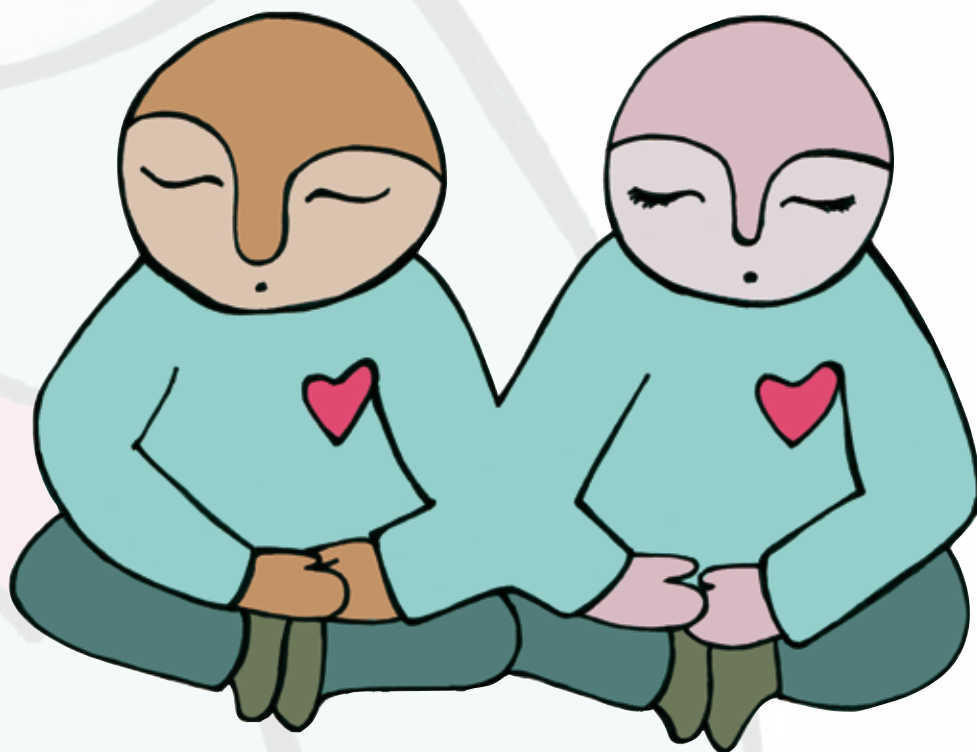


# EDUCACIÓN EMOCIONAL

Asociación Educare Formación

Diana Aristizábal Parra — Ana Cristina Blasco Serrano — Esperanza Cid Romero — Belén Dieste Gracia



**GLOBAL  
SCHOOLS**  
Educación para la Competencia  
Global en Educación Primaria



**DIPUTACION D ZARAGOZA**  
BIENESTAR SOCIAL Y DESARROLLO



# Educación Emocional

---

*“Educar la mente sin educar el corazón,  
no es educar en absoluto”. Aristóteles.*

**Las emociones son la esencia de la vida. Desde que nacemos somos pura emoción e intuición. Si hay algo común a todas las culturas y que nos distingue como seres humanos es este “repertorio” de respuestas inconscientes de pasiones, afectos y sentimientos hacia las personas y cosas que nos rodean. Por eso, la ciencia está poniendo el foco en el estudio de estos aspectos: emoción, intuición y estar en contacto con la esencia a través de la meditación. Estas temáticas, también empiezan a estar cada vez más presentes en las aulas y en los currículos escolares.**

Para Goleman, la Inteligencia Emocional es “la capacidad para reconocer y regular las emociones en nosotros mismos y en los demás”. Así se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social, necesario para una educación de calidad. En el marco de la Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global desarrollar en el alumnado capacidades como la de discernir las emociones de los demás, la de utilizar un vocabulario emocional, la de implicarse empáticamente en las experiencias de otras personas y/o la de afrontar emociones negativas y circunstancias estresantes, contribuirá a dotarles de herramientas que les permitan ser conscientes de las desigualdades, construir una cultura de paz y no violencia, una valoración de la diversidad más positiva y contribuir a un desarrollo mundial más sostenible. Como objetivos de la Educación Primaria se plantea el desarrollar las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas. Si tomamos como referencia los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la educación emocional estaría relacionada con el brindar una Educación de calidad (4) y con la Salud y bienestar (3). Trabajar la inteligencia emocional en nuestra aulas permitirá aprender más y mejor, ayudará a prevenir para no tener que intervenir y, ¿por qué no?, es una buena oportunidad para cambiar el mundo.

En este material educativo se ha optado por realizar una aproximación teórica al “mundo emocional” agrupando las anteriores intenciones en dos bloques que interactúan y se retroalimentan:

**Conciencia de uno mismo** que se manifiesta en: conciencia de estados internos; gestión de las propias emociones: reconocimiento y regulación; generación de emociones positivas y gestión de emociones negativas; aprender a fluir.

**Las emociones en relación con los demás** visibles en: reconocimiento de las relaciones con los demás; fomento de una comunicación emocional efectiva; desarrollo de la empatía; gestión de conflictos interpersonales.

En consecuencia, las actividades que se proponen van dirigidas al desarrollo de estas finalidades, según el nivel educativo y al estadio madurativo del alumnado al que van destinadas. Para hacerlas realidad, proponemos un planteamiento didáctico en forma de viaje emocional. Planteamos un recorrido por el sistema estelar para el cual se ha tomado como hoja de ruta el planteamiento que realiza Rafael Bisquerra en el Universo de Emociones. Estos autores quisieron plasmar el mundo de los fenómenos afectivos que experimentamos a través de un mapa de las emociones que facilite la visualización de una realidad inmaterial. La ubicación de cada familia de emociones en forma de Galaxia supone una metáfora de lo rico y complejo que es nuestro universo interior, proporcionándonos las claves para adentrarnos en un fantástico viaje al interior de nuestro ser. La secuencia educativa que a continuación se presenta es una adaptación de su propuesta.

En el viaje estelar y planetario se exploran en la primera tarea las emociones primarias con la intención de que el alumnado haga un recorrido introspectivo reconociendo y verbalizando estas emociones en ellos mismos. Se les invita después a visitar distintos planetas como auténticos astronautas emocionales, en los que experimentan distintas emociones y sensaciones y sobre todo se conocen a sí mismos, viajando por “planeta interior”.

En la segunda tarea se propone bosquejar un “mapa estelar”, para entender los diferentes planetas “emocionales” que lo componen y la relación que existe entre ellos. Para lograrlo, se recorren los “sistemas estelares” de las emociones básicas: miedo, amor, alegría y felicidad. Por último en la tercera tarea se intenta ofrecer una visión más global y abierta; por eso el destino es el planeta Tierra donde nuestro mundo global nos ofrece muchas posibilidades de viajar y entender nuestras emociones en relación con los demás.

Para que el viaje sea placentero, motivador e ilustrador de emociones, es importante que los niños y niñas cuenten con un clima afectivo de aula que permita explorar abiertamente

sus propias emociones y las de los demás. En ese escenario, el profesorado que acompañe este proceso debe ponerse al servicio de la aventura: transparencia con nuestras propias emociones; confianza en la capacidad de los demás y en la propia; apertura a las necesidades y emociones que surjan, para aceptarlas sin juzgarlas; escucha sensible; paciencia, respeto y saber dar el tiempo para que las emociones se expresen; confidencialidad para que el espacio que se genere permita la libertad de explorar las emociones.

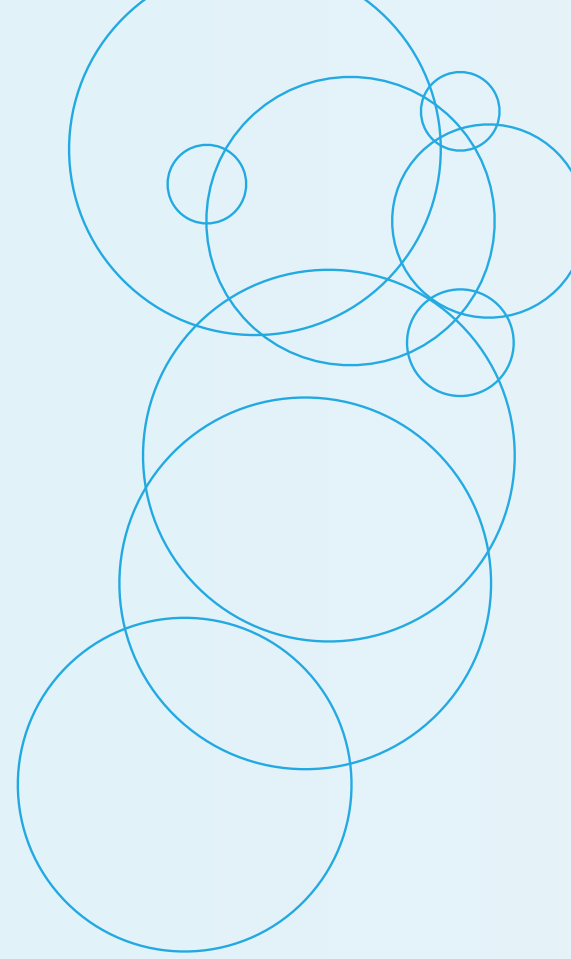
---

*Siendo conscientes de la importancia de la perspectiva de género en el lenguaje, se ha cuidado el uso de un lenguaje inclusivo. En algún caso para facilitar la lectura, se ha utilizado el masculino genérico.*



# BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (s./f.). *Universo de emociones*. Recuperado el 11 de abril de 2018 de <http://universodeemociones.com/>





# TAREA 1

---

## Un estupendo viaje pleno de emociones en busca de un sistema estelar

En esta tarea el alumnado emprenderá un viaje por el Sistema Solar, en el que se encontrará con el universo de las emociones.

### COMPETENCIAS CLAVE

---

- Comunicación lingüística
- Competencias sociales y cívicas

### ÁREAS CURRICULARES

---

- Ciencias Sociales
- Valores Sociales y Cívicos
- Lengua Castellana y Literatura

### OBJETIVOS

---

- Conocer las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y enfado e identificarlas en sí mismo y en los demás.
- Emplear distintos elementos de la comunicación verbal y no verbal para manifestar con coherencia sentimientos y emociones.
- Explorar y emplear las posibilidades expresivas corporales para la manifestación de emociones, sensaciones, ideas y situaciones.

# ¿Sabías qué...?

## *El hombre no fue el primero*



El primer mamífero que viajó al espacio fue Albert II, un mono rhesus en el año 1949. Desde entonces, se han enviado muchos monos al espacio. En 1957, la Unión Soviética puso en órbita a la perra moscovita Laika que tripuló el Sputnik 2, el segundo satélite artificial de la Historia humana.



# ro en viajar por el espacio



En la Luna es imposible silbar. Su atmósfera es demasiado liviana, por eso, el viento no puede correr y el sonido tal como lo conocemos no tiene donde propagarse.

Silbar dentro de un traje espacial tampoco es posible, porque no hay suficiente aire en el casco para que el sonido se escuche.



Los seres humanos dejamos basura en cada lugar que pisamos, e incluso en los que no. La Luna no es la excepción. En 2012 la NASA anunció que dos naves no tripuladas, de tamaño similar al de una lavadora, se estrellaron en la superficie lunar porque su combustible les impedía realizar nuevas misiones. Esta chatarra permanece allí y es muy poco probable que algún día sea retirada.

# EMPRENDEMOS VIAJE AL SISTEMA ESTELAR

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Espacio amplio y diáfano (sala de psicomotricidad o similar) donde el alumnado pueda moverse con libertad y sin obstáculos.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

**Una vez sentado el alumnado en el suelo se les explica que van a emprender un viaje en “cohete espacial”. Va a ser un viaje largo, peligroso, emocionante y muy divertido. El profesorado será en todo momento quien narre y anime la historia.**

Se hace un cohete (imaginario), bien en el suelo o con bancos y sillas, en el que el alumnado puede ir sentado en fila de dos en dos. Antes de empezar el viaje deberán ponerse el traje de astronauta, escafandra, guantes, botas, etc. (El profesorado dramatizará como se visten los astronautas para que el alumnado le imite). Una vez equipados, ¡¡comienza el viaje!! A lo largo de éste se notarán distintas turbulencias debido a impactos con meteoritos, atracción de satélites e incluso estrellas. Conforme vayan viajando, los percances sufridos en el cohete puede que obliguen a parar en distintos planetas; otras veces el cansancio aconseja estirar las piernas. Allí, el alumnado tendrá que adaptarse a las condiciones y características de cada planeta. Cada vez que se detiene el cohete, el profesorado puede apoyar su explicación verbal con una imagen en la que se representan las peculiaridades de cada planeta. El profesorado en cada “parada” sirve como modelo, realizando las acciones y gestos que debe hacer el alumnado en cada planeta.



**Anexo 1. Láminas de los planetas.**

# NOS HACEMOS ASTRONAUTAS

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Cartulinas. Anexo 2. Plantilla traje de astronauta.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad empieza con una reposada lectura/escucha de una poesía de Carmen Gil (2014):

### El viaje de Analía

A la astronauta Analía  
le encanta la astronomía.  
Viaja con traje espacial  
al espacio sideral.

Ve que el Sol es una estrella  
-ni más grande ni más bella-.  
Alrededor, los planetas  
dan muchas vueltas completas.

Mercurio corre un montón.  
Es, además de molón,  
el que más rápido gira.  
¡Se marea el que lo mira!

Venus siempre está cubierto  
de un manto de nubes. ¡Cierto!  
Aléjate, no es pamema,  
del planeta que más quema.

En la Tierra, nuestro hogar,  
planeta con luna y mar  
y más veloz que un cohete,  
se vive de rechupete.

La nave se acerca, ¡joj!,  
a Marte, el de color rojo.  
Analía grita y salta:  
¡su montaña es la más alta!  
¡Oué aventura alucinante!

Es Júpiter un gigante  
más grande que los demás,  
por delante y por detrás.

En el paseo diurno  
le toca el turno a Saturno.  
Tiene anillos y se mueve  
con sus lunas, ¡diecinueve!

Y como aún es temprano,  
Analía llega a Urano,  
que es de color azulado  
y queda justo allí al lado.

Ve Neptuno.  
Sin remedio,  
tarda más  
de siglo y  
medio  
en darle la  
vuelta al  
Sol.  
¡Si parece  
un caracol!

Este viaje es un sueño.  
Hoy la astronauta Analía  
regresa a casa de día.  
Ha llegado a su final  
esta excursión sideral.



### NOS HACEMOS ASTRONAUTAS

Después de realizar la lectura, se pueden abordar comentarios sobre aspectos como: ¿Quién era Analía? ¿Por dónde viaja? ¿Cómo se siente viajando por el espacio sideral?, ¿Es diferente cómo se siente en un planeta o en otro? ¿Qué emociones le generan cada uno de los planetas?

Y de aquí podemos definir las emociones básicas y las más complejas como: sorpresa, entusiasmo, calma, etc. Se sugiere ir llevando la reflexión hacia el trabajo de Analía: astronauta.

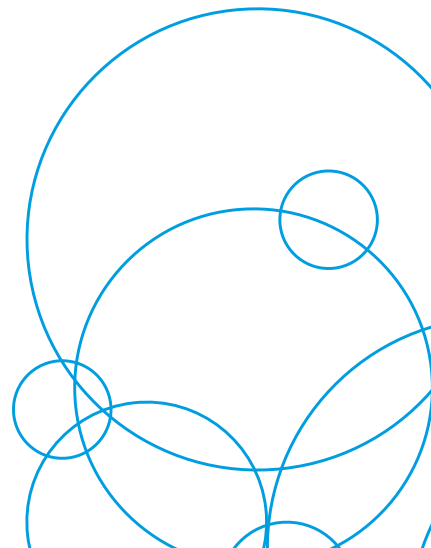
El objetivo es indagar en las ideas previas que tiene el alumnado y todo aquello que saben sobre astronautas. Además de su imaginación y sus creencias, el viaje de la primera actividad y la poesía puede servirles para aportar ideas y crear un astronauta del tamaño de los niños y las niñas. Habrá que escribir en un mural de clase todo lo que tiene que saber un astronauta para hacer su trabajo: conocer el espacio, saber pilotar un cohete, etc.

Si se quiere buscar información se puede acudir a varias webs de internet, como esta de la NASA para público infantil: <https://spaceplace.nasa.gov/sp/kids/> (Erickson, 2018).

Algunos libros y cuentos contienen interesantes imágenes para motivar el trabajo.

Se intenta enfocar la actividad hacia características personales: estar bien entrenados y ser fuertes para aguantar el tiempo en el espacio, saber caminar sin gravedad, saber pilotar una nave/cohete, tener ganas de explorar otros planetas, tener curiosidad, etc., que pueden ir anotando en una ficha personal en la que si quieren pueden pegar una foto suya.

Si da tiempo, o en otro momento, se puede hacer un traje de astronauta en cartulina o cartón con un agujero para poner la cara, de esta forma todos podrán sentirse astronautas.



# ASTRONAUTAS DEL ESPACIO INTERIOR

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Cartulina.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la siguiente imagen aparecen distintas partes del traje de un astronauta. Cada una cumple una función, es importante porque sirven para sobrevivir en el espacio. En un mural se escriben en línea cada parte del traje del astronauta y debajo se anota todo lo que el alumnado dice sobre ese aspecto.

Por ejemplo: las botas para poder caminar por los planetas, el casco para tener oxígeno, los guantes para poder coger muestras de la superficie de los diferentes planetas, etc.

A continuación se les pide que cambien cada parte del traje por otras palabras:

**Micrófono y auriculares:** hablar y escuchar bien.

**Casco:** estar centrado en mí mismo, estar atento.

**Guantes:** el contacto con otros, recibir abrazos y darlos.

**Botas:** cuidar mis acciones.

No hacer cosas con las que no me siento bien.

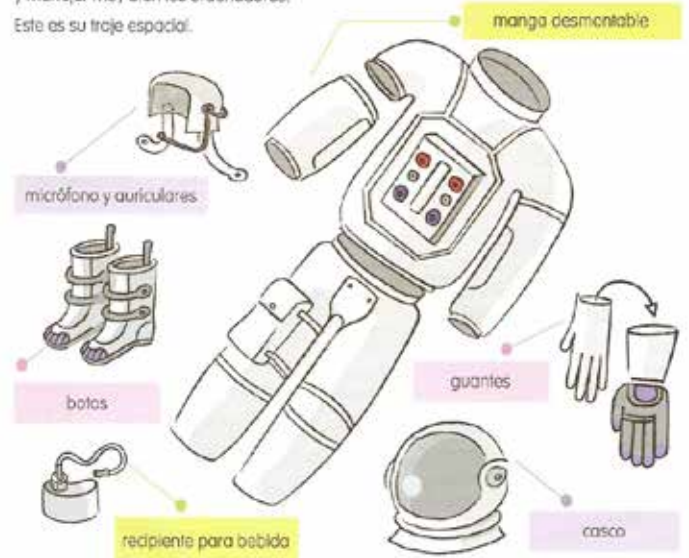
De esta forma se les introduce en el concepto de Autoconocimiento.

Todos venimos equipados con un traje especial que nos ayuda a conocernos y conocer a otros. Por ejemplo, hay personas que somos más tímidas, otras más extrovertidas, a unas se nos dan mejor las mates, a otros lengua, etc. Pero todos, sin excepción podemos hacer estas cuatro tareas que explicamos con las partes del traje de astronauta.

## Los astronautas

Los astronautas son las personas que tripulan las naves. Tienen que estudiar mucho para conocer los planetas y las estrellas, saber muchas matemáticas y manejar muy bien los ordenadores.

Este es su traje espacial.



# EN EL ESPACIO SIDERAL REINA LA CALMA

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Cartulinas, botellas, purpurina de diferentes colores, fichas con mandalas, ceras o pinturas, etc.

Anexo 4. Mandalas de temática del espacio.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad va a primar la calma. La característica principal del espacio es que está en silencio. Se empieza explicando al alumnado que el espacio está en silencio, debido a la falta de oxígeno. Se les susurra que nuestro oído no es lo suficientemente agudo para captarlo; que algo parecido pasa en Marte, pero allí es porque apenas hay aire. Se les informa de que un grito que en la Tierra podría viajar 1 km antes de ser absorbido por el aire, en Marte sería inaudible ya a 15 metros de distancia.

Se sugiere utilizar este hilo conductor para hablar de las cosas buenas que tiene el silencio, y cómo nos ayuda a estar tranquilos y en calma. Introduciendo otros conceptos afines: la serenidad, pues está muy relacionada con la paz interior, muy necesaria para que haya paz exterior y amor. Un ejemplo que van a entender seguro: cuando uno experimenta serenidad y paz interior, nos acordamos de los demás y tenemos ese deseo colectivo de paz.

Se propone realizar dos actividades relacionadas con estas emociones: **mandalas y la botella de la calma.**

La botella de la calma o del espacio sideral (se propone usar esta analogía) es una herramienta de meditación que ayuda a poder parar un momento en su día a día. La botella (o el bote de cristal) tiene copos de purpurina (podemos poner estrellas también, para seguir con la temática del espacio exterior) que al agitarlos se mueven muy rápido (como nuestros pensamientos y emociones cuando estamos nerviosos, enfadados o asustados). Se les enseña cómo al dejar la botella quieta los copos empiezan a moverse cada vez más despacio hasta quedarse quietos en el fondo; al igual que la botella se agita y se calma, a las personas nos pasa igual.

## EN EL ESPACIO SIDERALREINA LA CALMA

La confección de la botella es sencilla. Hay muchos vídeos en Internet. Uno apropiado se puede encontrar en esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>, (Guía infantil, 2015) <https://www.youtube.com/watch?v=bn-gQiuveaI&t=316s>.(Juegos y juguetes en familia, 2016)

Una vez que nuestra botella está acabada, hay que agitarla, primero despacio y después enérgicamente, a la vista de todos. Una pregunta surge enseguida: ¿Qué es lo que está pasando? Una de las respuestas puede ser que la purpurina se mueve muy rápido, sin control. Sirve para hacer otras preguntas: ¿A vosotros no os pasa alguna vez que perdéis el control, y os vienen muchos pensamientos a la mente, la respiración va más rápido y tenéis el impulso de salir corriendo o incluso de gritar? Se les puede hacer ver que cuando se enfadan mucho puede que les entren ganas de tirar cosas, o de dar patadas al suelo, o gritar muy alto, o decir cosas a alguien que en realidad no se sienten. Ocurre a veces cuando se está nervioso por ir al médico, a una nueva excursión o a hacer un examen, el corazón late más rápido y la respiración también se acelera, como les sucedía a los copos de purpurina. Algo parecido sucede con el miedo y otras emociones. Habrá que hacerles ver que el autocontrol ayuda a las personas a calmarnos en estas situaciones, a hacer más lenta la respiración y el latido de nuestro corazón. Al igual que los copos de la botella cuando la dejamos quieta se calma, con las emociones y pensamientos pasa igual. ¡Vamos a probar! Tras haber agitado las botellas, una suavemente y otra enérgicamente, se apoyan en el suelo o encima de la mesa. Todos atentos observar como la purpurina poco a poco se va a ir moviendo más despacio, y se posará totalmente quieta en el fondo. Ese es el momento de relacionar la agitación de las partículas con su estado emocional personal, después de un tiempo de estar en reposo controlando las emociones.



### EN EL ESPACIO SIDERALREINA LA CALMA

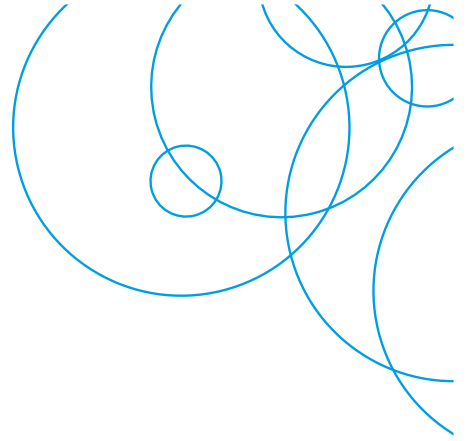
Algo similar sucede si se utilizan los mandalas como medio de relajación. Mandala es una palabra de origen Indio y significa círculo en sánscrito. Son dibujos milenarios, pero que han persistido en el tiempo, entre otras razones, por los múltiples beneficios que otorgan: potencian la concentración, utilizan geometría y ayudan a familiarizarse con los símbolos mientras disfrutan, relajan de forma natural, ayudan a expresar su mundo interior, etc.

El mandala trata de reproducir un mundo ordenado, donde la simetría del dibujo y su composición equilibrada transmiten la idea de perfección. Una buena manera de apreciar la calma es pintar mandalas con la temática del espacio (así se representa en una mirada instantánea y simétrica aunque sepamos que se encuentra en movimiento constante, asunto que el alumnado de la primera etapa de Educación Primaria no es necesario que aprecie). La escucha de música relajante de fondo ayudará a mejorar la percepción de cómo se sienten antes y después de la actividad.





# TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES



## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Termómetro de emociones: cartulinas para escribir el nombre o pegar la foto, plastificadora o disponibilidad para plastificar las fotos y velcro adhesivo.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El termómetro de las emociones es una actividad que tiene como objetivo que el alumnado pueda expresar sus emociones a la vez que el profesorado pueda conocer cuál es el estado emocional de cada uno de los niños y niñas de su grupo-clase en general.

En primer lugar se confeccionará el termómetro de las emociones, una herramienta que sirve para medir el estado de las emociones de cada uno y del conjunto de la clase. En dicho termómetro debe aparecer un “apartado” para cada emoción primaria: alegría, amor, felicidad, tristeza, ira o miedo.

Para hacer el termómetro, se puede utilizar una impresión de la imagen propuesta en un cartel.

En el anexo 5 se aporta un modelo que puede servir como plantilla o también lo pueden hacer los propios niños y niñas como una actividad artística y darle su propio toque original, de creatividad.

### TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

Una propuesta puede ser, realizar el termómetro en forma de “cajonera”. Cada emoción puede tener un bolsillo para meter palos con fotos o nombres de cada alumno, que elaborarán ellos mismos. También podría hacerse el fondo del recuadro de cada emoción de fieltro y pegar las fotos o nombres del alumnado en la zona de cada una de las emociones. Cualquiera que sea la forma que adquiera el termómetro emocional, la actividad consistirá en que cada niño o niña exprese cómo se siente y coloque su palo o imagen identificativa en la zona correspondiente a la emoción que siente. De esta manera, se trata de que entre todos identifiquen cada una de las emociones primarias y reconozcan alguna situación en la que se sienten o se hayan sentido con una de esas emociones. Si no quiere expresarse verbalmente, lo puede hacer colocando su foto o nombre en la emoción correspondiente, únicamente.



Tras haber trabajado previamente la identificación, reconocimiento y expresión de las emociones, el profesorado puede llevar a cabo esta actividad, de manera más o menos continuada, como una rutina: al iniciar la clase por la mañana, al subir del recreo, al subir de la hora de comer, tras un acontecimiento especial, etc. De esta manera, el papel del profesorado en esta actividad consiste en animar al alumnado a expresar sus emociones, reflejándolas en el termómetro como un hábito diario o semanal. También se puede realizar, de manera ocasional con relación a una situación extraordinaria, como por ejemplo un conflicto o un acontecimiento social o personal emocionalmente intenso (fiestas de la localidad, una catástrofe natural, la muerte de un familiar ...). De esta manera, el profesorado sabrá cómo se siente cada uno y el conjunto de su grupo-clase, y podrá actuar en consecuencia.



# ANEXOS

---

## Anexo 1. Láminas de los planetas.

**El viaje imaginario, representado con el alumnado en sus paradas y tránsitos, podría ser más o menos así:**



**PARADA 1.** Vamos viajando en nuestro cohete sintiendo la velocidad y alguna que otra turbulencia. De pronto el choque con un diminuto meteorito parece que ha producido daños. Paramos para ver qué le ha sucedido al cohete. Estamos en **¡¡MERCURIO!!**, el planeta del sistema solar más próximo al Sol y el más pequeño; casi no cabemos. Bajamos del cohete; **¡¡el suelo quema!!** Los niños y niñas se levantan y andan como si quemara el suelo, dando pequeños saltitos y empujándose con cuidado unos a otros porque el espacio es muy pequeño. Van saltando asustados, con miedo de quemarse los pies. Están así un tiempo hasta que el profesorado indica que el cohete ya está arreglado y se puede continuar el viaje.



**PARADA 2.** Continuando nuestro viaje, observamos desde la ventanilla un bonito planeta en el que decidimos parar. **¡¡¡Otra parada!!! Ésta nos deja en Venus.** (Bello nombre, copiado de la diosa romana del amor; los griegos la llamaban Afrodita). Observamos que se trata de un planeta de tipo rocoso y terrestre. **Su energía hace que no podamos dejar de darnos abrazos y besos** (Los niños y niñas descienden del cohete y ejecutan este mensaje). Pero, ¡cuidado!, como es tan rocoso hay que ir saltando por toda la sala, evitando los pequeños montículos y rocas que hay por el suelo. Saltamos grandes rocas buscando el abrazo de nuestros compañeros. Vuelta al cohete y se reanuda el viaje.



**PARADA 3.** Debido a la atracción de un satélite, ¡¡cuidado con las turbulencias y los botesssss!! **Debemos aterrizar forzosamente en Marte.** Le pusieron este nombre por el dios de la guerra de la mitología romana (Ares en la mitología griega); nosotros lo llamaremos “el planeta rojo” porque hay muchos minerales de hierro en su superficie. Su atmósfera es tan débil que **por aquí siempre hay vientos muy fuertes y grandes tormentas de polvo. Si os dais cuenta casi no podemos avanzar al andar.** Nos cuesta mucho dar un paso porque el viento no nos permite ir hacia delante. Damos grandes pasos intentando ir en contra de la dirección del viento, cuidado también con el polvo que nos entra en los ojos. Avanzamos muy despacio y protegiéndonos. Un viento huracanado nos transporta a nuestro cohete hasta el siguiente planeta. Vamos volando como si un huracán nos arrastrara.



**PARADA 4.** Volando, volando arrastrados por el viento, **llegamos hasta Júpiter.** Es un planeta gaseoso y enorme, por eso nos atrae hacia su centro y casi no podemos levantar los pies del suelo. **Es como si hubiera chicles en el suelo y se nos quedan pegados los pies;** nos cuesta mucho dar cada paso. Tenéis que ayudaros unos a otros para poder despejarnos. A duras penas conseguimos volver hasta la nave.



**PARADA 5.** Necesitamos descansar las piernas, hemos hecho mucho esfuerzo en Júpiter. **El siguiente planeta al que descendemos es Saturno,** enorme también y bello porque está rodeado de brillantes anillos. Es el planeta de movimiento más lento, emplea unos treinta años en completar su viaje alrededor del Sol. **Debido a que está rodeado de anillos, en este planeta tenemos que andar como si lleváramos un "hula-hoop"** damos vueltas por toda la sala pero muy despacio ya que estamos en el planeta más lento. Muy despacio, muy despacio, dando vueltas a nuestro aro, llegamos de nuevo al cohete.



**PARADA 6.** El viaje sigue y al chocar con una estrella, del impacto **atterrizamos en Urano;** un planeta raro que gira sobre sí mismo como si fuera una rueda con su eje casi plano. Por ello, en este plantea **debemos desplazarnos como si fuéramos rodillos por todo el suelo.** Pero hace mucho frío, está tan lejos del Sol. Es como si fuéramos rodando por el hielo.



**PARADA 7.** Rodando, rodando **llegamos con nuestro cohete a Neptuno.** No podemos estar quietos, tormentas y grandes vientos nos empujan; menos mal que el planeta no está muy inclinado. Por eso podemos patinar por el hielo; también aquí hace mucho frío. **Recorremos todo el planeta patinando relajadamente** (podemos acompañarlo de una música relajada). Montamos de nuevo en el cohete ya que **debemos emprender el regreso a la Tierra.**



**PARADA 8. La Tierra es un planeta que se podría haber llamado agua,** por lo que ésta abunda en su superficie. Es normal que hayamos caído en el océano. **Todos vamos nadando relajadamente, dando grandes brazadas,** hasta poder llegar a tierra firme. (Mientras el alumnado va nadando de vez en cuando el profesorado puede de repente gritar "Tiburóoon" y anima a que se suban bien a una silla, bancos,... para estar a salvo. Vuelven a nadar y de vez en cuando se repite la misma dinámica del "tiburón" en la que se supone que sienten miedo y corren a resguardarse).

**Final de la actividad:** cuando el profesorado lo considere, se llega a tierra firme y se sientan de nuevo en el cohete. Es el momento de hablar sobre el viaje. **¿Qué planetas se han visitado? ¿Qué pasaba en cada uno? ¿Cómo se han sentido? ¿Cuál nos ha gustado más y por qué? ¿A cuál volverían?...** Repasamos el nombre de los planetas y las características que tenían cada uno. Cómo nos desplazábamos en ellos. Qué hemos sentido: miedo, alegría, amor, tranquilidad,...

# ANEXOS

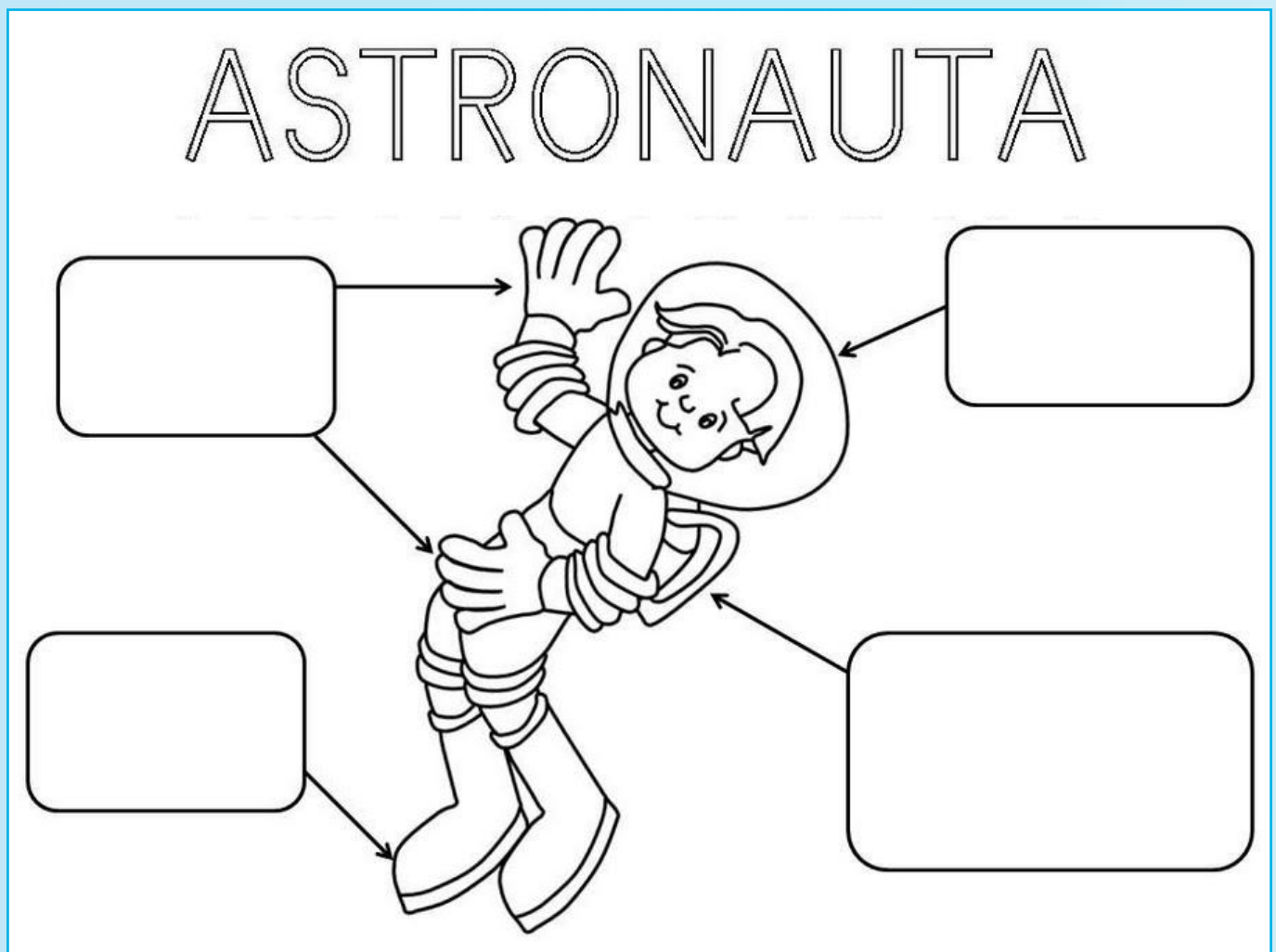
## Anexo 2. Plantilla para fabricar un traje de astronauta.

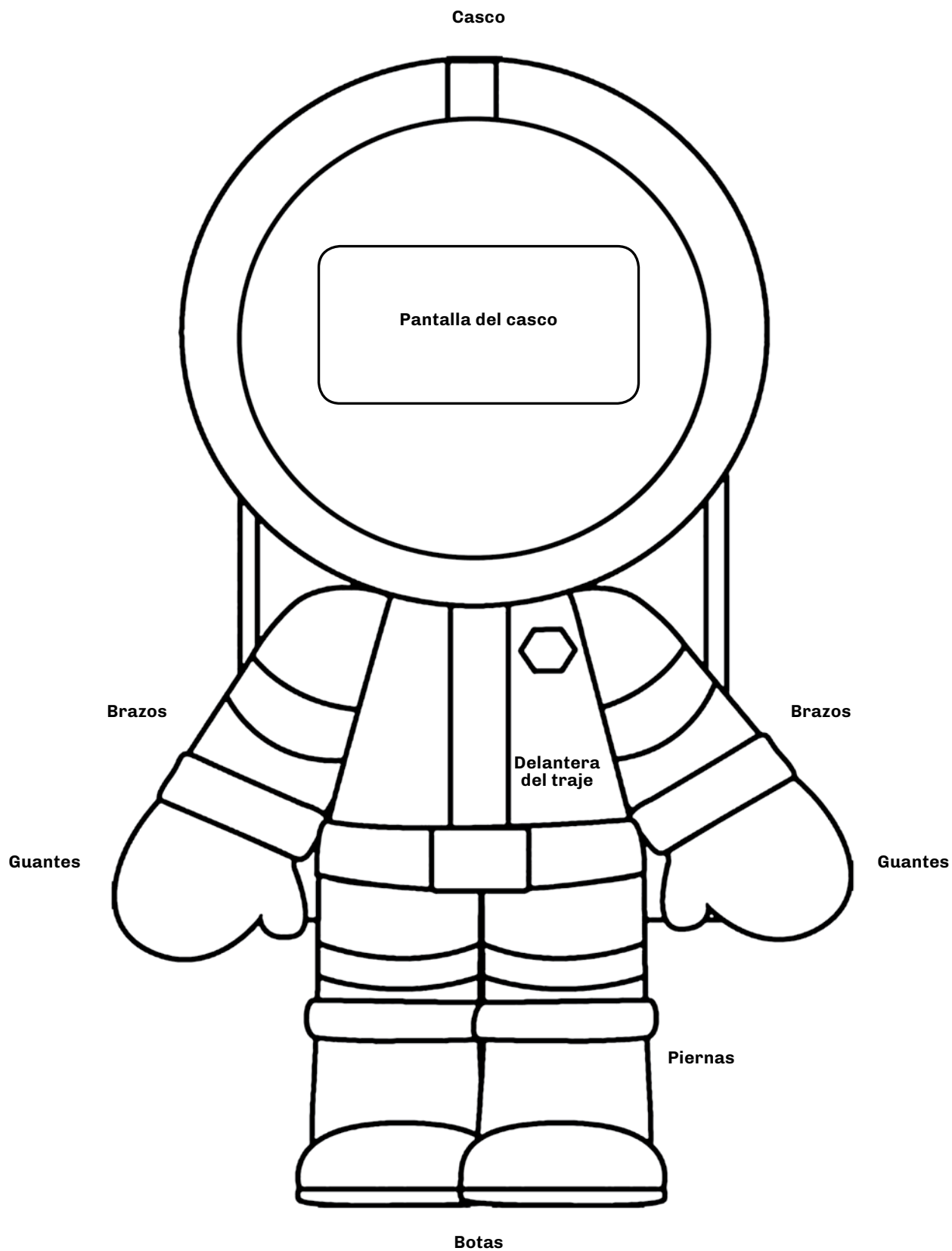
Esta actividad finaliza comparando esas características personales de un astronauta con las que podría tener un explorador emocional.

Es decir, para conocer otros mundos es necesario ser fuerte, tener ganas de explorar y conocernos bien. Habrá que resaltar que a veces nos sentimos perdidos ante una emoción de igual forma que se puede sentir perdido un astronauta en medio del espacio. Por eso necesitamos llevar con nosotros un mapa estelar y tener muchas ganas de conocernos y conocer nuestro entorno.

## Anexo 3. Ficha de tareas del traje de astronauta.

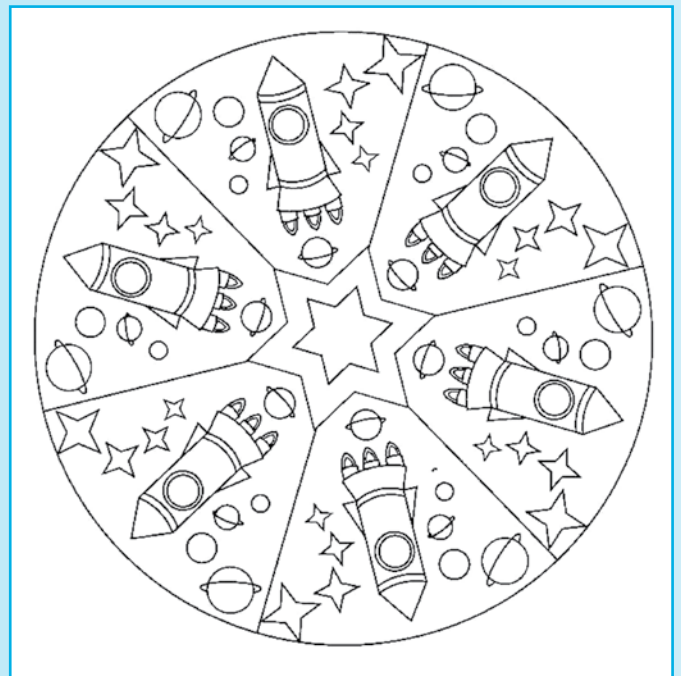
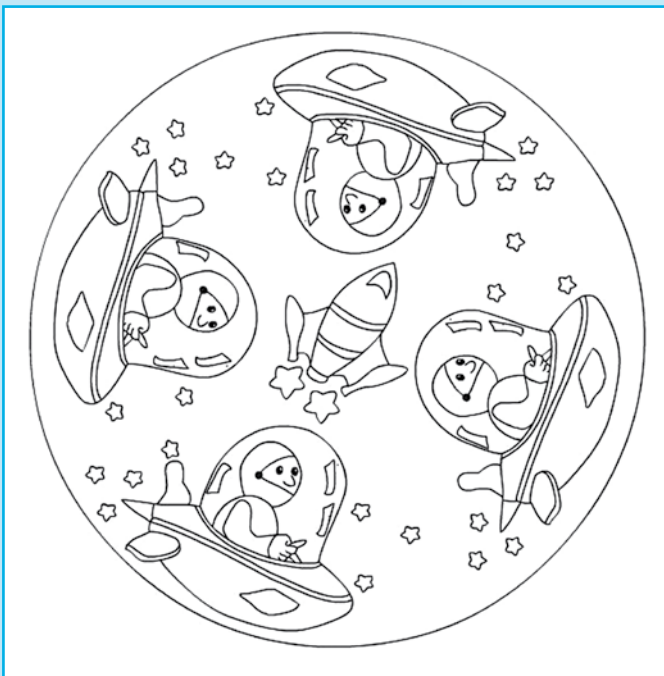
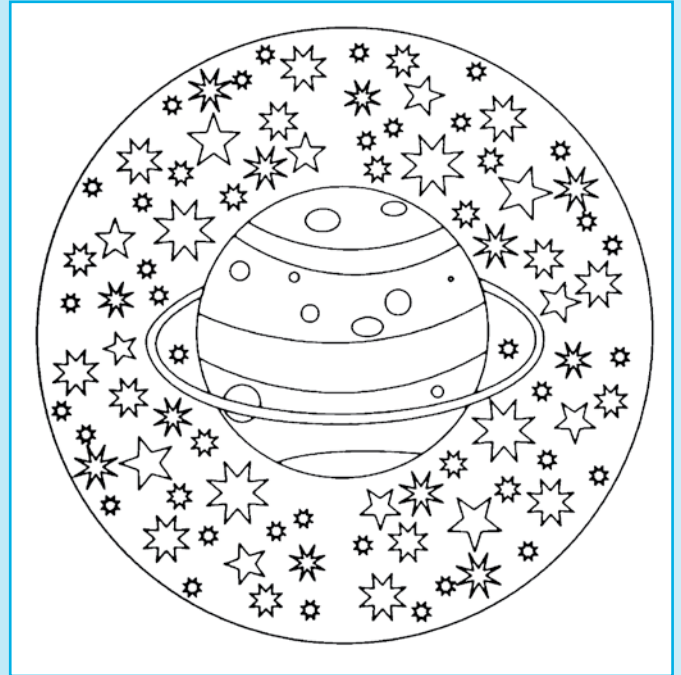
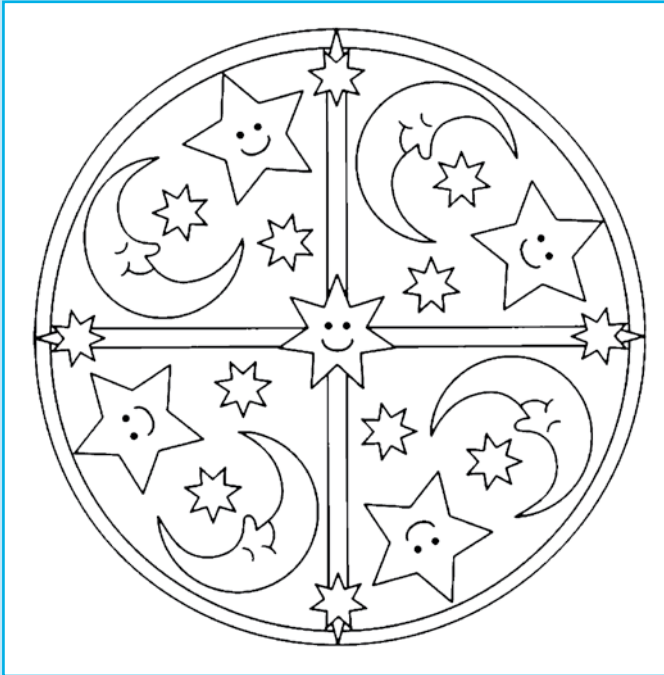
Cada una de ellas nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos y con los demás. Por eso, para terminar la actividad se invita a que expliquen situaciones que les han pasado a ellos, poniendo el foco en la parte del “traje” que les ha ayudado a resolver esa situación.





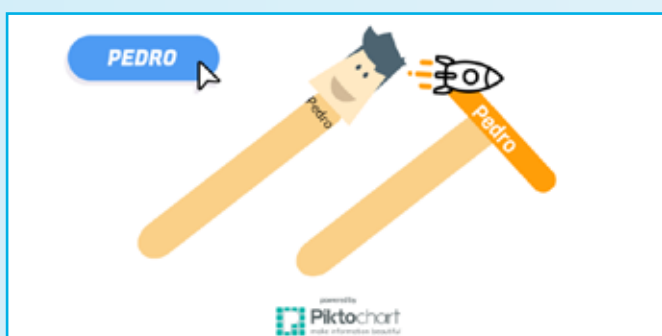
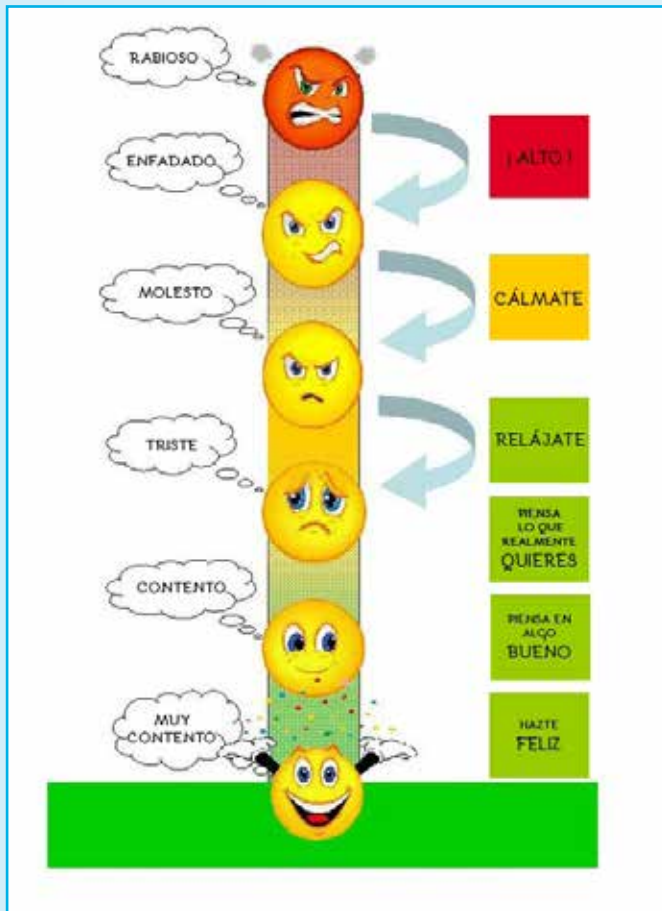
Anexo 2. Plantilla para fabricar un traje de astronauta

## Anexo 4. Mandalas de temática del espacio.





**Anexo 5. Termómetro espacial de las emociones.**



Algunas de las opciones de Termómetro propuestas para la actividad.



# TAREA 2

---

## Queremos ser, somos, astronautas emocionales.

Este material, practica la Teoría de las inteligencias múltiples planteada por Gardner (1998), a través de actividades de inteligencia corporal de diferente tipo como cuentos motores, de reflexión oral para activar la inteligencia lingüística, inteligencia espacial a través de la expresión plástica, etc. La estructura de todas ellas inicia y finaliza con una "vuelta a la calma", unos minutos dedicados a la atención plena, a través de técnicas como la respiración, el body scan, etc.

### COMPETENCIAS CLAVE

---

- Competencia de comunicación.
- Aprender a aprender.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

### ÁREAS CURRICULARES

---

- Ciencias Sociales
- Valores Sociales y Cívicos
- Lengua Castellana y Literatura

### OBJETIVOS

---

- Conocer las emociones propias y ajenas, permitiendo poner nombres e identificar el amplio repertorio emocional que poseemos.
- Desarrollar la capacidad de autorregulación emocional, a partir del autoconocimiento y del respeto por las emociones que despiertan las diferentes situaciones cotidianas.
- Incorporar técnicas de relajación y autocontrol que puedan favorecer el bienestar y adquirir un hábito de conciencia de los propios estados emocionales.

# ¿Sabías qué...?



El planeta Venus Recibe su nombre en honor a Venus, la diosa romana del amor (gr. Afrodita).



Es posible "ir al baño" durante el paseo espacial, Un tubito y un pañal señores y señoras, nada más y nada menos que eso :)



¡¡El cielo llora!! Las Lágrimas de San Lorenzo hacen referencia a una de las lluvias de estrellas más importantes del año: las Perseidas. Cuando el cometa Swift-Tuttle desprende polvo de su cola estelar a mediados de agosto, la tradición popular cristiana dice que es San Lorenzo, que aún sigue soltando lágrimas desde el cielo.

# HOJA DE RUTA DEL ASTRONAUTA EMOCIONAL

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Un espacio amplio para favorecer los desplazamientos (se puede hacer en clase retirando las mesas y sillas). Además, folios, ceras de colores o lápices.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Empieza la actividad con un cuento motor. A partir de él se integra la parte del movimiento y se encamina la posterior reflexión sobre lo aprendido. Para llevar a cabo un cuento motor hay que tener en cuenta una serie de pautas: haber leído el cuento con anterioridad con el propósito de no entorpecer la dinámica de la clase y preparar el circuito previamente. Por otra parte, es imprescindible que el profesorado se integre en él, sea un agente motivador y forme parte del cuento motor. Al igual que otros cuentos, existe una estructura que hay que seguir: una primera parte de calentamiento, una segunda de desarrollo y finalmente una de vuelta a la calma, fomentando un tiempo para relajarse y pasar al espacio de reflexión.



## Cuento: Julio y Ana, dos astronautas con una misión.

Esta es la historia de Julio y Ana, dos astronautas muy curiosos y traviosos que viajan por el universo buscando nuevas estrellas. Hoy nos han pedido ayuda, les han encargado la misión de descubrir una nueva estrella, pero no saben si podrán hacerlo solos. ¿Les ayudamos? **Se pide al alumnado la implicación con esta misión.**

Para ello debemos empezar por preparar todo lo que necesitamos para realizar un viaje espacial. **Se recomienda reflexionar acerca de temas como: ¿Qué se necesita para un viaje en el espacio? Han de salir: provisiones, agua, combustible, etc... y “un mapa”. Se sugiere que a partir de este punto se incluyan las expresiones faciales, gestos o movimientos corporales que acompañen el contenido del cuento, para favorecer su integración.**

“¡Ohh, no!” El mapa estelar está en blanco.

Tenemos que fabricarlo nosotros; como es una galaxia (muchas estrellas juntas) aún inexplorada, debemos comenzar por ir completando el mapa a la vez que viajamos. Mirad esta pantalla, la comandancia nos dará las instrucciones: recordad que el planeta Tierra, nuestra casa, junto con otros planetas, satélites y cuerpos celestes, giran alrededor de la estrella Sol; todos ellos componen el Sistema Solar. Vuestra misión será dibujar un mapa de un sistema estelar de las emociones y confeccionar una ruta para ir desde la Tierra hasta él. Una vez hecho esto, viajareis a través de los diferentes planetas y cuerpos celestes para conocer de primera mano cómo son esos mundos y tomar muestras que nos permitan aprender de ellos.” Ahora, ya estamos preparados para empezar este viaje. Tomamos posiciones dentro de la nave y nos preparamos para el despegue en 3,2,1...

Fijaros, ya podemos ver desde las ventanillas cómo nos alejamos de la tierra y tomamos rumbo hacia un sistema estelar emocionante. Ahora hemos perdido totalmente nuestra gravedad y flotamos. Tras un rato podemos ver a lo lejos, muy lejos, algo diferente a lo que conocíamos, parece que hay una estrella, planetas y otros cuerpos celestes, y por lo que nos cuentan Ana y Julio le llaman Sistema Estelar de las Emociones. Cómo aún no sabemos cómo estará distribuido, vamos a empezar a pensar en planetas, satélites u otros cuerpos que podamos encontrar allí.

¿Qué planetas se os ocurre que existen en este sistema estelar? **Se da tiempo a que propongan ideas.**

Si os parece, vamos a crear equipos de exploradores del universo y para ello nos juntamos con otros compañeros. **Se crean 5 o 6 equipos en función del número de alumnado. Se distribuyen por el aula.**

Cada equipo tendrá un transporte espacial especial que le permitirá

acercarse a cada uno de los cuerpos celestes que existen en este sistema estelar. Verá de cerca cómo son las condiciones de cada uno, para estar preparados a lo que nos podemos encontrar. **Se asigna a cada equipo un planeta al azar: ira, tristeza, amor, felicidad, alegría y miedo.**

**Se puede ampliar esta parte proponiendo que expresen a través de gestos o con el cuerpo lo que les sugiere esta emoción básica.**

Para poner en marcha estos transportes, debemos generar nosotros la energía que los empuje. Todos preparados haciendo fuerza mental.

A la estrella no nos acercamos porque deben ser allí tan fuertes las emociones que nos quemarán; todas las estrellas tienen mucha energía, demasiada para los humanos. Sin embargo, cada equipo se aproxima a un planeta, cargado de emociones. Curiosamente todos tienen lunas que giran a su alrededor, como le sucede a la Tierra, a Júpiter o a Saturno. Imaginad algunos planetas y satélites que os podréis encontrar. **Se recomienda animar al alumnado poniendo algunos ejemplos de emociones que podemos encontrar. Si no se les ocurren, se les pueden sugerir planetas, incluso invitarles a que digan las lunas que se pueden encontrar girando alrededor. Por ejemplo:**

**Alrededor del planeta ira giran los satélites: odio, rabia, enfado...**

**Alrededor del planeta miedo giran los satélites: susto, terror, ansiedad...**

**Alrededor del planeta alegría giran los satélites: estar contento, diversión, risa/humor...**

**Alrededor del planeta amor giran los satélites: afecto, amabilidad, respeto...**

**Alrededor del planeta felicidad giran los satélites: armonía, satisfacción, tranquilidad... .**





# TRAZAMOS UN MAPA ESTELAR DE LAS EMOCIONES

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Un espacio amplio para favorecer los desplazamientos (se puede hacer en clase retirando las mesas y sillas), folios, ceras de colores o lápices.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Se continúa con el cuento motor y con el trabajo en equipos. Para empezar, se sugiere retomar la actividad anterior y recordar lo que se estuvo realizando.



<p>Ahora ya podemos hacer un mapa que podría ser una primera idea de cómo es este Sistema Estelar de las Emociones. Imaginaos que estamos en nuestras pequeñas naves y cada equipo se encuentra realmente en el planeta elegido; cerca verá sus satélites.</p>	<p>Por equipos en un folio se propone que dibujen o coloreen los planetas y algún satélite que gira en torno a él (Anexo 1) o se pueden realizar con materiales reciclados (Anexo 2). Posteriormente se propone juntar en un mural, que permanecerá expuesto mientras duren las actividades, todos los dibujos, que se irán completando conforme se avance en las actividades.</p>
<p>Vamos a trazar nuestra hoja de ruta, comenzaremos por visitar el planeta miedo y sus satélites, luego iremos al espacio de la de alegría y el amor, para terminar, conociendo el planeta y los satélites de la felicidad.</p>	<p>En el mural trazaremos un recorrido con estaciones (sirve otro itinerario diferente, justificado en el desarrollo de la actividad o por el interés del alumnado) y provocaremos que cada equipo explique a los otros sus emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Miedo</li> <li>– Alegría y amor</li> <li>– Felicidad</li> </ul>
<p>Volvemos con nuestras pequeñas naves a la nave grande y nos disponemos a regresar a nuestro planeta Tierra, que aún nos esperan muchas cosas que aprender en clase. Sabemos que esta misión aún no ha terminado, así que durante estas semanas vamos a ir explorando estos mundos para conocerlos mejor. Ana y Julio están muy contentos de poder contar con nuestra ayuda.</p>	<p>Se puede terminar con la vuelta a la calma, apagando motores y recuperando el silencio del espacio. Antes, Ana y Julio se merecen un homenaje, o al menos incluirlos coloreados en el mural. Anexo 3. Mural: Ana y Julio en el espacio.</p>

# APRENDEMOS ALGO MÁS SOBRE LAS EMOCIONES

## DURACIÓN

Una sesión.

## MATERIAL

Folios, ceras de colores o lápices.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se basará en reflexionar sobre las emociones y estos “cuerpos celestes emocionales” que hemos tratado de conocer. La reflexión girará en torno a la distinción entre emociones positivas y negativas.

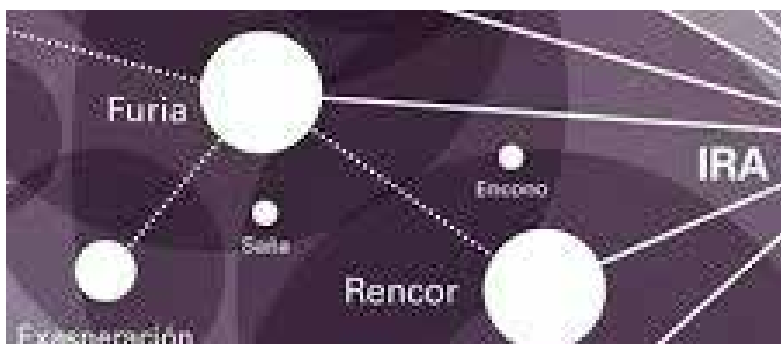
La gente acostumbra a percibir que el miedo, rabia o tristeza son emociones negativas; mientras que alegría, amor y felicidad son positivas. Sin embargo, conviene dejar claro que “emociones negativas” no significa “emociones malas”. A veces se ha dicho erróneamente que lo negativo es igual a malo y lo positivo igual a bueno. Conviene desmontar este error. Hay que dejar claro que todas las emociones son buenas. El problema está en qué hacemos con las emociones. Cómo las gestionamos determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás.

Pero siendo buenas todas las emociones, algunas nos hacen sentir bien y otras nos hacen sentir mal. Por esto a unas se las denomina positivas y a otras negativas en función de si aportan o no bienestar. En base a esta clasificación, se pueden distinguir dos grandes constelaciones:

**Zona planetaria de las emociones negativas**, cuyos centros son miedo, ira y tristeza.

**Zona planetaria de las emociones positivas**, cuyos centros son alegría, amor y felicidad.

Se propone mirar imágenes de planetas reales, o revisar los que se trabajaban en la Tarea 1, y comparar sus características con las de las emociones. Por ejemplo: un planeta más estable podría ser la alegría, uno más rocoso representar la ira, uno gaseoso la tristeza, etc.



# JULIO Y ANA VIAJAN A LA ZONA ESPACIAL DEL MIEDO

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Un espacio amplio para favorecer los desplazamientos (sirve el aula retirando las mesas y sillas), folios, lápices, la “caja de las pesadillas”, chips de chocolate (u otro tipo), marioneta o títere.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta ocasión se viaja a la Zona Planetaria del Miedo. Conviene empezar explicando o indagando sobre lo que cada uno reconoce como miedo y localizar en el mural el lugar en donde se ha situado en las sesiones anteriores. Esta actividad, que se centra en 3 emociones del miedo, puede ser adaptada tanto como permita la creatividad de propio grupo, incluyendo tantas emociones como surjan.

## Cuento motor: Julio y Ana viajan continúan su aventura con un nuevo viaje.

Emprendemos de nuevo el viaje espacial, esta vez vamos a visitar la galaxia del miedo.

3, 2, 1... ¡Atentos, silencio! Despegamos, la nave se desplaza sigilosamente. Mirad, ya se puede empezar a ver cómo nos aproximamos a una nueva zona espacial... **Este es un momento para que expresen todo lo que pueden imaginar sobre el miedo (y sobre los planetas y satélites que se habían definido en el mapa):**

¿De qué color son estos planetas? ¿Tendrán vida? ¿De qué tipo? ¿Cómo serán los seres que los habitan? y muchas más preguntas.

Desembarcamos en el satélite Susto. Querríamos comunicarnos con sus habitantes; tendremos que actuar como ellos. **Nos bajamos de la nave. Hacemos como si estuviésemos asustados a través de nuestra expresión corporal, la forma de caminar, las expresiones faciales; caminamos por el aula expresando esta emoción.**

La gente de este planeta nos cuenta que siempre tienen susto, y nos preguntan si nosotros a veces lo sentimos también. Nos piden ayuda para no sentirse así siempre. **Animamos a que cuenten momentos en los que se han sentido asustados y cómo lo han superado, recogiendo ideas para los seres de este planeta.**

## JULIO Y ANA VIAJAN A LA ZONA ESPACIAL DEL MIEDO

Volvemos a la nave, y vamos a visitar el satélite Terror. Nos han dicho que está lleno de pesadillas, pero que existe una hechicera que las convierte en chocolate. **Invitamos al alumnado a contar pesadillas que les hayan dado mucho terror, las escribimos en un papel y las metemos en una caja que “misteriosamente” convierte las pesadillas en chips de chocolate.**

Ahora vamos a visitar el satélite Ansiedad. Sólo sabemos de él que es muy misterioso, ya que la ansiedad es un miedo imaginario. Vamos a desembarcar y a entrevistar a uno de sus habitantes para ver qué nos cuenta de su planeta. **Para esta parte del cuento se puede utilizar una marioneta o títere que represente al habitante de Ansiedad y que se puede construir con material reciclado. Anexo 4. Títeres con cucharas de palo. A continuación le preguntaremos qué es lo característico del lugar donde vive.**

Mirad aquí hay un habitante que nos contará algo de su planeta: “En nuestro planeta tenemos miedo a las cosas que nos imaginamos que pueden salir mal: se puede caer la nave en la que viajamos; nos puede faltar la comida; habrá un momento en que no sabremos divertirnos. Tan complicada es nuestra vida que es este satélite la frase que más usamos es ‘Y si...’. Por eso decimos a menudo: y si no encuentro trabajo; y si nadie quiere jugar conmigo; y si me pongo enfermo; y así muchas más. Y como os imaginaréis nunca tiene fin. Podemos estar así años y años... por eso veis que no hay nadie en la calle, ni los niños y las niñas juegan en los parques. Tenemos tanto miedo a todo lo malo que pueda suceder, que ya no salimos a hacer nada.” **Es el momento en el que utilizamos el títere del personaje para focalizar la atención.**

“Queridos exploradores del espacio, ¿creéis que nos podéis ayudar?” **Realizamos una lluvia de ideas sobre formas para contrarrestar pensar de esta forma: ver el lado positivo, hacer cosas que nos gusten, rodearnos de gente que nos quiera y apoye, aprender a relajarnos, recordar las veces que nos han salido bien las cosas, etc.**

Vaya si hemos reunido información en este viaje por la Zona espacial del Miedo. Así terminamos esta parte de la ruta. Viajeros y viajeras, a sus posiciones para regresar a nuestro planeta Tierra. Ana y Julio, nos acompañarán hasta casa. **El alumnado se sienta en el suelo, les invitamos a que se tumben y se relajen en el camino de vuelta al planeta Tierra.**



# LA ALEGRÍA Y EL AMOR, DOS ESPACIOS VECINOS

## DURACIÓN

Una sesión.

## MATERIAL

La presente actividad exige una preparación previa de los siguientes materiales que se explican con detalle en el anexo 5 : rincón de la Galaxia del Amor, fichas de Sol numérico, canción "Sueño de amor" de Franz Liszt [https://www.youtube.com/watch?v=\\_pysf5ixCTQ](https://www.youtube.com/watch?v=_pysf5ixCTQ) (Suñer Maurel, 2009) (se puede cambiar por la que el profesorado considere), la caja de la amabilidad (contendrá algunos mensajes positivos hacia otras personas escritos en tarjetas, y tarjetas en blanco para que el equipo escriba otros mensajes en ellas). Esta caja puede quedarse en el aula y servir como un espacio con ideas para dejar "notas positivas" a los compañeros), canción "Happy", Upbeat Background Instrumental <https://www.youtube.com/watch?v=UKwSQSFN4Nw> (Audio Lounge Music, 2015) (se puede cambiar por la que el profesorado considere), cartel con los beneficios de los abrazos y espacio para abrazarse y sentir estos beneficios, objetos para darse un masaje (pelotas rugosas, masajeador de cabeza, etc.), caja de la risa (contendrá algunos chistes escritos en tarjetas, y tarjetas en blanco para que el equipo escriba algunos chistes en ellas), cartel con los beneficios de la risa, plumas para hacerse cosquillas.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Comienza la actividad con un tiempo de silencio. Después se explica que el viaje lleva esta vez a los espacios planetarios del Amor y la Alegría. Se puede empezar dialogando sobre lo que cada uno reconoce como alegría, pensado también en lo que supone sentirse alegre. Hay que hablar también del amor: qué es y si hay diferentes tipos. Habrá que volver a mirar el mural donde está la estrella de las emociones y todos los planetas y astros que componen su sistema.



## Cuento motor: Julio y Ana viajan contentos hacia las zonas espaciales de la Alegría y el Amor

Emprendemos de nuevo el viaje espacial, esta vez vamos a visitar dos grupos planetarios vecinos: la Alegría y el Amor, por lo que tenemos que utilizar dos naves. Abrochémonos los cinturones y guardemos silencio. 3, 2, 1... despegamos. **Hacemos gestos de atarnos los cinturones de seguridad de la nave, nos sentamos en el suelo e imitamos el despegue.**

Mirad, allá se pueden ver otros astros. **Nos ponemos la mano en la frente haciendo de visera.**

Una nave visitará en primer lugar el Sistema planetario Amor y la otra el de la Alegría. Después se cambia, el trayecto es pequeño. Dividimos el grupo en dos, seleccionamos en cada equipo un o una "jefa de la misión", que se encargará de que todos pasen por todas las estaciones de cada planeta o sistema.

¡Llamada de atención a los astronautas! Julio y Ana nos recuerdan que en los viajes espaciales es importante tener unas normas:

Todo el grupo-clase debe pasar por todas las actividades.

Conocer, disfrutar y cuidar el material de cada planeta.

Respetar el turno de cada compañero y compañera. **Se dejará el tiempo necesario para que cada grupo pase por todas las experiencias, y si lo desean, se puede terminar con una sesión de chistes o de masaje colectivo. Lo importante en estos rincones es poder disfrutar de las emociones relacionadas con estos dos placenteros universos emocionales y planetarios.**

Vaya si hemos reunido información en este viaje y ¡qué bien nos lo hemos pasado!

Así terminamos esta parte de la ruta. Viajeros, a sus posiciones para regresar a nuestro planeta Tierra. Ana y Julio, nos acompañarán hasta casa. **El alumnado se sienta en el suelo, le invitamos a que se tumbe y se relaje en el camino de vuelta al planeta Tierra.**

A continuación, se desarrolla una breve reflexión sobre las experiencias vividas en cada rincón. El alumnado podrá expresar con distintos lenguajes verbales o corporales dónde lo ha pasado mejor, qué es lo que más le ha gustado, etc. Incluso puede proponer qué actividad se llevaría a casa para hacer con su familia. Habrá que hablar despacio sobre estas emociones y cómo se puede conseguir que estén muy presentes en la vida de cada día.

# LA FELICIDAD, UNA ZONA PLANETARIA EN EXPANSIÓN EMOCIONAL

## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Un espacio amplio para favorecer los desplazamientos, otro para construir la "Ciudad feliz", piezas o bloques de construcción, todo tipo de material reciclado (botellas de plástico, hueveras, cartulina, rollos de papel, tapones, etc.).

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dado que es el último viaje conviene repasar con el alumnado parte del camino recorrido y lo que se ha aprendido en cada trayecto. A continuación se puede introducir la emoción felicidad con una serie de preguntas como: ¿sois felices? ¿qué os hace felices? Y por el contrario, ¿qué os quita la felicidad? Entonces, ¿qué es la felicidad?

Se podría decir que la felicidad es una sensación de satisfacción hacia sí mismo, es algo casi permanente en el tiempo, no suele ser fugaz como la alegría. La felicidad es consecuencia de una actitud interior positiva, no procede solo de las experiencias externas. A veces a la felicidad se le dice también bienestar, y significa sentirse bien consigo mismo, tener muchas y variadas emociones positivas, cuidarse y cuidar de los que amamos.

## Cuento motor: Julio y Ana terminan su ruta por el Sistema Estelar de las Emociones

Emprendemos de nuevo el viaje espacial, esta vez vamos hacia la Felicidad. Un momento de calma y silencio. 3, 2, 1... Despegamos. ¡Vaya! Parece que los motores se han apagado; estamos sobrevolando nuestro precioso planeta Tierra. Fijaros a lo lejos podemos ver lo maravilloso que es el planeta en el que vivimos: sabemos que tiene agua, oxígeno en el aire que nos permite respirar, y un montón de recursos naturales junto con muchas personas como nosotros; todo lo que necesitamos para vivir felices. **En esta parte el profesorado puede proponer al alumnado que su desplazamiento es por la sala, hasta que se detiene la nave. Si se observa desde las ventanas, como si fuera la nave, debe imaginarse cómo se vería nuestro planeta Tierra.**

Julio y Ana nos cuentan que realmente la zona planetaria Felicidad está presente en todos los rincones de todos los sistemas estelares posibles, sólo hay que estar atentos y observar.

**LA FELICIDAD, UNA ZONA PLANETARIA  
EN EXPANSIÓN EMOCIONAL**

Relájate y respira profundamente, imagina que estas observando nuestro planeta Tierra desde el espacio, vemos manchas de color que imaginamos serán los azules de los mares, los verdes de los bosques, los marrones de los desiertos y zonas secas, los blancos de los círculos polares. Poco a poco nos vamos acercando más y más, empezamos a ver mejor los continentes, seguimos acercándonos y podemos ver la silueta de Europa y dentro vemos España, seguimos acercándonos hasta ver nuestra Comunidad y nuestra ciudad. Sobrevolamos nuestra ciudad, volamos por encima de nuestro barrio, de nuestro colegio, de nuestra casa.

¿Has imaginado alguna vez cómo sería tu ciudad ideal? Ahora puedes diseñar la ciudad de tus sueños y pensar cómo te gustaría que fuese. **Se propone que se tumben y les vamos a guiar una visualización que deberán ir siguiendo en su imaginación.**

Hay muchas cosas que nos hacen felices: la familia, los amigos y las amigas, etc. Así que Julio y Ana nos proponen que hoy diseñemos nuestra "Ciudad feliz", que contenga todas las cosas que nos hacen sentir felices, puede tener una fábrica de besos y abrazos, una universidad de chistes, un parque con cohetes que van a la Luna, un tobogán desde tu balcón a la piscina, un Museo de Unicornios o de Chocolate, etc. Todo lo que imaginemos puede estar en esta ciudad. **En este tiempo podemos dejar que el alumnado exprese todas las ideas que se les ocurran sobre su ciudad feliz.**

**Después se distribuye al alumnado en equipos (si se trabaja de forma cooperativa es mucho mejor), y cada uno diseña realmente una parte de esa ciudad, conformando una única ciudad con todas las ideas y realizaciones de los equipos. La ciudad siempre debe ser global, una muestra compartida de felicidades.**

**Hay que hacer un esfuerzo para aprovechar la imaginación y la creatividad. Las construcciones y otros elementos de la ciudad imaginado pueden hacerse con todo tipo de materiales reciclados, o realizando construcciones con piezas o bloques, etc.**

**En la valoración de las cosas que tendrá esa ciudad feliz se priorizarán aquellas que aporten cosas positivas a la mayor parte de la comunidad, teniendo en cuenta a personas mayores, con movilidad reducida, etc. Esa ciudad debe generar emociones positivas, pero también habrá de tener en cuenta las negativas. Así pues, podría haber un departamento de la Ira, que se aplicaría en actividades para aprender a controlarse, por ejemplo.**

**Otra posibilidad es poner el propio colegio, y su clase, dentro de la ciudad. Allí se podrían imaginar sus deseos, sus metas de futuro.**



## LA ALEGRÍA Y EL AMOR, DOS ESPACIOS VECINOS

Ahora, queridos astronautas emocionales, nos queda un importante camino por seguir explorando. Vamos a despedir a Julio y Ana, dándoles las gracias por habernos invitado a esta misión. Ya es hora de volver, así que por última vez tomaremos posiciones para regresar a nuestro planeta a llenarlo de felicidad. **El alumnado se tumba en el suelo, le invitamos a que se relajen en el camino de vuelta al planeta Tierra.**

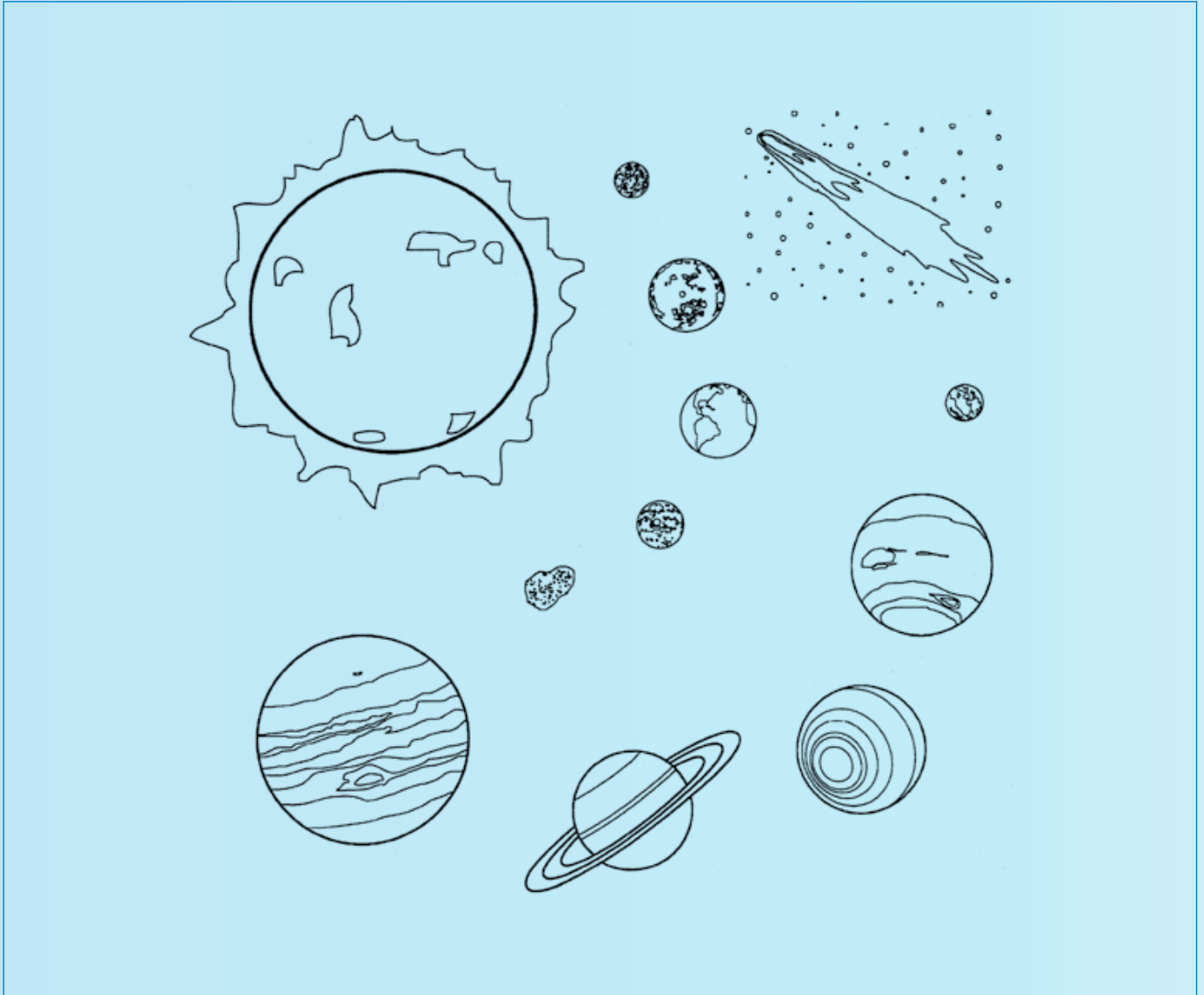
Se sugiere que esta actividad sirva como punto de partida para un proyecto de aprendizaje-servicio en el entorno más próximo del alumnado como puede ser el centro educativo, o incluso la ciudad. Si se provoca una reflexión razonada, pausada, surgirán propuestas de mejora del entorno. Si se quiere explorar este camino se puede viajar a la "Ciudad de los niños las niñas" <http://www.lacittadeibambini.org/spagnolo/interna.htm> (Laboratorio di Psicologia della Partecipazione Infantile. Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione – C.N.R., 2017) y al proyecto llevado a cabo en Huesca: <http://www.huesca.es/areas/infancia/ciudad-de-las-ninas-y-de-los-ninos/> (Ayuntamiento de Huesca. Infancia, s./f.).



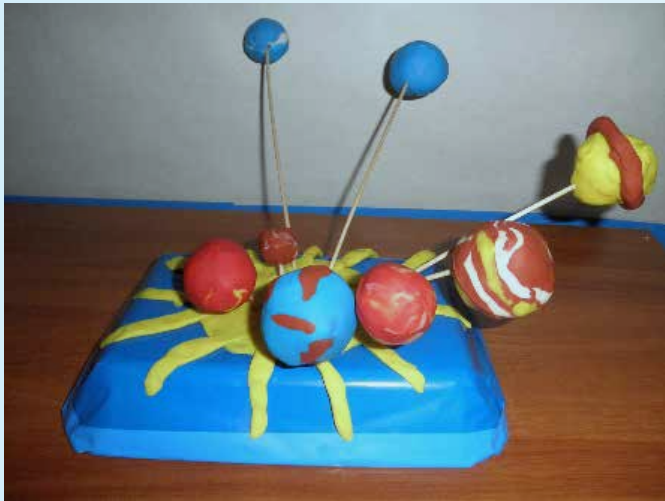
# ANEXOS

---

## Anexo 1. Modelo de planetas para cada zona espacial.



## Anexo 2. Modelos de Sistema Estelar de Emociones con materiales reciclados.



A través de planetas diseñados con plastilina



Haciendo un móvil de los planetas con papel maché



Utilizando materiales reciclados como: tapones de botella o botones:



# ANEXOS

---

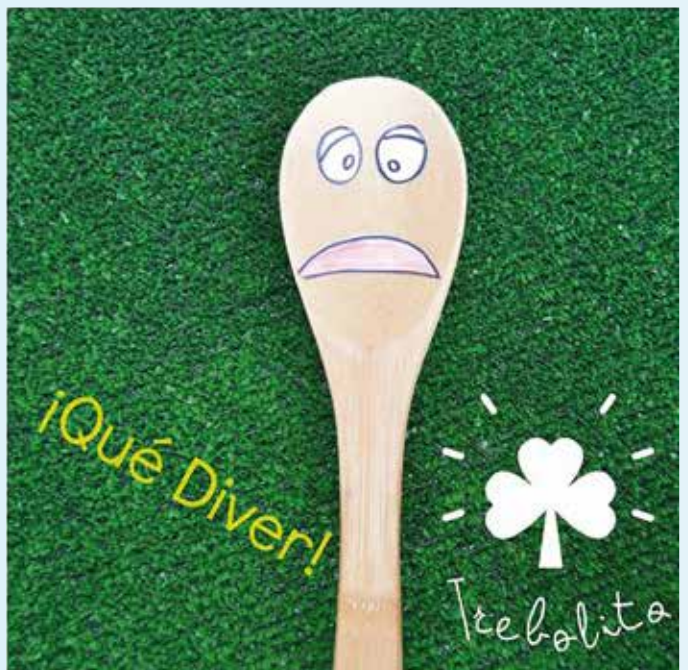
## Anexo 3. Mural: Ana y Julio en el espacio.



#### Anexo 4. Títeres con cucharas de palo.

Podemos construir un títere con la emoción "Ansiedad" utilizando:

- Cuchara de palo.
- Pegatinas o etiquetas.

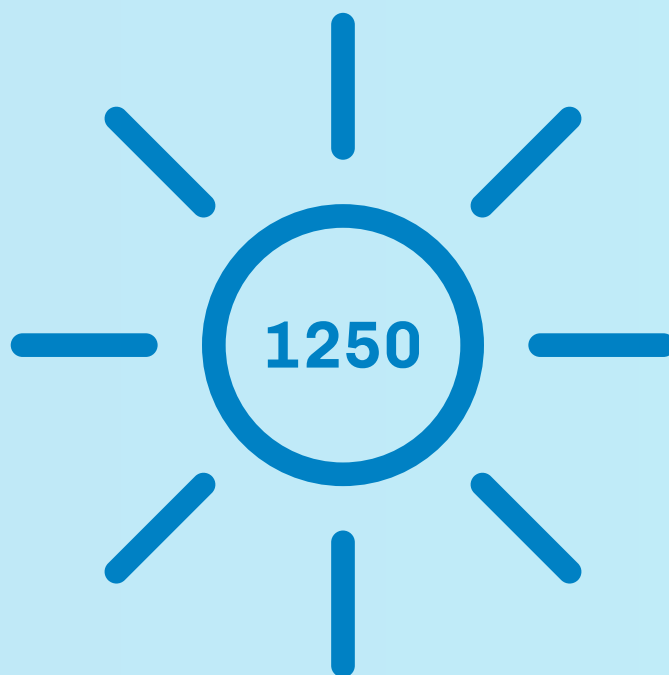


# ANEXOS

---

## **Anexo 5. Rincón de la Zona planetaria del Amor.**

Fichas de Sol numérico: esta es una actividad de la metodología ABN (Martínez Montero y Sánchez Cortés, 2013), un método de cálculo matemático. Consiste en descomponer “en sol” diferentes números. Se incluye una idea de ficha (el número central puede cambiar):



La caja de la amabilidad: contendrá algunos mensajes positivos hacia otros escritos en tarjetas, y tarjetas en blanco para que el equipo escriba otros mensajes en ellas.

**¡Me gusta tal cual eres!**

**¡Cuenta conmigo!**

**Eres un gran amigo  
Eres una gran amiga.**

**Puedes llegar a donde quieras.**

**Cada día eres mejor.**

**Eres muy divertido/a.**

# EL PODER DE ABRAZARNOS

(CUÁNTO MÁS, MEJOR)

**ALBOROTA LA OXITOCINA  
Y ÉSTA NOS LLENA DE ALEGRÍA**

**NOS PERMITE  
SER MÁS PACIENTES**

**ES UN REMEDIO PERFECTO  
CONTRA EL ESTRÉS  
Y LA ANSIEDAD**

**FORTALECE LA AUTOESTIMA  
(SOBRE TODO EN LOS NIÑOS)**

**LIBERA DOPAMINA:  
CULPABLE DEL BUEN HUMOR  
Y LA MOTIVACIÓN**



**AYUDA A PONERLE MEJOR  
CARA AL DOLOR O A UN MAL  
MOMENTO**

**COMUNICAS MUCHAS  
EMOCIONES SIN DECIR  
NI UNA PALABRA**

**ES UN SHOT DE FORTALEZA  
PARA EL SISTEMA  
INMUNOLÓGICO**

**BALANCEA NUESTRO  
SISTEMA NERVIOSO**

**ES UNA GRAN MUESTRA  
DE AMOR Y APOYO**

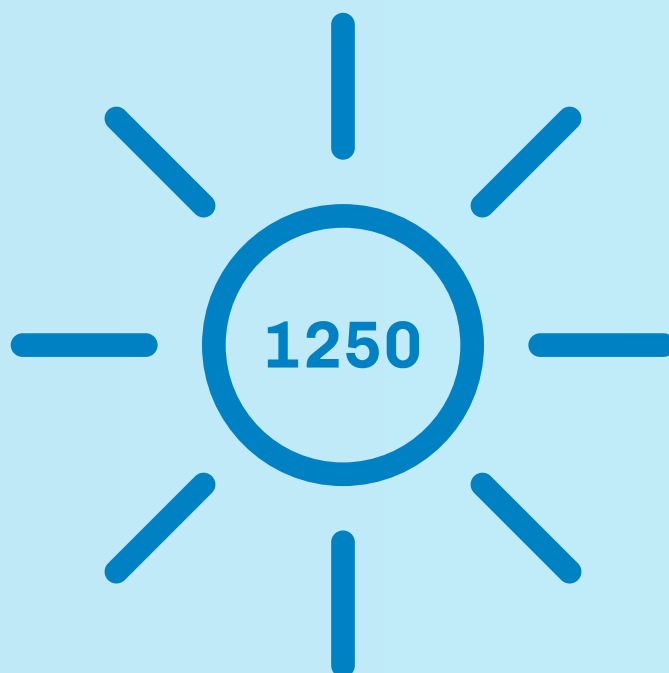
Cartel con los beneficios de los abrazos.

# ANEXOS

---

## **Anexo 6. Rincón de la Alegría.**

Fichas de Sol numérico: esta es una actividad de la metodología ABN (Martínez Montero y Sánchez Cortés, 2013), un método de cálculo matemático. Consiste en descomponer “en sol” diferentes números. Se incluye una idea de ficha (el número central puede cambiar):



La caja de la risa: contendrá algunos chistes escritos en tarjetas, y tarjetas en blanco para que el equipo escriba algunos chistes en ellas.



# RISA SALUDABLE

15 beneficios

Con sólo hacer la mueca de la sonrisa es suficiente para empezar a sentirnos bien. Conoce los beneficios que proporciona la risa para la salud y otras áreas de nuestra vida.

**SABÍAS QUE..**

Si utilizas la risoterapia como acondicionamiento físico, debes practicar tres veces por semana.



- 1** **Produce endorfinas** (baja el mal humor, la preocupación, la angustia y la tristeza).
- 2** **Limpia las paredes arteriales** y baja la presión arterial.
- 3** **Favorece la eliminación del colesterol** y mejora la circulación.
- 4** **Refuerza el sistema inmunológico** al aumentar los linfocitos y ciertas inmunoglobinas.
- 5** **Favorece la digestión** y la eliminación de la bilis al movilizar 450 músculos.
- 6** **Elimina el insomnio** gracias a la sana fatiga que produce.
- 7** **Se limpian los ojos** con un mayor lagrimeo.
- 8** **Despeja la nariz y los oídos** por la vibración de la cabeza.
- 9** **Mejora la capacidad respiratoria** (entran 12 litros de oxígeno en lugar de 6 habituales).
- 10** **Rejuvenece** al estimular y estirar los músculos de la cara.
- 11** **Se masajean y estiran naturalmente la columna y las cervicales.**
- 12** **Envía mensajes positivos** a su entorno y atrae a la gente.
- 13** **Reduce el estrés** al disminuir el cortisol y la adrenalina en el cuerpo.
- 14** **Libera emociones** que se mantienen reprimidas.
- 15** **Se eliminan toxinas** por el sudor.



Fuente: natufelma.org, saludfacilimo.com, webconsultas.com Investigación y edición: Mónica I. Fuentes Pacheco. Arte y Diseño: Alberto Naca Consultoría

Cartel con los beneficios de la risa.



# TAREA 3

## Estación de destino final: la emocionante Tierra

Los últimos cursos de Educación Primaria son de especial importancia. El alumnado dejará atrás la niñez para adentrarse y viajar por la pubertad y la adolescencia. Además, en breve, dará el salto a educación secundaria, con todos los cambios que eso supone. Por eso, las competencias emocionales adquieren una especial relevancia, tanto que deben impregnar y complementar los currículos. Este salto supone un viaje, por eso las actividades que siguen recorren un trayecto de maduración, esta vez por el planeta Tierra.

En primer lugar, para situar el escenario entre sus intereses, se intenta que elijan dónde viajar en este mundo global. A continuación, se desarrolla una actividad de motivación; no siempre nos apetece viajar o realizar cualquier tarea, y por ello eso se necesita incluir la motivación en la mochila de viaje. La siguiente actividad se centra en el perdón, porque puede ocurrir que no queremos viajar con determinadas personas porque no son de nuestra cultura o religión. Para ello realizaremos el zigurat del perdón. En este momento, plantearemos dos tipos de viajes, el de los tres “yo” y terminaremos con un viaje resiliente.

### COMPETENCIAS CLAVE

- Comunicación lingüística
- Aprender a aprender
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- Conciencia y expresiones culturales.

### ÁREAS CURRICULARES

- Ciencias Sociales
- Valores Sociales y Cívicos
- Lengua Castellana y Literatura

### OBJETIVOS

- Aprender a escuchar, analizar y respetar distintos puntos de vista.
- Analizar problemas que se plantean en la vida real de manera crítica para identificar posibles soluciones en forma creativa e innovadora.
- Trabajar el empoderamiento y la resiliencia.

# ¿Sabías qué...?



Chris Hadfield, comandante de la Estación Espacial Internacional (ISS), tocó una guitarra durante sus experimentos. Su actuación es muy interesante, ya que es una versión de «Oddity» de David Byrne. Aquí os la dejamos.



¿Qué pasaría si todos saltáramos a la vez? Nuestro salto movería la Tierra equivalente a una cucharadita de hidrógeno. Y la Tierra volvería a su posición original en cuestión de segundos.



Como ya sabrás, la Tierra cambia constantemente para los seres humanos. Aunque es un proceso físico. A pesar de que la Tierra tiene miles de años, se cumplen años, días y horas para las personas. Normalmente, cada día, el planeta encuentra entre 2 millones de toneladas de basura. ¡¡¡Rompamos las e

mandante canadiense de la Estación Espacial  
ha dejado numerosos vídeos de curiosos  
despedida de la estación espacial, no fue menos  
e grabó su propia versión de la canción «Space  
owie durante su última jornada en órbita.  
... <https://youtu.be/KaOC9danxNo> (Rare Age, 2013)

odos los habitantes del planeta Tierra saltáramos  
vería al planeta, pero solo en una distancia  
centésima parte del ancho de un átomo de  
erra volvería a su posición inicial después del salto,  
n la que la empujamos no es suficiente para sacarla  
cial.¡¡¡Sí, es una lástima!!!

la risa tiene numerosas consecuencias positivas  
manos tanto en el plano psicológico como en el  
todas las consecuencias positivas, a medida que  
la risa cada vez está menos presente en la vida  
Mientras que un niño es capaz de reírse hasta 400  
ulto más alegre no supera las cien, y la media se  
0 y 30 ocasiones diarias.  
estadísticas¡¡¡

# ¡YA ESTAMOS EN LA TIERRA!

EXISTEN MUCHOS PAÍSES PARA CONOCER Y MUCHAS CULTURAS Y TRADICIONES DISTINTAS QUE EXPLORAR.

## DURACIÓN

Dos sesiones.

## MATERIAL

Un espacio amplio para favorecer los desplazamientos, sombreros de 6 colores: blanco, negro, amarillo, azul, verde y rojo que el alumnado construirá con cartulinas de colores; podrían sustituirse por cintas o franjas de cartulina anudadas en torno a la cabeza, o gorros triangulares. Ordenadores o tablets para búsqueda de información.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El objetivo de esta actividad es conocer un país, cultura o conflicto/situación desde distintos puntos de vista. Para ello, utilizaremos seis sombreros de colores que representarán cada uno un rol o alternativa.

Se distribuye al alumnado en grupos de 6, donde a cada uno de los integrantes se le adjudicará un sombrero diferente (se puede explicar primero que implica cada sombrero y que cada miembro del equipo elija cual quiere). Cada sombrero, o gorro involucra al alumnado en una especie de juego de rol mental. Se puede adaptar según el total de alumnado de la clase. Al principio puede ser un grupo de seis el que desarrolle el rol delante del resto de la clase, de esta forma todos conocen la actividad y será más fácil que luego lo hagan por grupos.

### Rol/características de cada sombrero:



#### Sombrero azul.

Moderador. Deberá decidir cómo va a organizar el debate, cómo va a dar los turnos y tiempos. Cómo recogerá la información y como desarrollará las conclusiones o decisiones finales.



#### Sombrero blanco.

Utiliza la objetividad, se apoya en datos.



#### Sombrero negro.

Alude al pesimismo.

**¡YA ESTAMOS EN LA TIERRA! EXISTEN MUCHOS PAÍSES PARA CONOCER Y MUCHAS CULTURAS Y TRADICIONES DISTINTAS QUE EXPLORAR.**



**Sombrero verde.**

Flexible, reconciliador, da ideas, refleja las alternativas.



**Sombrero amarillo.**

Apunta al optimismo.



**Sombrero rojo.**

Llama a la emoción y pasión, no puede emplear razones objetivas.

Se explica al alumnado que conlleva el uso de cada sombrero, en que consiste cada postura. Debe quedar muy claro, el papel que representa cada uno; debe recordarse las veces que sea necesario. Según el sombrero que se lleva, se exponen opiniones y/o posiciones sobre una cuestión concreta. Valdría elegir una actividad relacionada con un conflicto o suceso internacional o con realizar un viaje a otro país/ciudad concreto que el alumnado junto con el profesorado puede elegir en función de las preferencias del grupo.

Una vez que el alumnado sabe qué sombrero le corresponde y cuál es la situación que tienen que comentar/defender se les deja un tiempo para preparar sus defensa y argumentos desde la perspectiva de su sombrero. Puede aplicarse también la técnica de trabajo cooperativo "Rompecabezas" (Anexo1. Técnica Jigsaw-Rompecabezas), para que todos los sombreros del mismo color preparen sus argumentos juntos y luego los defiendan cada uno en su grupo inicial.

## ¡YA ESTAMOS EN LA TIERRA! EXISTEN MUCHOS PAÍSES PARA CONOCER Y MUCHAS CULTURAS Y TRADICIONES DISTINTAS QUE EXPLORAR.

### A modo de ejemplo:

La clase ha decidido ir a un país de Sudamérica, concretamente Perú y a partir de aquí distribuimos los sombreros a los participantes.



**El sombrero blanco** analizará los datos objetivos de este país. Su capital, su número de habitantes, sus recursos naturales, fuentes de riqueza, dificultades. Todo con datos objetivos, sin opiniones.



**El sombrero negro** será el sombrero del pesimismo y nos recordará todos los peligros que podemos tener si viajamos a este país. Incluso los aspectos negativos que puede conllevar hacer cualquier viaje.



**El sombrero amarillo** es el sombrero del optimismo y compensará el sombrero negro ya que, por ejemplo, podrá recordar todo lo que supuso la cultura inca y todos sus tesoros y el futuro emergente de este país.



**El sombrero verde** que trabaja en las alternativas, buscará el recorrido y lugares que podemos recorrer en Perú e incluso visitar algún país colindante como Bolivia.



**El sombrero rojo** que se focaliza en la pasión encontrará proyectos humanitarios de este país para colaborar y crear una red emocional.



**El sombrero azul** organizará y moderará el debate finalmente centrará a todos los sombreros para la decisión final con el itinerario de nuestro viaje.

Esta dinámica se puede extrapolar a otras situaciones que decida el profesorado junto con su alumnado.

Fuente: Edward de Bono (2006)



# ¿QUÉ DEBEMOS METER EN LA MOCHILA?

## DURACIÓN

Una sesión.

## MATERIAL

Pizarra, folios, lápices, bolígrafos y pinturas de colores,  
Anexo 2. Infografía con las fases de la motivación  
Anexo 3. Ciclo de la motivación

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Trabajaremos el ciclo de la motivación con animación a la lectura o al cine. El motivo será la elección de una película o una lectura eligiendo un personaje que nos llame la atención por sus logros.

La actividad consiste en leer pequeñas historias, fragmentos de libros o visualizar una película en el que uno o varios personajes alcanzan logros en su vida. Los niños y niñas han de observar los momentos del ciclo de la motivación: motivo, confianza, optimismo, entusiasmo, perseverancia, resistencia y logro. Se hará una ficha de la película o la lectura en los que el alumnado reconozca y describa estos momentos del ciclo de la motivación. Se recomienda, por ejemplo la película "El atleta" que trata de un atleta africano y sus logros en las olimpiadas.

Para ello, se explicará previamente el ciclo de la motivación y los momentos de los que consta.

## CICLO DE LA MOTIVACIÓN

### *Primer momento.*

**Motivo:** punto de partida,  
lo que nos mueve a hacer algo.

**Por ejemplo:**

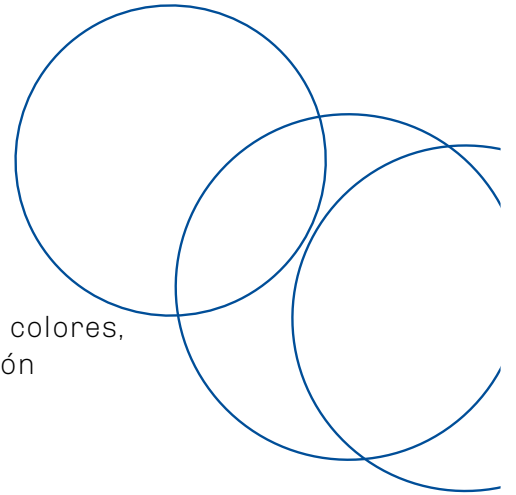
Quiero viajar  
Voy a ganar el campeonato  
Quiero ayudar cada día más  
Quiero hacer deporte

### *Segundo momento.*

## Confianza

Para ello, se necesita un sentimiento de autoeficacia (muy vinculado a la autoestima).

Yo soy capaz de alcanzar ese logro.  
Hay motivación si creo en mí mismo o alguien me inspira ese sentimiento.



*Tercer momento.*

## Optimismo

Es la creencia (pensamiento y sentimiento) que esa meta concreta es posible alcanzarla. Aun teniendo un motivo y confianza en mí mismo no se puede abordar una tarea creyendo que no se puede terminar.

*Cuarto momento.*

## Entusiasmo

Es la energía inicial para proyectar o ejecutar algo. Es la energía, que pone algo en movimiento.

*Quinto momento.*

## Perseverancia

Es la capacidad de realizar una tarea o un esfuerzo una y otra vez (sea o no rutinaria) para alcanzar determinado fin aun teniendo un motivo, confianza, optimismo y entusiasmo no podremos alcanzar el logro (salvo excepciones) sin la capacidad de persistir.

*Sexto momento.*

## Resistencia

Es la capacidad de enfrentar los contratiempos, los imprevistos, los fracasos y la adversidad que generalmente aparecen en el camino de una meta aun teniendo un motivo, confianza, optimismo, entusiasmo y perseverancia, es difícil alcanzar el logro sin la capacidad de resistir, afrontar y superar " el viento en contra"

*Séptimo momento.*

## Logro

Es la punta final del ciclo. Cuando habiendo tenido un motivo inicial, y confianza en mí mismo/a, y optimismo acerca de que se puede lograr la meta, y entusiasmo para dar los primeros pasos, y perseverancia para dar todos los que sean necesarios, y resistencia para manejar los contratiempos, los imprevistos, la adversidad y los fracasos repetidos, finalmente nos alzamos con el triunfo.

# ¡IMPOSIBLE VIAJAR CONTIGO!

## ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EL PERDÓN

### DURACIÓN

Dos sesiones

### MATERIAL

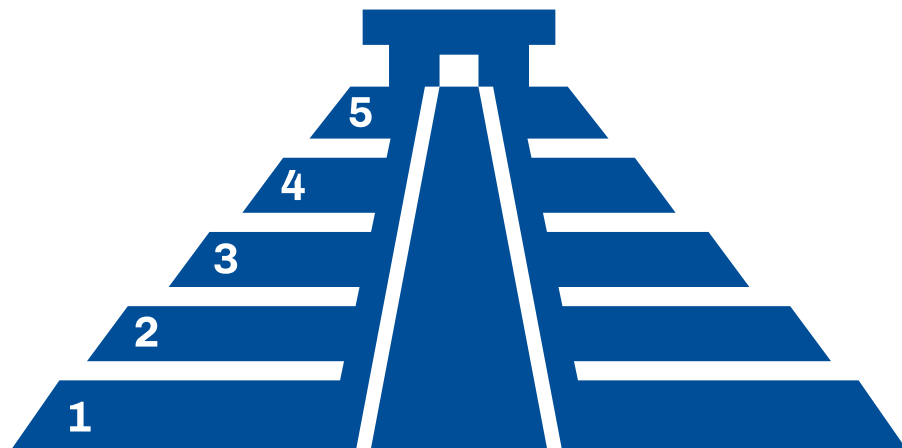
Lápices, pinturas y folios. Tarjetas del perdón  
Anexo 4. Ficha el Zigurat del perdón

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

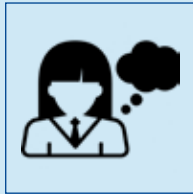
En esta sesión se les va a explicar al alumnado el “perdón” y sus fases. En este mundo globalizado, arrastramos resentimientos debido a los acontecimientos a lo largo de la historia y/o por las diferencias culturales que saltan en nuestra cotidianidad. Esta actividad favorece la eliminación o disipación de estos resentimientos y desencuentros. Encontramos un paralelismo en las fases del perdón con los antiguos zigurats. Tomaremos como referencia el MODELO ENRIGHT (2001) y se presentarán a modo de tarjetas.

El profesorado preguntará a toda la clase, qué enfado recuerdan y que todavía no han olvidado. Podemos enfadarnos con compañeros, familiares, amigos... Cuando ya el alumnado haya elegido una situación de enfado, empezaremos a subir el zigurat.

Se puede hacer uno grande para toda la clase o individual. Las tarjetas irán con velcro para poder ir pegándose en cada escalón conforme los niños y niñas van avanzando. También podrán ser una para toda la clase y vamos subiendo las escaleras conforme vamos respondiendo las preguntas o de manera individual. El profesorado va planteando las preguntas y deja tiempo para que el alumnado de manera individual las vaya contestando. Finalmente pueden compartir su experiencia con el resto de la clase los que quieran o intercambiarla con el compañero o compañera que quieran. O simplemente guardárselo o dársela al profesorado.



## ¡IMPOSIBLE VIAJAR CONTIGO! ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EL PERDÓN



### 1ª Tarjeta del perdón: EMPEZAMOS A SUBIR EL ZIGURAT:

Para ello enseñaremos a toda la clase la primera tarjeta del perdón. En esta tarjeta el profesorado hará la siguiente pregunta: ¿Qué te ha pasado? En un folio o ficha, el alumnado escribirá la situación de su enfado. Cuándo fue, con quién, cuántos años tenías... Es importante escribir todos los detalles posibles que recordamos.

#### EJEMPLO

*Cuando estaba en cuarto de primaria, hicimos una excursión a la playa. Mis amigas de clase no quisieron estar conmigo ni tampoco quisieron compartir la habitación.*



### 2ª Tarjeta del perdón: DESVELAR EL RESENTIMIENTO

La siguiente tarjeta del perdón son el segundo escalón del zigurat y aquí el profesorado enseñará esta tarjeta y hará las siguientes preguntas que el alumnado deberá responder:

- ¿Se lo has contado a alguien?
- ¿Piensas mucho en lo ocurrido?
- ¿Ha tenido consecuencias en tu vida?

#### EJEMPLO:

*En el colegio no se lo conté a nadie, solo a una prima mía. Ahora me siento sin amigas en el colegio.*



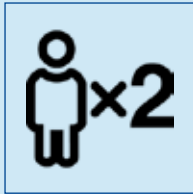
### 3ª Tarjeta del perdón: DECISIÓN DE PRACTICAR EL PERDÓN COMO DECISIÓN LIBRE, BASADA EN LA COMPREENSIÓN DE LO QUE OCURRIÓ.

Esta tarjeta nos ayudará a tomar conciencia de lo que hemos hecho hasta ahora no nos sirve y por eso decidimos cambiar y practicar el perdón para encontrarnos mejor. Haremos un dibujo con aspectos que me hacen sentir bien y en las soluciones.

#### EJEMPLO:

*Cómo no me gusta estar triste en el colegio, pensaré ahora en soluciones. Hay más compañeras y compañeros en el centro. Haré un dibujo con muchos compañeros del colegio y en este dibujo, todos estamos sonriendo.*

¡IMPOSIBLE VIAJAR CONTIGO!  
ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EL PERDÓN



**4ª. Tarjeta del perdón: TRABAJO PERSONAL HACIA LA COMPRENSIÓN DE LA PERSONA QUE NOS HIRIÓ**

En esta tarjeta debemos responder a las siguientes preguntas:

La comprensión hacia la otra persona. Nos ponemos en el lugar de la otra persona. ¿Por qué lo hizo?

La compasión hacia ti. Tengo que darme mucho cariño porque me han hecho mucho daño. Aceptamos nuestro dolor.

**EJEMPLO:**

*Me pongo en el lugar de ellas: las habitaciones eran de 4 personas y éramos 5. A mí me gusta menos la playa. Me doy cariño porque no fue un viaje divertido. Me sentí sola.*



**5ª. Tarjeta del perdón: PROFUNDIZAR EN LOS POSIBLES RESULTADOS POSITIVOS NO ESPERADOS.**

Preguntas finales:

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

¿Cuál es la parte positiva de esta experiencia?

**EJEMPLO:**

*Lo que he aprendido de este viaje es que en el colegio somos muchos compañeros y que en la próxima excursión preguntaré cómo son la distribución de las habitaciones y lo hablaré antes de enfadarme.*

# ¡VIAJO CON WALT DISNEY!

## AJUSTAR EXPECTATIVAS

### DURACIÓN

Una sesión

### MATERIAL

Espacio diáfano. Además tendremos folios, lápices y pinturas de colores.

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

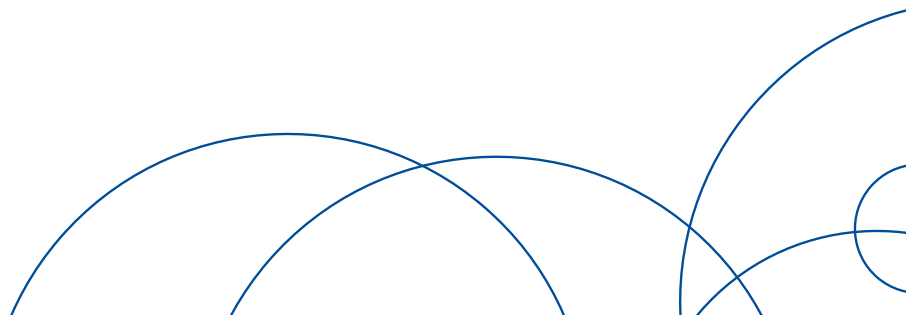
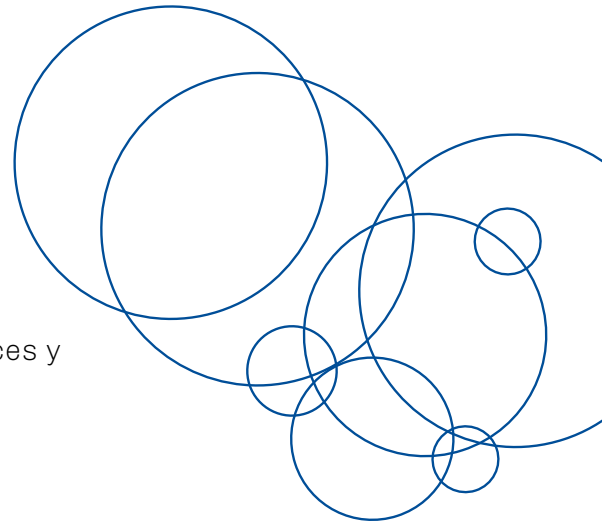
Los cuentos son universales y están presentes en todas las culturas y sociedades. Se cuenta que parte del éxito de Walt Disney se debe a sus tres identidades o tres personalidades. Con esta actividad queremos ajustar expectativas en nuestro alumnado.

El profesorado explica la siguiente historia sobre Walt Disney:

#### **El éxito del Sr Disney es porque tenía 3 “yoes” o características:**

- 1. El Sr Disney Soñador.** Esta característica es fundamental para viajar y también para tener sueños y proyectos.
- 2. El Sr Disney Realista** es porque era muy trabajador y se ponía manos a la obra para iniciar sus películas.
- 3. El Sr Disney Aguafiestas,** que era el que le decía al soñador lo que se podía hacer y también le dice al Sr realista cómo hacerlo.

El profesorado se pondrá en el centro de la clase y hará 3 círculos imaginarios para representar los 3 señores Disney y propondrá una serie de preguntas encuadrándolas dentro del mundo educativo para que la clase pueda responder:





Si lo puedes  
soñar,  
lo puedes  
lograr.

Walt Disney

### PREGUNTAS DEL SR DISNEY SOÑADOR

- ¿Qué quiero ser de mayor?
- ¿Dónde me gustaría vivir?
- ¿En qué país?
- ¿Dónde me gustaría trabajar?



WALT DISNEY  
"La forma de empezar es  
dejar de hablar y empezar  
a hacerlo"

### PREGUNTAS DEL SR REALISTA

- ¿Puedo cambiar de país o de ciudad?
- ¿Podrías hacerlo?
- ¿Hay alguien en tu familia que lo ha conseguido?
- ¿Cómo lo ha conseguido?
- ¿Eres trabajador@?
- ¿Estudios@?
- ¿Haces los deberes y trabajos que te mandan del colegio?
- ¿Participas en clase?
- ¿Tienes un plan de estudio?



El valor de la fuerza de voluntad abre  
caminos.  
— Walt Disney —

### PREGUNTAS DEL SR AGUAFIESTAS

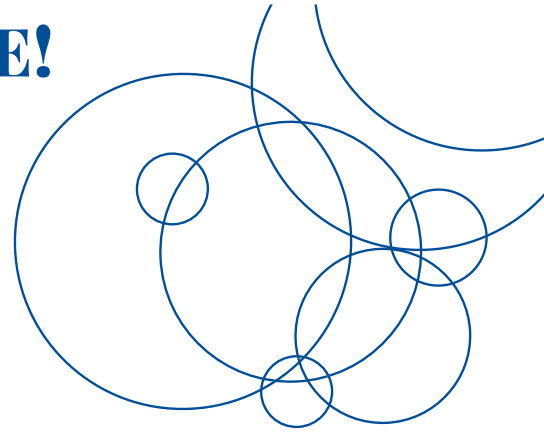
- ¿Los niños y niñas deciden donde pueden vivir?
- ¿Qué necesitas para cambiar de país o ciudad?
- ¿Si no estudias o trabajas qué consecuencias tendrá?
- ¿Estudias todos los días?
- ¿Alguna vez has aprobado todo?
- ¿Vas a necesitar alguna ayuda externa como un profesor particular, academia..etc?

Fuente: Robert Dilts (2004)

El profesorado puede entablar distintos debates o analizar distintas situaciones a partir de estas preguntas encuadrándolas en los tres yo. Puede jugar también a hacer tres círculos o áreas en la clase que representan los tres yos y ante una situación:

- El alumnado puede estar distribuido en distintos “yo” y hacer preguntas al resto según esta perspectiva.
- Ante una misma situación, el alumnado crea sus propias preguntas en cada “yo”.
- El alumnado va pasando por cada “yo” y el profesorado es el que plantea preguntas.

# ¡MI VIAJE RESILIENTE!



## DURACIÓN

Una sesión

## MATERIAL

Folios, lápices y pinturas de colores. También lo podemos hacer a través de una presentación de powerpoint insertando imágenes.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El profesorado explicará el concepto de resiliencia puesto que el fin de la actividad es hacer una línea de un viaje resiliente porque nuestro mundo es resiliente y serán muchas las desgracias en las que nos tendremos que enfrentar y afrontar.

Según la RAE, resiliencia es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

**Estos agentes, estados o situaciones también están en la infancia. Les hablaremos de la resiliencia como un viaje que lo dividiremos en 3 fases:**

**1º Fase:** estamos en la estación y es de noche: esta fase corresponde al antes del viaje. Todo en nuestras vidas estaba tranquilo pero nos avisan de una situación adversa, como puede ser por ejemplo la muerte de un familiar, una catástrofe natural o enfermedades...

**2º Fase:** es durante el viaje y ese viaje no es fácil porque tenemos todo tipo de dificultades. Nos gustaría que nada hubiera pasado, que todo siguiera igual pero es imposible bajar del tren. Estamos tristes, no entendemos nada pero hay que seguir en el tren.

**3º fase del viaje y fin del trayecto.** Se acaba el viaje y hay un crecimiento postraumático.



### ¡MI VIAJE RESILIENTE!

En este viaje doloroso hemos aprendido:

- **La importancia de las relaciones con las personas que nos acompañaron y nos acompañan en la actualidad.**
- **Capacidad de ponerse en lugar de otras personas.**
- **Facetas creativas o altruistas.**
- **Disfrutar de pequeñas cosas.**

Tras esta breve exposición, y destacando los tres momentos del antes, durante y después, les pediremos a nuestro alumnado un viaje resiliente. Puede ser con personas conocidas o personajes famosos de la historia.

### SUGERENCIAS DE EJEMPLOS RESILIENTES

#### RIGOBERTA MENCHÚ



Rigoberta Menchú nació en la ciudad de Uspantán, ubicada en el departamento de El Quiché. Es hija de Vicente Menchú Pérez y Juana Tum Kótoja, dos personajes muy respetados en su comunidad. Según su autobiografía, su padre fue un campesino indígena activista en la defensa de las tierras y los derechos en su pueblo y su madre era una indígena partera (tradición pasada de generación en generación, por lo general realizada en zonas rurales donde no llegan los servicios médicos).

Desde muy pequeña conoció las injusticias, discriminación y la explotación a la que son sometidos los indígenas de Guatemala, que viven en la pobreza extrema. A los cinco años comenzó a trabajar en una finca de café, en condiciones tan pésimas que fueron la causa de la muerte de hermanos y amigos suyos, así como de la represión de la que fue víctima su comunidad por parte de terratenientes y miembros del ejército de Guatemala.

Desde joven se involucró en las luchas reivindicativas de los pueblos indígenas y campesinos lo que le valió persecución política y el exilio. En 1978, fue miembro fundadora del CUC (Comité de Unidad Campesina) y de la RUOG (Representación Unitaria de la Oposición Guatemalteca), de la que formó parte de su dirección hasta 1992.

La Guerra civil de Guatemala tuvo lugar entre 1962 y 1996, aunque la violencia estalló años antes. Menchú percibió que «en el intento de sofocar la rebelión, las dictaduras cometieron las más grandes atrocidades».

Se arrasaron aldeas, se asesinaron decenas de miles de campesinos, principalmente indígenas, centenas de sindicalistas y estudiantes, numerosos periodistas por dar a conocer la información, connotados intelectuales y políticos, religiosos y religiosas».

Varios miembros de su familia, incluida su madre, fueron torturados y asesinados por los militares o por la policía paralela de los «escuadrones de la muerte». El 31 de enero de 1980, su padre Vicente fue una de las 37 personas –entre las que se contaba el cónsul español Jaime Ruiz del Árbol– que la Policía Nacional de Guatemala quemó vivas con fósforo blanco en la Masacre de la embajada española en la ciudad de Guatemala.

Mientras sus hermanos optaban por unirse a la guerrilla, Rigoberta Menchú inició una campaña pacífica de denuncia del régimen guatemalteco y de la sistemática violación de los derechos humanos que tenían de objeto a los campesinos indígenas; ella misma personificaba el sufrimiento de su pueblo con notable dignidad e inteligencia, añadiéndole la dimensión de denunciar la situación de la mujer indígena en Hispanoamérica.

Para escapar a la represión se exilió en México, donde publicó su autobiografía en 1983; recorrió el mundo con su mensaje y consiguió ser escuchada en las Naciones Unidas. En 1988 regresó a Guatemala, protegida por su prestigio internacional, para continuar denunciando las injusticias. En 1992 la labor de Rigoberta Menchú fue reconocida con el Premio Nobel de la Paz, coincidiendo con la celebración oficial del quinto centenario del descubrimiento de América, a la que Menchú se había opuesto por ignorar las dimensiones trágicas que aquel hecho tuvo para los indígenas americanos. Su posición le permitió actuar como mediadora en el proceso de paz entre el Gobierno y la guerrilla iniciado en los años siguientes.

### KIM PHUC



Phan Thi Kim Phúc es una activista vietnamita-canadiense conocida mundialmente por ser la niña del napalm que aparece en una famosa fotografía de la guerra de Vietnam. La fotografía tomada por Nick Ut dio la vuelta al mundo y fue galardonada con el premio Pulitzer.

El 8 de junio de 1972, durante la guerra de Vietnam, un avión survietnamita lanzó una bomba de napalm en la zona de la población de Trang Bang. Allí se encontraba Kim Phuc con su familia.

La niña de apenas nueve años, fue gravemente quemada, y corrió fuera de la población quitándose los restos de su ropa en llamas. En ese momento, el fotógrafo Nick Ut tomó la fotografía y enseguida, llevó a la niña al hospital y ella permaneció allí durante 14 meses, y sería sometida posteriormente a 17 operaciones de injertos de piel.

### ¡MI VIAJE RESILIENTE!

Kim ha descrito su experiencia de la siguiente forma: “el napalm es el dolor más terrible que se pueda imaginar”... “el agua hierve a 100 grados Celsius, el napalm genera temperaturas de 800 a 1.200 grados centígrados.”

Cuando regresó a casa, Kim esperaba ser “una niña normal” y estudiar la carrera de medicina, pero el gobierno vietnamita la obligó a dejar la escuela por considerarla “un símbolo nacional de la guerra”.

La influencia de la fotografía tomada por Nick fue tal, que algunos historiadores han considerado que la imagen ayudó a frenar la guerra en Vietnam; pese a que, cuando fue tomada, la retirada de tropas estadounidenses estaba ya muy avanzada. La mujer ha sido entrevistada en numerosas ocasiones, por periodistas, presidentes, primeros ministros, personas de la realeza, actores, etc. Ella comenta que “tan solo quería escapar de esa foto... quería olvidar que eso había pasado, pero ellos querían que todos lo recordaran”

#### WARIS DIRIE



Waris Dirie (Galkayo, Somalia) es una modelo, escritora y activista en la lucha contra la mutilación genital femenina. De 1997 a 2003 fue embajadora especial de la ONU contra la mutilación genital femenina (MGF). En 2002 fundó su propia organización, la Fundación Waris Dirie para luchar contra la MGF (mutilación genital femenina).

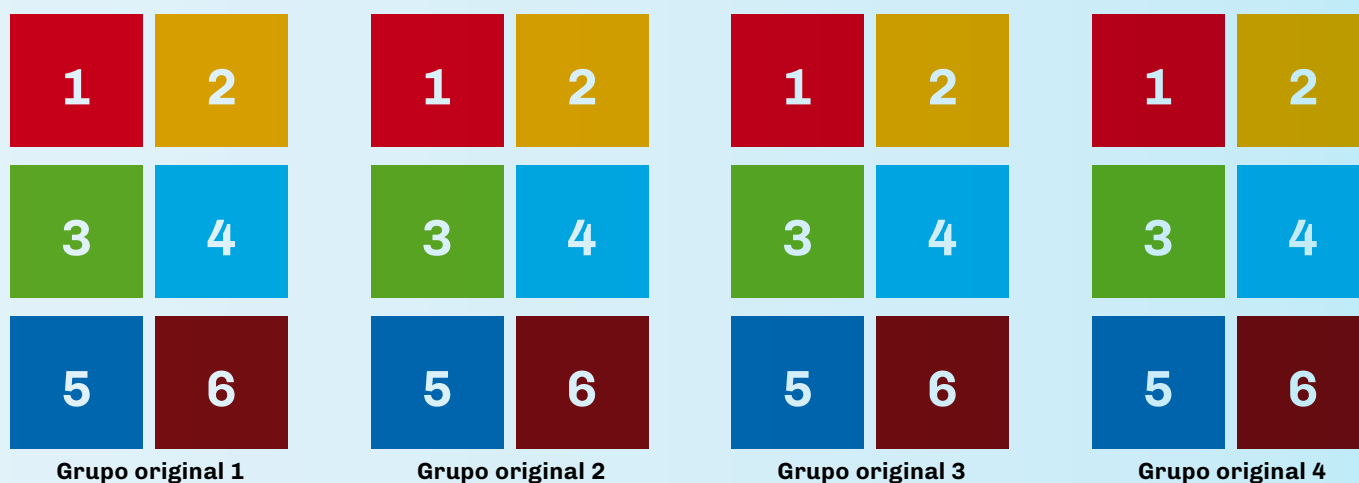
Wariss significa “Tú”. Su fecha de nacimiento exacta es desconocida. Nació en 1965. Cuando tenía tres años fue mutilada genitalmente. A la edad de trece años fue entregada a un hombre mucho mayor que ella en un matrimonio arreglado, algo a lo que se oponía, y huyó a través del desierto a la capital de Somalia, Mogadiscio a la casa de su hermana, viviendo más tarde con su tía. En 1981 se traslada a vivir a Londres, a casa de su tío, que entonces era embajador de Somalia en Londres, donde trabajó en el servicio de la casa. Cuando su tío tuvo que abandonar Londres, por la guerra civil en Somalia, Waris estuvo viviendo en las calles londinenses y más tarde en una MICA.

Trabajó en esa época como empleada de la limpieza en Mc Donald's, donde, por casualidad, fue descubierta por el fotógrafo inglés Terence Donovan cuando tenía 18 años de edad, que la fotografió, con la entonces desconocida modelo Naomi Campbell para la portada del calendario Pirelli de 1987. Poco después fue la primera mujer de color que apareció en la portada de Vogue en Europa. Trabajó para Chanel, L'Oréal, Revlon, Versace, Cartier, para la marca Levi's y muchas otras marcas de ropa.

## Anexo1. Técnica Jigsaw-Rompecabezas

**1. Se divide al alumnado** en grupos de cinco ó seis (según el número de documentos elaborados) y dentro de cada grupo cada miembro recibirá un número de 1 a 6 (cada uno será un sombrero).

**FIGURA I. GRUPOS ORIGINALES EN LA TÉCNICA JIGSAW- ROMPECABEZAS**



A los estudiantes con el número 1 se les reparte el sombrero del mismo color y así sucesivamente hasta el 6.

La primera fase consistirá en que el alumnado de manera individual prepare sus argumentos según el sombrero que les ha correspondido.

**2. Una vez que ya ha finalizado el tiempo** estimado para la preparación individual del documento, comienza la segunda fase que se denomina "Reunión de Expertos". En este momento todos los alumnos con el mismo color de sombrero se reúnen para compartir y enriquecer sus argumentos.

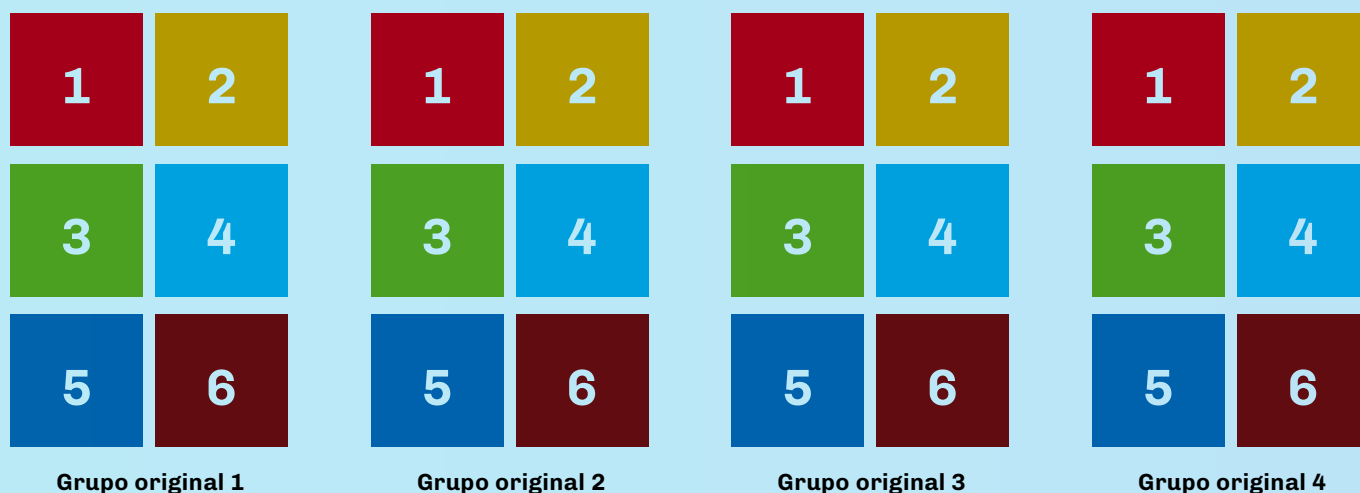
**FIGURA II. GRUPOS DE EXPERTOS (POR COLOR DE SOMBRERO)**



La finalidad de esta fase es doble: por un lado que cada alumno se haga experto de los comentarios y de las explicaciones que se hagan en dichos grupos y por otro, que juntos diseñen un plan común para posteriormente comunicar ese documento al resto de miembros de su grupo inicial.

**3. Finalizada las reuniones de expertos,** llega la tercera fase, que supone el regreso al grupo original y, cada alumno explicará al resto de sus compañeros sus argumentos según el color de su sombrero (los argumentos y opiniones que han sido enriquecidos y configurados en su grupo de "expertos")

**FIGURA III. REGRESO A LOS ORIGINALES**



**4. La última fase, la fase cuarta,** consiste en evaluar el aprendizaje logrado. Para ello, el profesorado puede preparar un test o cuestionario sobre el conflicto o tema tratado, con el fin de demostrar el dominio del material que han adquirido.

# ANEXOS

## Anexo 2. Infografía con las fases de la motivación.



## Anexo 3. Ciclo de la motivación.

Ejemplo en el que aparecen todas las fases del ciclo de la motivación.

**Película:** *El atleta*, 2009

Ficha para trabajar esta actividad.



## CICLO DE LA MOTIVACIÓN

**LIBRO/ PELÍCULA:**

**PERSONAJE:**

**Describe en qué escena o situación el personaje desarrolla cada uno de los siguientes momentos de la motivación.**

**Motivo:**

**Confianza:**

**Optimismo:**

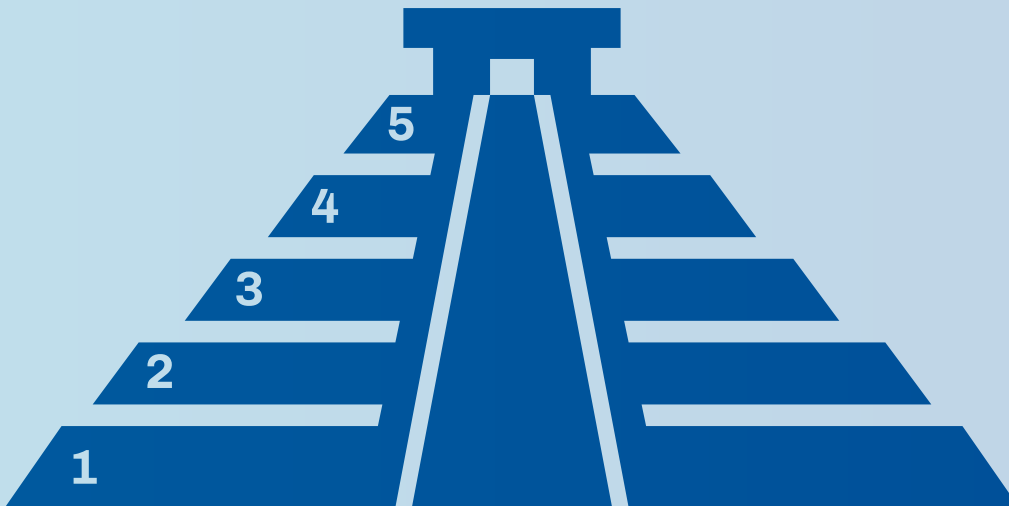
**Entusiasmo:**

**Perseverancia:**

**Resistencia:**

**Logro**

## Anexo 4. Ficha el Zigurat del perdón.



### 1ª Empezamos a subir el zigurat:

¿Qué te ha pasado? Situación de su enfado. Cuándo fue, con quién, cuántos años tenías...



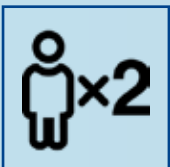
### 2ª Desvelar el resentimiento

¿Se lo has contado a alguien? ¿Piensas mucho en lo ocurrido?  
¿Ha tenido consecuencias en tu vida?



### 3ª Decisión de practicar el perdón .Comprensión de lo que ocurrió.

Haremos un dibujo con aspectos que me hacen sentir bien y en las soluciones.



### 4ª. Trabajo personal hacia la comprensión de la persona que nos hirió.

Nos ponemos en el lugar de la otra persona. ¿Por qué lo hizo?  
Aceptamos nuestro dolor



### 5ª. Posibles resultados positivos no esperados:

¿Qué has aprendido de esta experiencia? ¿Cuál es la parte positiva de esta experiencia?





# BIBLIOGRAFÍA

---

- De Bono E. (2006). *El Pensamiento Lateral*. Barcelona. Paidós
- Dilts, R. (2004) *Herramientas para el cambio*. Madrid. Urano ediciones
- Enright R. (2001). *Forgiveness Is a Choice*. Washignton. APA.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós
- Lakew, R., Frankel, D., Welch, D. (productores) y Frankel, D., Lakew, R. (directores). (2009) *The Athlete* [cinta cinematográfica]. EU. Coproducción Etiopía-EEUU-Alemania; AV Patchbay / El Atleta / Instinctive Film
- Martínez Montero, J., Sánchez Cortés, C. (2013). *Resolución De Problemas Y Método ABN (Educación Infantil y Primaria)*. Madrid: Wolters-Kluwer

# WEBGRAFÍA

---

- Audio Lounge Music (2015). Happy, Upbeat, Fun Instrumental Background Music: Happy Royalty Free Music Upbeat, Happy Song: 'Live Your Life Happy'. Recuperado el 11 de abril de 2018 de de <http://bit.ly/1exDgSZ>
- Ayuntamiento de Huesca. Infancia. (s./f.). *La ciudad de las niñas y de los niños*. Recuperado el 11 de abril de 2018 de de <http://www.huesca.es/areas/infancia/ciudad-de-las-ninas-y-de-los-ninos>
- Gil, C. (2014). Poemitas portal de literatura infantil. *La atronauta Analia*. Recuperado de: <http://poemitas.org/la-astronauta-analia/>















Financiado por  
la Unión Europea



**DIPUTACION D ZARAGOZA**  
BIENESTAR SOCIAL Y DESARROLLO

La presente publicación ha sido financiada por la Comisión Europea.  
El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de Diputación Provincial de Zaragoza  
y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Comisión Europea.