejamos las cosas ordenadas y colocadas en su sitio, chillamos,...; y descubrimos sus consecuencias: tiramos a los compañeros, hablamos todos a la vez, no compartimos y nos peleamos, nos caemos, no encontramos las cosas,...

En un mural colocado en la pared vamos anotando: *conductas* y *consecuencias*. Una vez elaborado el mural, trataremos de hacer un pacto con el grupo clase, comprometiéndonos a mejorar estas conductas, pensando y actuando de forma diferente. Sellaremos el trato con la frase “Trato hecho, jamás deshecho”, chocando nuestras manos y dándole a este momento una gran solemnidad. Este mural lo tendremos visible y presente en todo momento. Iremos realizando un seguimiento y comprobando el grado de cumplimiento anotando todos los incidentes en el “Diario de clase”, que será accesible para todos (el “súper” o encargado, al final del día, valorará quién se ha saltado el pacto y quiénes lo están cumpliendo de manera adecuada, renovando el pacto con las palabras del trato). Al final de la semana, realizaremos una valoración en gran grupo analizando las consecuencias.

Recursos: Papel continuo y lápices de colores.

Tiempo: Una sesión de 30 minutos, aproximadamente, para el relato de conductas y la elaboración del mural, y 10 minutos diarios de valoración al final de la jornada escolar.

Observaciones: Tras comprobar los resultados, se pueden ir recibiendo refuerzos positivos para toda la clase o a nivel individual (barajaremos ambas posibilidades en función de los resultados obtenidos y de la repercusión en el alumnado). Estos refuerzos pueden ser diversos: recibir un diploma de felicitación, poder elegir el rincón de juego preferido, tener un tiempo extra de recreo, llevarse a casa el cuento que más le gusta,...

Los hechos diarios van demostrando a nuestros chicos que, si pensásemos un poco estas conductas, si no actuásemos de forma precipitada, los resultados serían muy distintos y facilitarían la convivencia.

Adivina, adivinanza...

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Habitarse a actuar siempre con cautela, incluso ante situaciones conocidas.

Desarrollo: En algunas ocasiones, ante situaciones conocidas o previsibles, actuamos de forma mecánica, sin pensar previamente y sin tener en cuenta los resultados. Esto ocurre a menudo tanto a los niños como a los adultos. Por eso es conveniente que, ya desde pequeños, los alumnos descubran que aun en aquellos casos que dominamos y controlamos puede haber diferentes respuestas, y el hecho de no actuar con cautela (dando tiempo, reflexionando o pensando previamente) puede demostrarnos que las cosas no son siempre de la misma manera o como nosotros las conocemos. A través de esta actividad queremos trabajar en los alumnos este aspecto, pero presentándolo de forma divertida (los errores asumidos con humor se digieren mejor).

En primer lugar, presentaremos a los alumnos diversos cuentos tradicionales muy conocidos, y les pediremos que cambien sus finales y otras partes de la historia. Posteriormente, realizaremos el juego de “Adivina, adivinanza”, planteándoles preguntas que tengan que ver con los cambios que hemos realizado en los cuentos; por ejemplo:

- ¿Qué le pasó al lobo en el cuento de “Los tres cerditos”?
 - ¿Qué animal ganó la carrera de “La liebre y la tortuga”?
 - ¿A quién descubrió Caperucita en la cama de su abuelita?
 - ¿Qué pasó con la abuelita?
 - ¿Quién despertó a Blancanieves?
 - ¿Dónde se escondió el cabritillo pequeño de “Los siete cabritillos y el lobo”?
- ...

Se plantea la actividad a modo de actuación: actores y público. Se elige a un niño o niña del público para que salga al escenario y diga la respuesta, y después el público la confirma o no. La respuesta correcta aparece a través de una imagen, nos la comunica un títere o marioneta, aparece dentro de un globo que hay que explotar, descifrando un mensaje, etc. El espectáculo podrían prepararlo los alumnos de Educación Primaria y realizarlo para los niños de Educación Infantil.

Recursos: Cuentos tradicionales.

Tiempo: En torno a 45 minutos.

Observaciones: Las respuestas equivocadas siempre se aceptarán en tono de buen humor, con alegría, pero se ayudará a los alumnos a darse cuenta de que siempre es importante esperar y pensar antes de actuar.

Puedo hacerlo mejor

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ser menos impulsivo y más cauteloso a la hora de actuar en diferentes situaciones.

Desarrollo: Planteamos una actividad que suele hacerse de forma habitual en las aulas para la resolución de determinados conflictos y para detectar algunos comportamientos no asertivos de los alumnos de estas edades. Se trata de analizar situaciones que no favorecen la convivencia (desacuerdos, peleas, disputas, etc.), siguiendo un esquema que potencie y facilite una toma de decisiones cada vez mejor y más reflexiva por parte del alumnado. Ante una situación conflictiva, plantaremos a los alumnos que analicen el hecho siguiendo esta secuencia: ¿qué ha sucedido?, ¿qué pasó antes?, ¿qué pasó después?, ¿cuándo he sido impulsivo?, ¿qué podría haber hecho de forma reflexiva?, ¿cómo puedo actuar en el futuro ante una situación parecida? Se trata de llegar finalmente a la conclusión de que “puedo hacerlo mejor”.

Esta actividad se puede realizar en grupo grande o pequeño, y de forma oral o escrita, dependiendo de cada situación concreta o de las características de los alumnos.

Tiempo: Depende de las características de la situación conflictiva, del número de niños que participen, etc.

Observaciones: El mayor éxito de esta actividad se obtendría si, aplicando el esquema anterior de forma reiterada ante numerosas situaciones y conductas, esa secuencia pasase a formar parte del comportamiento espontáneo y habitual de los niños del grupo.

Puedo expresarlo mejor

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ser menos impulsivo y más cauteloso a la hora de expresar verbalmente opiniones, juicios, etc.

Desarrollo: Esta actividad es muy semejante a la anterior, pero en este caso, en vez de incidir en las conductas en general, hacemos hincapié en las formas de expresarse adecuadas y alternativas ante determinadas situaciones concretas y en el comportamiento habitual de los alumnos. Se trata de analizar situaciones que no favorecen la convivencia, siguiendo la misma secuencia explicada en la actividad

anterior, y tratando de encontrar modos de expresarse menos impulsivos y más reflexivos.

Como en el caso anterior, la actividad se puede realizar en grupo grande o pequeño, y de forma oral o escrita.

Un día cualquiera

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Favorecer un comportamiento habitual prudente para evitar riesgos innecesarios.

Desarrollo: Para introducir la actividad, se puede dedicar una sesión en gran grupo para hablar de qué es una conducta prudente y qué es una conducta temeraria, sus características y sus posibles consecuencias. Se utilizarán como ejemplos conductas habituales en los niños de estas edades: llevar las zapatillas desatadas, bajar en fila corriendo por las escaleras, empujar a un compañero, jugar con unas tijeras, realizar movimientos bruscos con la mochila, dar patadas al mobiliario, hacer un mal uso de algunos materiales de aula como un compás, utilizar de forma inapropiada la pizarra digital, etc.

Después se acuerda un tiempo concreto, por ejemplo, un día o una semana, en el que todos observarán conductas temerarias e imprudentes que se desarrollan en el colegio y las anotarán en una ficha preparada para este fin, en la que reflejarán la conducta concreta y los posibles riesgos que conlleva. En la última sesión de la tarde o de la semana, por parejas o en pequeños grupos, pondrán en común las fichas y acordarán las conductas prudentes correspondientes a cada una de las conductas temerarias. Al final, se hará una puesta en común con un portavoz de cada grupo y se realizará un mural para la clase con todas las conductas apropiadas.

Recursos: Fichas para el alumnado y diversos materiales para la elaboración del mural.

Tiempo: Una sesión inicial de 45 minutos para preparar la actividad y una segunda sesión de una hora de trabajo en pequeño grupo, puesta en común y elaboración del mural. Este tiempo puede ampliarse lo que se considere necesario.

Dramatizaciones sobre la prudencia

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Reflexionar sobre las consecuencias de tener una conducta imprudente o impulsiva en situaciones cotidianas.

Desarrollo: Partimos de una pequeña dramatización representada por varios alumnos. En ella se recrea una situación descrita por el maestro, donde se actúe de modo imprudente o impulsivo. Sugerimos varios ejemplos:

–Un niño y su abuelo conversan. Este le pide colaboración a su nieto en una tarea concreta y el niño contesta de modo precipitado, excusándose por la falta de tiempo y negándole su ayuda al abuelo.

–Varios chicos cruzan la calle de modo imprudente, porque quieren llegar a tiempo a coger el autobús.

–Una niña ha perdido un objeto y acusa a su hermana de habérselo quitado, sin tener pruebas de ello.

–...

Debatimos sobre estas y otras situaciones en las que ellos han actuado de modo imprudente o impulsivo: han reaccionado mal, no han pensado antes de actuar, han tenido una mala contestación,..., y ahora se arrepienten. También se puede hacer al contrario: recrear una situación en la que han actuado de modo reflexivo y prudente, y en la que los resultados hayan sido positivos.

Tiempo: 30 o 45 minutos.

Observaciones: Alguna vez se actúa de forma imprudente e impulsiva y el resultado no es negativo, pero posteriormente valoras las consecuencias y te arrepientes de haberlo hecho. Estas actuaciones no forman parte de la “prudencia” sino del riesgo innecesario.

Competiciones deportivas

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Tener un comportamiento respetuoso y prudente durante la actividad física.

Desarrollo: Podemos aprovechar las clases de Educación Física, las competiciones deportivas y, especialmente, las actividades en la naturaleza: la escalada, una vía ferrata, navegar en canoas, etc., donde hay que asumir un cierto riesgo. La clase de Educación Física es el marco adecuado para observar los

peligros que asume el alumnado, y apreciar hasta qué punto su conducta es prudente o no.

Podríamos consensuar con nuestros alumnos algún acuerdo en el que se gratifiquen los comportamientos prudentes con puntos o tarjetas. Otra opción es instaurar varios premios simbólicos en las competiciones deportivas del Centro; por ejemplo, además del premio al “pichichi”, añadir el premio al jugador más prudente.

Tras la actividad deportiva, comentaremos las actuaciones arriesgadas o prudentes observadas durante la clase. En alguna ocasión podemos grabar la actividad si es posible, para analizarla a posteriori. También podríamos aprovechar imágenes deportivas de Internet para comentarlas, incidiendo en el análisis de las acciones arriesgadas.

Recursos: Materiales propios de la actividad deportiva. Videocámara, si decidimos grabar alguna sesión.

Observaciones: Es necesario mantener un equilibrio adecuado entre la prudencia y el riesgo, porque un cierto grado de iniciativa y atrevimiento es necesario para avanzar. Eso sí: sin actuar de modo precipitado, impulsivo o temerario. El equilibrio es difícil, pues demasiada prudencia puede conducir al temor, a la indecisión y al bloqueo del comportamiento. El carácter de cada niño influye en su comportamiento arriesgado o prudente, y hay que partir por tanto del conocimiento de las características individuales de cada uno.

¡Peatón y conductor prudente!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Identificar conductas prudentes como peatón, ciclista o motorista.

Desarrollo: Podemos partir comentando una noticia o un visionado de un vídeo donde se hable sobre conducción, accidentes de tráfico, etc. Seguidamente nos centramos en los comportamientos adecuados como peatones, ciclistas, motoristas o como futuros conductores de coche. Podemos utilizar los consejos de seguridad vial de la página web de la Dirección General de Tráfico: http://www.dgt.es/portal/es/prensa_campanas/consejos_seg_vial/

Nos centramos en algunos comportamientos imprudentes como peatones; por ejemplo: cruzar un paso de peatones con el semáforo rojo, cruzar una calle por la calzada sin utilizar el paso de peatones, caminar por el carril bici, utilizar el móvil o escuchar música e ir despistado,... Los analizamos y comentamos sus posibles consecuencias y, entre todos, apostamos por comportamientos adecuados.

Recursos: Vídeos y noticias de prensa que aborden temas del tráfico.

Observaciones: Esta actividad puede retomarse en otros momentos y centrarnos en los siguientes temas: comportamientos arriesgados en bici, moto y coche. Podemos utilizar los recursos de la web de la DGT y, siguiendo el esquema anterior, analizamos los comportamientos imprudentes e incidimos en los prudentes.

¡Tiene su riesgo!

Nivel: Quinto y Sexto de Educación Primaria.

Objetivos: Identificar situaciones de riesgo en la vida diaria.

Desarrollo: Podemos partir de un vídeo o una noticia del periódico donde aparezca una situación de consumo de drogas y muestre sus consecuencias. Seguidamente se realiza un debate sobre el tema en clase, donde los alumnos opinen libremente. La profesora orientará el debate hacia actitudes prudentes que contrarresten la curiosidad que puede tener el adolescente por el consumo de drogas, dados sus efectos nocivos y adictivos.

Recursos: Vídeos y noticias de prensa que aborden el tema de las drogas.

Tiempo: 30 o 45 minutos.

Observaciones: El desarrollo de esta fortaleza debería complementarse con una actitud del profesorado de refuerzo permanente de las conductas del alumnado que transmitan prudencia: evitar un peligro, rechazar un cigarrillo, reflexionar antes de actuar, etc. (pensando en el ámbito de la escuela, ya que la mayoría de las situaciones de riesgo se van a producir fuera). Si este tema se trata además en las tutorías con familias, estas pueden ser cómplices y reforzar también en el entorno familiar las conductas prudentes de sus hijos.

La actividad se podría complementar con la creación y grabación, por parte del alumnado, de anuncios en vídeo que adviertan sobre los efectos de las drogas. Los vídeos se podrían proyectar en el centro al resto del alumnado y profesorado.

Trasplante de corazón

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Posicionarse y dar argumentos prudentes ante una situación hipotética comprometida.

Desarrollo: Formamos grupos de cuatro alumnos y repartimos una hoja con las instrucciones de la actividad. En esa hoja hay una lista en la que figuran una serie

de personas con sus edades y características más significativas (por ejemplo: un científico brillante, un deportista, un primo tuyo, un líder religioso, una mujer embarazada, un niño con discapacidad psíquica,...), todas ellas enfermas del corazón y cuya vida corre gran riesgo si no se someten a un trasplante urgente. El alumnado debe ponerse en el rol de un cirujano y decidir a quién le realizará el trasplante, pues solo disponen de un corazón.

Los alumnos, de modo individual, deben seleccionar a las personas candidatas para el trasplante, asignándoles un orden de prioridad y numerando por ese orden a todas las personas de la lista. Para ello, deben establecer algunos criterios y meditar bien la situación antes de posicionarse. A continuación, exponen su lista al pequeño grupo y la consensúan con sus compañeros, argumentando y elaborando entre todos un único listado priorizado de candidatos, según unos criterios. Finalmente, cada grupo expone al conjunto de la clase la decisión tomada. Podemos continuar elaborando un listado único de clase.

Recursos: Fotocopias de la lista de personas y sus características.

Tiempo: En torno a 45 minutos.

Observaciones: Esta actividad se podría realizar en Tutoría o bien integrada dentro de algunas áreas: Educación para la ciudadanía, Educación ético-cívica, Ciencias Sociales, Religión, Filosofía,... Podemos plantear otras situaciones donde asuman un rol y deban tomar decisiones; por ejemplo, un rescate de personas en una zona de conflicto con un helicóptero donde solo caben algunas de ellas. Incidiremos en la reflexión y la prudencia antes de tomar la decisión hipotética.

La primera vez

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Reflexionar sobre situaciones de iniciación en la vida, sus consecuencias, riesgos, etc.

Desarrollo: Para realizar esta actividad, podemos utilizar los materiales “*Primera vez*” (Izcue y Aranguren, 2009), disponibles en las direcciones web que reseñamos en el apartado “Recursos”. Se trata de una obra de teatro que consta de diez escenas independientes, en las que distintos personajes adolescentes relatan la primera vez que hicieron algo en su vida (la primera llegada al instituto, la primera amistad y la primera traición, el primer amor, la primera sensación de ridículo, la primera situación de rechazo, de incompreensión familiar, de transgresión de normas, de deseo de protagonismo, etc.). Podemos leer la obra de teatro en clase, o bien representarla, o visionarla (si disponemos del DVD incluido en los materiales, con la grabación en vídeo de una representación de la obra).

Las situaciones expuestas en estos materiales recrean la primera vez que se experimentan determinadas conductas o acontecimientos propios de la adolescencia. A medida que van creciendo, la vida acerca a los adolescentes a algunas experiencias difíciles ante las que deben saber reaccionar. Es fundamental tener buena información y una educación adecuada con unos valores positivos, para poder encarar estas situaciones de modo equilibrado. Después de observar el vídeo o leer algunos fragmentos del libro, podemos iniciar un debate sobre estas situaciones y las vivencias que las acompañan. El alumnado opinará poniéndose en el lugar de los protagonistas. La opinión de los compañeros que ya han tenido esas experiencias enriquecerá el diálogo y será especialmente valiosa.

El profesorado preguntará si, ante estas situaciones de riesgo, el alumno pide consejo a su familia, a algún adulto cercano o a sus amigos. Los adultos en este momento deberían ser un referente al que acuda el joven con confianza y seguridad.

Recursos: “Primera vez” (libro y DVD), material editado por el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra. El libro puede descargarse desde esta dirección:

<http://dpto.educacion.navarra.es/publicaciones/pdf/primeravez.pdf>

Existe además una guía didáctica para trabajar el material, descargable en:

www.educacion.navarra.es/portal/digitalAssets/46/46564_SUITECASTELLANO.pdf

Tiempo: Una sesión de una hora (se necesitará más tiempo si vamos a representar la obra de teatro o algunas escenas de la misma con los alumnos).

TALLER DE AUTOCONTROL: Este taller pretende desarrollar en cada uno de los alumnos, la autorregulación. Para que logren tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

¡Tengo que esperar!

Nivel: Primero y Segundo Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Practicar la capacidad de esperar para conseguir algo.

Desarrollo: Esperar es una capacidad que supone un gran esfuerzo, sobre todo en los niveles de Educación Infantil. Si conseguimos que nuestros alumnos aprendan a esperar y a frenar su impulsividad, nos daremos cuenta de que conseguirán con mayor facilidad otros objetivos que se propongan. Por todo esto, la actividad que vamos a proponer es muy sencilla, y va dirigida a esperar y controlar la impulsividad muy propia de estas edades.

En grupo pequeño (cuatro alumnos), los niños se sientan alrededor de la mesa. Hay que explicarles que vamos a colocar en el centro de la mesa algo que les gusta mucho pero que está totalmente prohibido coger hasta que suene la señal. El jugador que lo coja antes de tiempo queda eliminado y no obtiene la recompensa. En el centro se coloca algo apetecible y deseado (cuentos, juguetes, chucherías, cromos, pegatinas,...). Con la ayuda de un temporizador, los alumnos deberán esperar a una señal sonora para poder coger el objeto deseado de los que hemos colocado en el centro de la mesa. Al final, cuando ha pasado el tiempo y suena la alarma, obtenemos la recompensa.

Recursos: Temporizador, golosinas, cromos, juguetes, pegatinas, cuentos,...

Tiempo: En torno a 15 o 20 minutos para explicar la actividad, realizarla y comentarla posteriormente.

Observaciones: Algunos niños pasarán un mal rato por la espera, se levantarán de la silla, se moverán, pero se sugiere no reprocharles nada a no ser que cojan algo del centro antes de que suene la señal. Lo importante es que los niños más impulsivos aprendan (aunque sea mediante la imitación de los compañeros) que controlarse y esperar tiene su recompensa.

¡Paciencia!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Aprender a demorar la satisfacción inmediata. Ejercitar la paciencia. Potenciar la tolerancia a la frustración.

Desarrollo: Un aprendizaje fundamental en nuestra vida consiste en saber demorar la satisfacción inmediata y ser pacientes para tolerar las frustraciones. Esta es una capacidad que los niños deben aprender desde su más tierna infancia, y que a lo largo de la juventud y la edad adulta se irá consolidando a partir de las experiencias. No todo lo que deseamos está disponible de modo inmediato, por lo que resulta esencial saber esperar pacientemente hasta alcanzar lo que uno desea.

Con los alumnos de Educación Infantil y Primaria, podemos ayudar a reforzar este aprendizaje pidiéndoles que recuerden situaciones en las que querían conseguir algo y les ha costado esperar hasta obtenerlo. Por ejemplo: esperar a que la madre o el padre lleguen a casa, utilizar un juguete que otro niño está usando en ese momento, esperar hasta la tarde para poder ir a la piscina, etc. Les pediremos que nos cuenten cómo han reaccionado ellos ante situaciones similares: si se han sentido nerviosos, impacientes, tristes, han llorado, o si han sabido esperar con paciencia y se han entretenido haciendo otra cosa. Para que no se sientan avergonzados, podemos pedirles además que nos cuenten qué han visto hacer en ocasiones similares a otros niños o a hermanos menores.

A continuación, con los alumnos más pequeños realizaremos alguna dramatización en negativo y en positivo, esto es, representando situaciones en las que reaccionen mal y bien, respectivamente, ante la frustración que produce tener que esperar algo que uno desea. Les pediremos que verbalicen las estrategias que utilizan para saber esperar: “pienso en otra cosa”, “hago algo distinto mientras espero”, “pienso que soy mayor y ya sé esperar”, etc. Una estrategia muy efectiva consiste en *hacerles sentir mayores*, comentándoles que los niños pequeños no tienen paciencia y no saben esperar, y reaccionan llorando o con rabietas, pero ellos ya son mayores y pueden esperar tranquilamente.

Otra actividad para alumnos pequeños y también mayores consiste en practicar con alguna situación real: que esperen a recibir una sorpresa que les daremos dentro de un rato, que aguarden a una actividad lúdica que realizaremos a última hora de hoy o dentro de unos días,... También en este caso será importante hablar con ellos posteriormente y que verbalicen las estrategias que han utilizado para saber esperar.

Tiempo: En torno a 30 minutos para tratar el tema en clase y realizar las dramatizaciones. Para practicar en situaciones reales, podemos escoger momentos concretos aleatoriamente a lo largo del curso.

Observaciones. Actividades complementarias: 1) Leer cuentos donde aparezcan ejemplos de paciencia y saber esperar (*La liebre y la tortuga, El gato con botas...*). 2) Escribir un relato breve sobre el tema, en el que el protagonista afronte una situación que le exija esperar y se expliciten las estrategias que pone en juego para ello.

Cada cosa a su tiempo

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Entrenar la capacidad de esperar hasta encontrar el momento más adecuado.

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que los alumnos vayan tomando conciencia de que “cada cosa tiene su lugar y su momento”, y debemos habituarnos a encontrar ese momento y respetarlo. A lo largo de la jornada escolar, surgen numerosas ocasiones en que los alumnos tienen que acostumbrarse a esperar por no ser el momento más idóneo: cuando estamos subiendo las escaleras y los alumnos quieren comunicarnos algún asunto; en la asamblea, cuando estamos hablando de un tema y expresan hechos que nada tienen que ver; cuando responden antes de terminar de plantearles una cuestión o pregunta; cuando interfieren para contar sus cosas mientras están hablando otras dos personas – adultos o niños–;... Para ellos es lo más urgente y tienen que descubrir que no es así.

La actividad consiste en que, ante la conducta impulsiva e inoportuna de un alumno, la profesora utilice diversos recursos para hacerle saber que ese no es el lugar o el momento adecuado. Por ejemplo, la maestra podría llevar una medalla: por un lado verde y por otro naranja, con el texto “¡Tengo que esperar!” Cuando los niños no actúan de forma adecuada (nos cuentan las cosas fuera de momento y de lugar), la tutora se gira la medalla por el lado naranja y los niños ya saben lo que eso significa. Con el alumnado de Educación Primaria, el recurso a utilizar puede ser una expresión verbal, por ejemplo: “Ahora no”.

Recursos: Medalla elaborada por la maestra con cartulina de colores, lana y pinturas. **Observaciones:** En el momento en que se produzca el hecho, la profesora se colocará la medalla por el lado naranja o utilizará la expresión acordada –“Ahora no” –, pero no hará ningún otro tipo de comentario, sino que continuará con la actividad que se esté realizando en ese momento. Posteriormente, cuando llegue el momento adecuado, se pueden comentar las incidencias con todo el grupo clase.

Me autocontrol en juegos de movimiento

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Regular la impulsividad en la actividad deportiva.

Desarrollo: Las actividades deportivas, los juegos tradicionales, etc., tienen una faceta de trabajo del autocontrol con el alumnado. El juego del pañuelo es uno de los que se prestan para trabajar este objetivo. Seguiremos las normas de este juego tradicional. Marcamos en el campo de juego dos líneas enfrentadas a una determinada distancia, a unos 5 metros de un eje central (donde se colocará un niño con el pañuelo). Se forman dos equipos con los alumnos, que se numeran y ocupan un campo de juego, colocándose en fila enfrente del otro equipo, con el niño del pañuelo en medio de ambos. Este dice un número y saldrán a por el pañuelo los niños de los dos equipos que tengan ese número. El que lo atrape vuelve con el pañuelo hasta su campo.

La consigna especial en este juego es que intentamos estar muy atentos y más o menos estáticos, concentrados en nuestro número para iniciar el movimiento. La realidad es que en esta actividad el alumnado está impaciente por que salga su número y salta, se adelanta al oír otro número, etc. Vamos a hacer de la actividad un ejercicio de autocontrol.

Recursos: Pañuelo y terreno de juego.

Observaciones: El juego anterior puede ser adecuado para Educación Primaria, y también para Educación Infantil. Otra actividad que podríamos realizar con el mismo objetivo de autocontrol en ambas etapas sería el juego de las estatuas. El alumnado baila o se desplaza siguiendo una música, y cuando esta para se quedan quietos como estatuas, sin realizar ningún movimiento. Es otro juego donde trabajaríamos el autocontrol en la actividad deportiva. Con Primaria y Secundaria también podríamos realizar algún otro juego o deporte incidiendo en el aspecto de autocontrol, como por ejemplo “balón prisionero”.

Contar hasta 10

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Ganar en el control de las propias emociones.

Desarrollo: Tras dar una respuesta imprudente, inadecuada o mala, alguna vez nos hemos dicho: “¿Por qué no habré contado hasta diez, o incluso no me habré mordido la lengua?” Son frases hechas que conllevan la recomendación de pensar antes de dar una respuesta impulsiva o poco adecuada.

En asamblea, hablamos de aquellas situaciones en las que no hemos controlado nuestras emociones, demostrando una alegría exagerada o euforia, una tristeza desbordada, enfado, rabia, etc., teniendo reacciones tanto de palabra como de hechos que han resultado inadecuadas, impertinentes o molestas para otras personas o nosotros mismos. Ahora volvemos a la frase típica de “contar hasta diez”, preguntamos al alumnado si la conocen y cuál es su significado. Después la ofrecemos como un recurso para recordarnos que hemos de ser cautos, que debemos respirar hondo y no ser presas y víctimas de nuestras emociones, que nos pueden jugar una mala pasada.

Observaciones: En Educación Infantil podemos trabajar también la frase “Contar hasta 10” como un recurso para tranquilizarnos cuando nos enfadamos. Incluso podemos poner una cara enfadada (con los números escritos) en una pared de la clase, marcando el lugar donde acudir cuando me enfado o siento rabia, y donde estoy hasta que se me pasa el malhumor, contando hasta 10 siguiendo los números del cartel.

Autocontrol de nuestros hábitos de salud

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Investigar sobre nuestros hábitos de salud y proponer medidas para mejorarlos. Favorecer conductas de autocontrol relacionadas con la propia salud.

Desarrollo: Esta actividad es casi idéntica a la que, con el título de *Investigando sobre nuestros hábitos de salud*, trabajamos ya en la fortaleza no 9 –Vitalidad–, y podemos utilizarla también para desarrollar la fortaleza de Autocontrol, añadiendo una pequeña variación. Al igual que en aquella ocasión, vamos a abordar el control de nuestros hábitos de salud, centrándonos específicamente en los siguientes aspectos:

- Descanso y sueño.
- Alimentación.
- Práctica regular de ejercicio físico.
- Uso responsable de televisión, ordenador y videojuegos.

La secuencia de trabajo puede ser similar: preguntar a los alumnos acerca de sus hábitos de salud, plantear un trabajo de investigación mediante encuestas, analizar los resultados y elaborar un decálogo de buenos hábitos de salud. Sin embargo, como aquí nos interesa muy especialmente potenciar conductas de autocontrol, añadiremos una última actividad: que cada alumno se plantee un par de acciones para mejorar algunos aspectos de su propia salud, que los anote en la sección de “Propósitos” de su “Cuaderno de tutoría”, y que los lleve a la práctica. Dedicaremos alguna sesión posterior a poner en común los propósitos planteados y realizar el seguimiento de su puesta en práctica.

Recursos: Encuesta sobre hábitos de salud, elaborada por los propios alumnos.

Tiempo: Al menos tres sesiones de una hora cada una.

Observaciones: Esta actividad puede realizarse en sesiones de Tutoría, pero es más recomendable integrarla dentro de alguna materia del currículo, e incluso realizar un trabajo interdisciplinar en torno a varias áreas: Conocimiento del Medio natural, social y cultural, Ciencias, Educación Física y Matemáticas.

¡Contrólate!

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Mejorar las respuestas a las propias emociones.

Desarrollo: Planteamos al grupo trabajar sobre las siguientes emociones: ira, enfado, estrés,... Hablamos de cada una de ellas. Podemos comenzar definiendo la emoción que tratemos; primero comentan los alumnos y luego matiza el profesor, si es necesario dar una definición más técnica. Luego iniciamos el debate sobre cada emoción: ¿cuándo has sentido ira?; ¿en qué circunstancias?; si había personas contigo, ¿cómo reaccionaron o respondieron?; ¿qué otras estrategias podrías haber puesto en práctica?

Damos un tiempo para que piensen en las situaciones personales donde se produjeron los hechos y poder aportar su experiencia al debate. Los alumnos participan de manera voluntaria, aportando su experiencia al grupo, que se enriquece con las aportaciones del resto de alumnos, especialmente en el apartado sobre otras maneras de reaccionar ante la emoción: todas serán aceptadas en la tormenta de ideas, incluso las “descabelladas”, sin ser juzgadas, cuantas más y más creativas mejor, pero se incidirá finalmente en las soluciones asertivas. En la pizarra o el ordenador, se toma nota de las respuestas al trabajo sobre cada emoción. Podemos elaborar una plantilla con los apartados anteriores para cumplimentar después de terminada la actividad, como la siguiente:

Recursos: La plantilla adjunta.

Tiempo: En torno a 45 minutos.

Observaciones: Se puede continuar trabajando otras emociones (vergüenza, miedo,...) siguiendo los pasos de esta actividad.

La virtud: el justo medio entre dos extremos

Nivel: Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria.

Objetivos: Analizar y aprender a regular las conductas sin caer en defectos ni excesos.

Desarrollo: Según Aristóteles, la conducta virtuosa se caracteriza por ser el justo medio entre dos extremos igualmente perniciosos, ya sea por defecto o por exceso. Podemos comenzar exponiendo esta afirmación a los alumnos y presentándoles un ejemplo: una virtud como el *valor*, cuyo defecto sería el *temor*, y su exceso la *temeridad*. En este caso, la conducta virtuosa consiste en afrontar las dificultades o los peligros con decisión y prudencia, sin caer en el miedo que nos paraliza, ni en la falta de reflexión que puede llevar a conductas imprudentes y temerarias.

A continuación, les proponemos que reflexionen en grupos a partir de una serie de ejemplos que les daremos, y que traten de completar una tabla en la que les

daremos únicamente la virtud, y ellos deben encontrar los dos extremos correspondientes. Podemos usar los siguientes ejemplos (hemos consignado en letra cursiva las posibles respuestas que deberán hallar los alumnos):

EMOCIÓN	Ira
SITUACIÓN	
RESPUESTA	
OTRAS ESTRATEGIAS	

Probablemente, los alumnos encontrarán dificultades a la hora de dar un nombre o definir con exactitud algunos de los polos extremos, por lo que sería muy útil que pudieran disponer de un diccionario de sinónimos y antónimos; también podrían servirse del procesador de textos Word, donde pueden localizarse fácilmente sinónimos y antónimos para cada palabra (en el menú *Herramientas: Idioma: Sinónimos*).

Tras esta tarea en grupos, pasaremos a la puesta en común, comprobando si todos han encontrado los dos polos de las virtudes propuestas, y si hay coincidencias o discrepancias en los defectos y excesos encontrados. Además, podemos iniciar un interesante coloquio planteando a los alumnos dos cuestiones:

- A la vista de los ejemplos analizados: ¿es cierta la afirmación de Aristóteles?
- En la vida real, ¿están clara la existencia de polos opuestos?

Esta última pregunta es importante, puesto que diferenciar dos polos opuestos es, en el fondo, una estrategia de pensamiento para categorizar las cosas, pero en la práctica lo más adecuado es considerar los fenómenos como un “*continuo*”: tanto al hablar de la virtud como de cualquier otro concepto que tenga rasgos opuestos, lo habitual es que no pueda calificarse casi nunca como “blanco” o “negro”, sino como tendiendo hacia un lado o hacia otro, situándose dentro de una línea continua imaginaria que une ambos extremos.

Para concluir la actividad, podemos pedir a cada alumno que seleccione una de las virtudes del ejemplo trabajado, o bien otra que no figure allí, que él o ella considere importante para su vida, y que se plantee modos para desarrollarla sin caer en los extremos, realizando esta práctica durante una o dos semanas (se puede utilizar para ello la sección de “Propósitos” del “Cuaderno de tutoría”).

Recursos: Diccionarios de sinónimos y antónimos, o bien trabajar con ordenadores (uno para cada grupo) y utilizar la ayuda de sinónimos y antónimos de Word.

Tiempo: Una sesión de una hora.

Hábitos de autonomía personal

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Promover la autonomía personal del alumnado.

Desarrollo: La autonomía personal es un importante aspecto contemplado dentro del currículo oficial del sistema educativo español, que se refleja en los objetivos generales de todas las etapas educativas, y que constituye además uno de los componentes de la competencia básica de *Autonomía e iniciativa personal*. No vamos a especificar aquí actividades concretas a realizar en las aulas, sino más bien ámbitos generales que se deben trabajar en cada una de las etapas educativas, considerando que son acciones que el profesorado promueve de modo permanente y que están implícitas en muchas de las actividades que se realizan a diario en las aulas.

· *En Educación Primaria:* higiene, alimentación, vestido, orden y limpieza en sus cosas y en sus trabajos, colaboración en las tareas de organización de la clase y de ayuda en casa; hábitos de descanso, juego y protección; y hábitos de aprendizaje (trabajo individual y de equipo).

Los aspectos relativos al autocontrol del propio aprendizaje los hemos desarrollado ya cuando tratamos las fortalezas personales no 2 y 4 (*Curiosidad y Amor por el aprendizaje*), por lo que remitimos a los lectores a esos apartados dentro de este mismo capítulo. También nos referimos a ellos en la fortaleza no 7 (Perseverancia), donde detallamos una actividad (*Aprendo a planificar mi trabajo*) dirigida específicamente a potenciar este aspecto.

Liberarse de la ira

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos: Aprender a controlar progresivamente la ira. Resolver pacíficamente los conflictos.

Desarrollo: La ira es una de las emociones negativas más difíciles de controlar, y su presencia y efectos destructivos están presentes por doquier, como tristemente podemos constatar si observamos nuestro mundo actual. Desde la escuela y las familias, tenemos un importante papel para ayudar a los alumnos a controlar su ira y manejar más adecuadamente los conflictos. Proponemos a continuación algunos ejemplos de actividades para cada una de las etapas.

· *primero y segundo grado de Primaria.* Preguntamos a los niños qué pasa cuando nos enfadamos. Les pedimos que recuerden cosas que les han hecho enfadar, que pongan caras de enfadados, que digan cosas que suelen expresar cuando están furiosos, etc. A continuación, analizamos con ellos los aspectos negativos de la ira:

nos ponemos muy feos, decimos y hacemos cosas que hieren a los demás, después nos arrepentimos y nos quedamos tristes por lo que hemos hecho, etc.

Para controlar la ira, les propondremos que pongan en práctica diversas conductas alternativas. Les enseñaremos a contar hasta cinco cuando noten que se están enfadando, que respiren profundamente antes de reaccionar, que respondan asertivamente pero sin violencia (con frases del tipo “Eso no me gusta”, en vez de insultar o pegar), etc. Si hemos trabajado con ellos las técnicas de meditación basada en la respiración, esta puede ser una herramienta muy eficaz.

Podemos realizar alguna dramatización en la que los alumnos, rotativamente, pasen por los papeles de “enfadador” y “enfadado”, y que este último ponga en juego algunas técnicas de las que les hemos enseñado.

·tercero a cuarto grado de Educación Primaria. Podemos partir también de reflexiones acerca de qué pasa cuando nos enfadamos, y qué otras alternativas es posible poner en juego. Les propondremos algunas técnicas más complejas de autocontrol. En el caso de la respiración, puede ser útil enseñarles a realizar varias respiraciones profundas, dándose a sí mismos estas instrucciones: “Al inspirar, siento calma; al espirar, me controlo” (se puede simplificar diciéndose simplemente “calma” y “control”, respectivamente). Además, les podemos enseñar el “Método PIGEP” para resolver conflictos, desarrollado por Crary (1998) y que se basa en la siguiente secuencia:

Método PIGEP (Parar, Identificar, Generar, Evaluar y Planificar)

1. Pararse a pensar y mantener la calma.
2. Identificar el problema.
3. Generar ideas para solucionar el conflicto.
4. Evaluar tus ideas.
5. Planificar cómo poner en práctica la idea que hayas seleccionado.

Necesito mejorar

Nivel: Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Objetivo: Ser consciente de los aspectos a mejorar en sí mismo y en el entorno.

Desarrollo: Es conveniente generar en nuestros niños y jóvenes una actitud realista, que les ayude a detectar aquellos aspectos que sería conveniente y necesario modificar o mejorar, tanto en uno mismo como en el entorno que nos rodea. Esta actitud debe ir acompañada de un estado de ánimo positivo y, solo así, ayudará en todo momento a orientar nuestros actos de la forma más adecuada. Con esta actividad, se pretende despertar en nuestros chicos la sabiduría necesaria para tomar conciencia de aquello que es mejorable (en uno mismo y en el entorno que le

rodea) y, al mismo tiempo, adoptar la actitud adecuada para enfrentarse a ello desde una perspectiva positiva. Para ello se propone la realización de dos cuadros de doble entrada, que contendrán los siguientes aspectos:

COSAS QUE MEJORO DE MÍ MISMO					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Juego con todos mis compañeros					
Soluciono los problemas "hablando"					
No acuso					
Soy responsable en el cumplimiento de las normas					
Hablo en tono adecuado					
Ayudo a mis compañeros					
Comparto mi alegría					
Soy amable					
Recojo y ordeno mis cosas					
Expreso mis sentimientos					
...					

COSAS QUE MEJORO DE MI ENTORNO					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Colaboro en el cuidado de la clase					
Mantengo limpio el recreo y otros espacios del colegio y de mi casa					
Saludo y soy amable con la gente del colegio y del barrio					
Ayudo a las personas mayores					
Comparto mi tiempo de ocio					
Sé comportarme en las diferentes situaciones sociales					

Me intereso por las noticias del barrio o lugar donde vivo					
Participo y colaboro en actividades culturales, deportivas, musicales, artísticas,...					
...					

Cada uno marcará en el cuadro, con un gomet, el aspecto que se propone mejorar en sí mismo o en su entorno, estableciendo un tiempo que puede tener un carácter semanal. Cada día, es importante recordarles y animarles a su consecución y, cuando lo hayan conseguido, les felicitaremos. Esta felicitación conlleva el reconocimiento grupal y la satisfacción y enriquecimiento personal. Posteriormente, seguiremos animándoles para que se marquen el siguiente “aspecto a mejorar”.

Recursos: Cuadros de doble entrada y gomets.

Tiempo: Una primera sesión de 45 minutos para presentar en clase la actividad y proponer y animar a su realización. Posteriormente, un tiempo semanal de 15 minutos, para realizar un seguimiento y comprobar el grado de consecución.

Observaciones: Lo más importante de esta actividad es realizar un seguimiento y animar a los alumnos a que este afán de superación (reconocimiento de aspectos mejorables acompañado de una actitud positiva), se convierta en algo que forme parte de su vida, facilitando siempre su incorporación.

Esta actividad no tendrá un carácter obligatorio e impositivo, sino que cada alumno decidirá por sí mismo su realización; en caso contrario, perdería el sentido y el objetivo que lleva implícito: ser consciente de los aspectos que debo mejorar y el propósito de conseguirlo, por las repercusiones personales en uno mismo y en los demás.

DISTRIBUCIÓN DE TALLERES

TALLER AMOR 1: MTRA. LORENA Y MTRA. GLADYS

TALLER GENEROSIDAD 1: MTRA. PATRICIA LILIANA Y MTRA. PATRICIA
ESPERANZA

TALLER GENEROSIDAD 2: MTRA. VANESSA DENISSE Y MTRO. JUAN
CARLOS

TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1: MTRA. LUZ ELENA Y MTRA. MARÍA ISABEL
TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2: MTRO. FRANCISCO JAVIER Y MTRA.
JAQUELINE

TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1: MTRA. ANGÉLICA Y MTRA. ANA KAREN
TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2: MTRO. GERMAN

TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1: MTRA. GUADALUPE ERIKA Y MTRA.
TANIA MARGARITA

TALLER PRUDENCIA 1: MTRA. AIDA ARACELY Y MTRA. OLIVIA
TALLER PRUDENCIA 2: MTRA. IRMA GABRIELA Y MTRA. ESTEFANI

TALLER AUTOCONTROL 1: MTRA. BERTHA EMILIA Y MTRO. GIOVANNY
JEHIEL

TALLER AUTOCONTROL 2: MTRA. ELIAMAR Y MTRA. MONICA

SEMANA 1

1° "A" TALLER AMOR 1
1° "B" TALLER GENEROSIDAD 1
2° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
2° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
3° "A" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
3° "B" TALLER PRUDENCIA 1
4° "A" TALLER AUTOCONTROL 1
4° "B" TALLER GENEROSIDAD 2
5° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
5° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
6° "A" TALLER PRUDENCIA 2
6° "B" TALLER AUTOCONTROL 2

SEMANA 2

1° "A" TALLER AUTOCONTROL 2
1° "B" TALLER AMOR 1
2° "A" TALLER GENEROSIDAD 1
2° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
3° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
3° "B" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
4° "A" TALLER PRUDENCIA 1
4° "B" TALLER AUTOCONTROL 1
5° "A" TALLER GENEROSIDAD 2
5° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
6° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
6° "B" TALLER PRUDENCIA 2

SEMANA 3

- 1° "A" TALLER PRUDENCIA 2
- 1° "B" TALLER AUTOCONTROL 2
- 2° "A" TALLER AMOR 1
- 2° "B" TALLER GENEROSIDAD 1
- 3° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 3° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 4° "A" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 4° "B" TALLER PRUDENCIA 1
- 5° "A" TALLER AUTOCONTROL 1
- 5° "B" TALLER GENEROSIDAD 2
- 6° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 6° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2

SEMANA 5

- 1° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 1° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 2° "A" TALLER PRUDENCIA 2
- 2° "B" TALLER AUTOCONTROL 2
- 3° "A" TALLER AMOR 1
- 3° "B" TALLER GENEROSIDAD 1
- 4° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 4° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 5° "A" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 5° "B" TALLER PRUDENCIA 1
- 6° "A" TALLER AUTOCONTROL 1
- 6° "B" TALLER GENEROSIDAD 2

SEMANA 7

- 1° "A" TALLER AUTOCONTROL 1
- 1° "B" TALLER GENEROSIDAD 2
- 2° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 2° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 3° "A" TALLER PRUDENCIA 2
- 3° "B" TALLER AUTOCONTROL 2
- 4° "A" TALLER AMOR 1
- 4° "B" TALLER GENEROSIDAD 1
- 5° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 5° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 6° "A" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 6° "B" TALLER PRUDENCIA 1

SEMANA 4

- 1° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 1° "B" TALLER PRUDENCIA 2
- 2° "A" TALLER AUTOCONTROL 2
- 2° "B" TALLER AMOR 1
- 3° "A" TALLER GENEROSIDAD 1
- 3° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 4° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 4° "B" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 5° "A" TALLER PRUDENCIA 1
- 5° "B" TALLER AUTOCONTROL 1
- 6° "A" TALLER GENEROSIDAD 2
- 6° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2

SEMANA 6

- 1° "A" TALLER GENEROSIDAD 2
- 1° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 2° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 2° "B" TALLER PRUDENCIA 2
- 3° "A" TALLER AUTOCONTROL 2
- 3° "B" TALLER AMOR 1
- 4° "A" TALLER GENEROSIDAD 1
- 4° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 5° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 5° "B" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 6° "A" TALLER PRUDENCIA 1
- 6° "B" TALLER AUTOCONTROL 1

SEMANA 8

- 1° "A" TALLER PRUDENCIA 1
- 1° "B" TALLER AUTOCONTROL 1
- 2° "A" TALLER GENEROSIDAD 2
- 2° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 3° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 3° "B" TALLER PRUDENCIA 2
- 4° "A" TALLER AUTOCONTROL 2
- 4° "B" TALLER AMOR 1
- 5° "A" TALLER GENEROSIDAD 1
- 5° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 6° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 6° "B" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1

SEMANA 9

- 1° "A" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 1° "B" TALLER PRUDENCIA 1
- 2° "A" TALLER AUTOCONTROL 1
- 2° "B" TALLER GENEROSIDAD 2
- 3° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 3° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 4° "A" TALLER PRUDENCIA 2
- 4° "B" TALLER AUTOCONTROL 2
- 5° "A" TALLER AMOR 1
- 5° "B" TALLER GENEROSIDAD 1
- 6° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 6° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1

SEMANA 11

- 1° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 1° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 2° "A" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 2° "B" TALLER PRUDENCIA 1
- 3° "A" TALLER AUTOCONTROL 1
- 3° "B" TALLER GENEROSIDAD 2
- 4° "A" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 4° "B" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 5° "A" TALLER PRUDENCIA 2
- 5° "B" TALLER AUTOCONTROL 2
- 6° "A" TALLER AMOR 1
- 6° "B" TALLER GENEROSIDAD 1

SEMANA 10

- 1° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 1° "B" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 2° "A" TALLER PRUDENCIA 1
- 2° "B" TALLER AUTOCONTROL 1
- 3° "A" TALLER GENEROSIDAD 2
- 3° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 4° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 4° "B" TALLER PRUDENCIA 2
- 5° "A" TALLER AUTOCONTROL 2
- 5° "B" TALLER AMOR 1
- 6° "A" TALLER GENEROSIDAD 1
- 6° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1

SEMANA 12

- 1° "A" TALLER GENEROSIDAD 1
- 1° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 1
- 2° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 1
- 2° "B" TALLER HUMILDAD Y MODESTIA 1
- 3° "A" TALLER PRUDENCIA 1
- 3° "B" TALLER AUTOCONTROL 1
- 4° "A" TALLER GENEROSIDAD 2
- 4° "B" TALLER INTELIGENCIA SOCIAL 2
- 5° "A" TALLER PERDÓN Y COMPASIÓN 2
- 5° "B" TALLER PRUDENCIA 2
- 6° "A" TALLER AUTOCONTROL 2
- 6° "B" TALLER AMOR 1