

fluye

Happy & healthy kids



Autores

Carmen Pellicer,
Francisco Ferrer, Javier Bernal

EDELVIVES

Fundación
TRILEMA

fluye

Happy & healthy kids



PROPUESTA DIDÁCTICA

Autores

Carmen Pellicer
Francisco Ferrer
Javier Bernal

Colaboradores





ÍNDICE

Presentación	4
Materiales del proyecto.....	8
Programación	10
Desarrollo de las sesiones	22
LAS EMOCIONES	23
1 El miedo	28
2 La ira	34
3 La tristeza	40
4 La alegría	46
5 La sorpresa	52
6 La vergüenza	58
PORFOLIO DE LAS EMOCIONES	64



PRESENTACIÓN



Uno de los orígenes del presente proyecto surge de la reflexión acerca de **qué es la buena educación**, porque educamos para preparar a nuestros alumnos y alumnas para una vida mejor. De hecho, en EURYDICE (Documento Europeo de Diseño de Políticas Educativas¹) se marca como finalidad de la educación obligatoria que nuestros alumnos y nuestras alumnas aprendan a vivir. Hay una parte muy importante en la vida de las personas que tiene que ver con esta dimensión, que nosotros ahora vemos cómo cada vez se va consolidando más en el mundo educativo con un concepto nuevo que se llama «bienestar subjetivo», es decir, qué hace que una persona no solo viva bien, viva de forma saludable, sino que además se sienta feliz viviendo de forma saludable. Y este concepto es el que preside la filosofía de este proyecto.

En el estudio que realiza UNICEF², el bienestar subjetivo es uno de los grandes componentes que se utiliza para juzgar el bienestar educativo de los países de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos). En 2007, nuestro país ocupaba el segundo lugar del mundo en índice de bienestar subjetivo. Por contra, en aquel momento éramos los penúltimos de los quince primeros países de la OCDE en bienestar académico, es decir, nuestros alumnos y alumnas se consideraban muy felices, pero mostraban importantes dificultades en el desarrollo de habilidades académicas. Esto plantea una pregunta decisiva: ¿qué hace que una educación, que un sistema educativo logre que sus alumnos tengan el concepto aristotélico de «felicidad plena», que se sientan bien? Y eso no es suficiente con saber muchas cosas y acumular contenidos. Tampoco es suficiente con modificar hábitos. Es algo mucho más complejo. Por eso, cuando nos planteamos diseñar un programa de intervención educativa necesitamos hacerlo desde una perspectiva sistémica, que intervenga en distintos factores, en distintas dimensiones, en distintos agentes. Este programa debe involucrar a la sociedad y lograr la complicidad de todos los adultos que intervienen en la vida de los alumnos.

Aunque las familias y el entorno que rodean a los niños sean los que mayor impacto puedan tener en la adquisición de **hábitos de vida saludable**, la escuela juega un rol importante en el sentido de tener la capacidad de sistematizar eficientemente las diferentes acciones necesarias. Los más optimistas dan a la escuela entre el 20% y el 30% de posibilidades de realmente impactar en el cambio de los estilos de vida, lo que nos ofrece una gran ocasión para lograr que cada uno de nuestros alumnos y alumnas vivan mejor. Esto se convierte en una gran responsabilidad y, a la vez, en una gran oportunidad. De ahí este proyecto en el que nos embarcamos con grandes pretensiones de impacto en el sistema.

Nuestro compromiso es **mejorar la educación de nuestro país**. Queremos que la educación sea mejor y creemos que cada niño o niña tiene el derecho a tener una educación excelente. Dentro de esta excelencia hay una parte muy importante que tiene que ver con cómo les educamos para que sean realmente felices, éticamente comprometidos y respetuosos con su entorno y, además, para que sean capaces de transformarlo.

¹ https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/home_en

² *Calidad de vida y bienestar infantil subjetivo en España*, Universitat de Girona-Unicef, 2012.

Muchas de las iniciativas en el ámbito escolar de programas relacionados con la salud, la alimentación, los hábitos saludables, la higiene, el descanso, etc., han consistido tradicionalmente en proponer (a veces imponer) comportamientos saludables; por ejemplo, determinando el almuerzo de fruta en un día concreto de la semana, la elección de agua en vez de bebidas azucaradas en el comedor escolar..., pero no hay duda de que lo prohibido es fascinante. Hay una falacia educativa que es pensar que, porque «obliguemos» a los alumnos y alumnas, porque les acostumbremos a determinados hábitos, estos se van a interiorizar y van a permanecer cuando ya no estén bajo la vigilancia de los adultos. Por eso, **nuestro proyecto** gira sobre tres grandes ejes:

- Una propuesta de **hábitos saludables** desde los 3 años hasta los 11. Consideramos esencial comenzar incluso antes de la Educación Infantil porque creemos en la importancia que tienen los primeros años de vida a la hora de proponer, precisamente, esos hábitos. Alimentación, hidratación, higiene, actividad física y descanso son bloques de contenido específicos del eje.
- Vinculado a los hábitos, se presta especial atención al **entorno emocional** que los acompañan. Consideramos que no es suficiente con que un niño o una niña elija comer fruta en vez de otro producto menos saludable, es importante que su grupo respete como valor y como valiosa esa elección. Es primordial que se sienta bien a nivel de imagen física, que acepte y valore su capacidad de renunciar a determinadas cosas que el cuerpo le pide. Que haga ejercicio, que haga un esfuerzo, algo que no le gusta hacer. Todo eso entra en un marco que tiene mucho que ver con la educación del equilibrio emocional: autoestima, respeto, valores...
- El tercer eje fundamental gira en torno al **autocuidado** (*self-care*). Necesitamos estimular en nuestros niños y niñas no solo los hábitos y el equilibrio emocional, sino que hoy día los estudios demuestran que hay un factor todavía más impactante y eficaz en la transformación de la personalidad y del carácter, que es la autorregulación. El ejercicio sistemático de las funciones ejecutivas, las *soft-skills* (autocuidado, autonomía y autorregulación), supone un entrenamiento de la voluntad y de todas las estrategias que nos permiten que el cerebro y la mente del niño o la niña no solamente sepa lo que hay que hacer bien, no solamente desee hacerlo bien, sino que además se ponga manos a la obra y lo haga cuando los adultos ya no estén presentes.

Esto supone un **programa mucho más integrador** a nivel de recursos, de contenidos que implique no solamente a la escuela, sino que gradualmente vaya generando, como ya hemos dicho anteriormente, la complicitad de todos los agentes sociales. Nos centramos, por tanto, en un programa que tiene numerosas acciones. Una de ellas parte con este diseño de cuaderno para el aula en el que los alumnos y alumnas puedan realizar actividades significativas enmarcadas en las asignaturas de Educación Física, Ciencias de la Naturaleza, Valores (o equivalentes) y en el programa de Atención Tutorial. Para que un programa como este funcione, el profesor o la profesora debe determinar en qué momentos puede llevarlo a cabo directamente con los alumnos, no como algo añadido al currículum, sino como parte de este.





OTROS ASPECTOS QUE JUSTIFICAN EL PROYECTO

Centrando la atención en los hábitos de alimentación, hidratación y de actividad física de los niños, se observan datos preocupantes como los siguientes:

- La prevalencia de la **obesidad** en niños va en aumento en todo el mundo. Se calcula que, en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años de todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos; esta cifra era de 32 millones en 1990.
- La prevalencia de **exceso de peso** (sobrepeso y obesidad³) en España es de 42% en niños y un 41% en niñas, y aproximadamente 1 de cada 5 niños entre 6 y 9 años tiene obesidad³ siendo la prevalencia significativamente superior a partir de los 7 años.

Entre los posibles factores asociados con la obesidad, siguen relacionándose de forma significativa los hábitos de alimentación, como el no desayunar a diario.

El desayuno y el almuerzo (considerado este como el alimento tomado a media mañana) suponen un 20-25% de la ingesta energética diaria, por lo que es una buena oportunidad para asegurar un aporte nutricional de calidad que equilibre el resto de las ingestas del día.

En el estudio ALADINO, realizado en una muestra de 10 899 niños españoles de 6 a 9 años en 2015, se observó que el porcentaje de niños con obesidad era superior en los niños que no desayunaban⁴. Diversos estudios afirman que **el hábito de desayunar sirve para prevenir el sobrepeso y la obesidad⁵**.

Si hacemos referencia a la calidad de la dieta de los niños, consideramos que es necesario ofrecerles una amplia variedad de alimentos con preparaciones diversas que contribuyan al equilibrio nutricional de su dieta, que asegure cubrir las necesidades nutricionales en cada etapa y establezca un patrón alimentario óptimo y mantenido en el tiempo.

En el caso del desayuno, los resultados del estudio ALADINO indican que solo un 2,8% de los niños realiza un desayuno de calidad, incluyendo en él al menos un lácteo, cereales y fruta⁶. El desayuno más consumido por este grupo de población (6 a 9 años) era un lácteo, preferentemente leche (78,4 % de los escolares), a la que un 33% añade un saborizante (café o cacao) y en el 49,7% de los casos se complementa con un alimento del grupo de los cereales (galletas, cereales de desayuno o pan/tostadas).

Del estudio ANIBES también se extraen datos sobre la calidad del desayuno de los niños españoles de 9 a 12. Se observó que en esta primera comida del día aportaba hasta 76% del azúcar añadido del día, siendo los principales alimentos contribuyentes el chocolate, la bollería y los cereales⁷.

3 WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: Overweight and Obesity among 6–9-year-old children. Report of the third round of data collection 2012–2013 (2018).

4 ORTEGA ANTA, R. M., LÓPEZ-SOBALER, A. M., APARICIO VIZUETE, A., et al.: Estudio ALADINO 2015: Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2015, 2016, págs. 1-104.

5 TIMLIN, M. T. y PEREIRA, M. A.: «Breakfast Frequency and Quality in the Etiology of Adult Obesity and Chronic Diseases», *Nutr Rev.* 2008, n.º 65, págs. 268-281.

6 Estudio ALADINO, Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España dentro de la Estrategia NAOS, AECOSAN, 2015.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf

7 Breakfast Consumption in Spain: Patterns, Nutrient Intake and Quality. Findings from the ANIBES Study, a Study from the International Breakfast Research Initiative, Nutrients 2018.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/10/9/1324>

La **hidratación** es otra de las asignaturas pendientes. Los datos indican que, a nivel mundial, el 61% de los niños de 4 a 17 años no cumplen con las recomendaciones de ingesta de agua establecidas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)⁸, por lo que hay un gran trabajo por delante para revertir esta tendencia, promoviendo una hidratación saludable desde la infancia.

La Comisión para acabar con la obesidad infantil de la Organización Mundial de la Salud establece, entre otras, estas recomendaciones para abordar esta problemática⁹:

- La aplicación de programas integrales que promuevan la ingesta de alimentos sanos y la actividad física reduciendo las prácticas sedentarias y la ingesta de otros alimentos como las bebidas azucaradas entre los niños y adolescentes.
- Promover entornos escolares saludables, aportando conocimientos básicos en materia de salud y nutrición y actividad física en niños y adolescentes en edad escolar.
- La necesidad de ofrecer orientación y apoyo a la hora de establecer una dieta sana junto a pautas de sueño y de actividad física, especialmente durante la primera infancia, a fin de que los niños crezcan de forma adecuada y adquieran hábitos saludables.

La **actividad física** es otro de los factores clave que se debe tener en cuenta, pues esta no solo aporta numerosos beneficios a nivel físico, mental/psicológico y social, sino que además actúa como mecanismo de prevención de enfermedades y de mantenimiento para la salud del futuro adulto.

En la actualidad se estima que más del 50% de los alumnos de Educación Primaria no llega a alcanzar la cantidad diaria de actividad física recomendada para evitar lo que la OMS considera como sedentarismo (en la adolescencia este dato aún es más preocupante), por lo que es imprescindible que los diferentes agentes que influyen en la vida de los niños y niñas se pongan de acuerdo y tomen medidas que lo incrementen. Ser conscientes de la importancia de las clases de Educación Física y Psicomotricidad bien planificadas, gestionar los tiempos de recreo en los colegios, participar en actividades deportivas o lúdicas por las tardes que impliquen movimiento y eviten el estar sentados durante demasiado tiempo, jugar libremente en un parque, dar paseos, hacer salidas familiares... Las opciones se multiplican, pero también hay que saber aprovecharlas frente a la comodidad de sentarse a ver la tele o jugar con la videoconsola.

El proyecto FLUYE aborda todos estos aspectos y busca la complicidad de familias, escuela y sociedad con el objetivo de ayudar a que cualquier niño tenga la oportunidad de crecer en la felicidad y en la salud.

⁸ Assessment of Fluid Intake Behavior in Asian and Latin American Countries with a Focus on Children and Adolescents', Eur J Nutr, Volume 57: 35-123, 2018.

⁹ Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. Organización Mundial de la Salud, 2016.



MATERIALES DEL PROYECTO



MATERIAL PARA EL ALUMNO

Libro del alumno

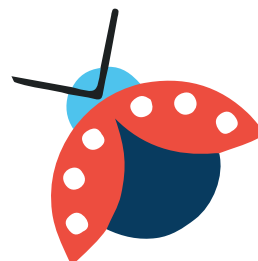
Cuaderno de 48 páginas.



Plataforma

Mi portfolio de emociones Acceso Web (emociones.proyectofluye.com)

Es una potente herramienta digital para la reflexión en la que los alumnos establecen sus propias metas de aprendizaje para evolucionar en la gestión de emociones y con la que autoevaluar su desempeño tras el tiempo de entrenamiento. Intuitiva y sencilla de utilizar, recoge las evidencias de aprendizaje y transforma los resultados individuales en gráficas en las que compararse con otros alumnos de la clase, del propio centro o de otros colegios que trabajan el programa Fluye.

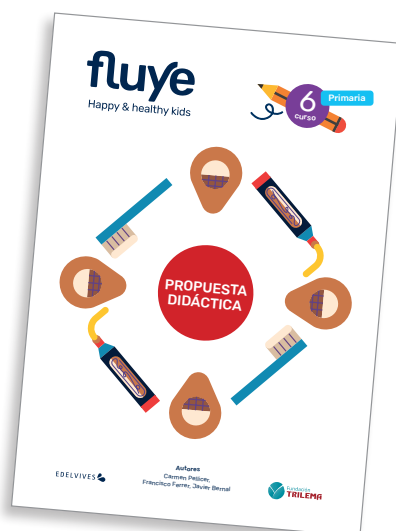




MATERIAL PARA EL DOCENTE Y EL AULA

Propuesta didáctica

Incluye sugerencias para trabajar los contenidos programados en este curso.



Plataforma

Mi portfolio de emociones. Acceso Web (emociones.proyectorfluye.com)

El docente dispone de su propio perfil desde el que hacer un seguimiento de los alumnos observando las metas y oportunidades generadas, así como las autoevaluaciones realizadas, todo ello con el objetivo de guiarlos en su aprendizaje. También se convierte en una herramienta de comunicación docente-alumnos con la que acompañarlos individualmente y facilitarles sugerencias de mejora. **Tutoriales y vídeos explicativos**

Hay una zona de descargas en <http://www.proyectorfluye.com> con manuales y vídeos que ayudan a comprender cómo funcionan la app, la plataforma, la pulsera de actividad y otros gadgets o elementos del juego que se van generando.



Contenedor

Una bolsa en la que se guarda el material del aula y del docente.



Web

En <https://www.edelvives.com/es/proyectos-educativos/p/fluye> y en <https://www.proyectorfluye.com/> podrán encontrarse más recursos para trabajar sobre el proyecto.

PROGRAMACIÓN

Hilos conductores	Objetivos
1. ¿Cómo es mi mundo interior? 2. ¿Para qué ser un buen gestor? 3. ¿Cómo influyo o me afectan los demás? 4. ¿Dónde se encuentra el equilibrio?	• Reconocer las personas, cosas o situaciones que generan buen y mal humor. • Establecer relaciones entre el color y las emociones. • Comprender la diferencia entre emoción y sentimiento. • Identificar ideas previas sobre las emociones. • Reflexionar sobre la gestión de las emociones. • Conocer las emociones: el miedo. • Reflexionar sobre las consecuencias de no tener miedo. • Valorar la importancia de no pasarse de miedo. • Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene el miedo en el organismo. • Adquirir estrategias para gestionar el miedo de forma adecuada. • Conocer las emociones: la ira. • Entender las consecuencias de la ausencia de ira. • Comprender la importancia de expresarse con un exceso de ira. • Identificar los efectos físicos y psicológicos de la ira en el organismo. • Aprender técnicas o estrategias que ayuden a gestionar adecuadamente la ira. • Conocer las emociones: la tristeza. • Comprender las consecuencias de no mostrar tristeza. • Reflexionar sobre los efectos de mantener la tristeza durante un tiempo excesivo. • Identificar los efectos físicos y psicológicos que genera la tristeza en las personas. • Considerar estrategias variadas que ayuden a gestionar equilibradamente la tristeza. • Conocer las emociones: la alegría. • Reflexionar sobre las consecuencias de no sentir alegría. • Valorar la importancia de no pasarse de alegría. • Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene la alegría en el organismo. • Adquirir estrategias para gestionar la alegría de forma adecuada. • Conocer las emociones: la sorpresa. • Comprender la importancia de sorprenderse y sentir curiosidad. • Entender las consecuencias de experimentar constantemente la sorpresa. • Identificar los efectos físicos y psicológicos de la sorpresa en el organismo. • Aprender técnicas o estrategias que ayuden a gestionar adecuadamente la sorpresa. • Conocer las emociones: la vergüenza. • Reflexionar sobre las consecuencias de no tener vergüenza. • Valorar la importancia de no pasarse de vergüenza. • Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene la vergüenza en el organismo. • Adquirir estrategias para gestionar la vergüenza de forma adecuada. • Reflexionar sobre los aspectos que proporcionan felicidad a uno mismo.

Hilos conductores	Objetivos
	• Utilizar un vocabulario emocional rico. • Identificar momentos en los que se hayan experimentado emociones. • Ampliar el conocimiento sobre las emociones. • Redactar una historia sobre lo aprendido. • Evaluar el trabajo realizado.

Recursos	Adecuación a la diversidad	Feed-back
• Libro del alumno. • Instrumentos de evaluación.	• ¿Qué dificultades y potencialidades conozco sobre el grupo y debo tomar en cuenta durante el desarrollo del proyecto? • ¿Cómo voy a minimizar las dificultades? • ¿Qué alumnos necesitan una adaptación o personalización del aprendizaje? • ¿Qué voy a hacer para atender las necesidades de estos alumnos?	• ¿Han alcanzado todos los alumnos los aprendizajes programados para el proyecto? • ¿Qué es lo que mejor ha funcionado? • ¿Qué cambiaría en el desarrollo del mismo para próximos cursos? ¿Por qué? • ¿Qué conclusiones saco sobre el funcionamiento de los grupos para la configuración de estos el próximo proyecto?

➡ PROGRAMACIÓN: UNIDADES

TÓPICO: ¡¡ENCIENDE TU HOVERBOARD EMOCIONAL!!

HILOS CONDUCTORES

- ¿Cómo es mi mundo interior?
- ¿Para qué ser un buen gestor?
- ¿Cómo influyo o me afectan los demás?
- ¿Dónde se encuentra el equilibrio?

PRODUCTOS FINALES

- > ADQUIRIR ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES.
- > CREAR UN PORFOLIO DE LAS EMOCIONES.
- > JORNADA TEATRAL CON ESCENIFICACIONES SOBRE LAS EMOCIONES.

PROGRAMACIÓN: UNIDADES (CONTINUACIÓN)

UNIDAD	OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Las emociones	- Reconocer las personas, cosas o situaciones que generan buen y mal humor. - Establecer relaciones entre el color y las emociones. - Comprender la diferencia entre emoción y sentimiento. - Identificar ideas previas sobre las emociones. - Reflexionar sobre la gestión de las emociones.	- El mal y el buen humor. - La psicología del color. - Las reacciones emocionales. - La imaginación. - La gestión de las emociones. - El porfolio de las emociones.	- Identifica los estímulos que le hacen sentirse mejor. - Expresa ideas previas relacionadas con las emociones. - Reflexiona sobre la forma en que gestiona sus emociones.
1. El miedo	- Conocer las emociones: el miedo. - Reflexionar sobre las consecuencias de no tener miedo. - Valorar la importancia de no pasarse de miedo. - Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene el miedo en el organismo. - Adquirir estrategias para gestionar el miedo de forma adecuada.	- El miedo. - Las fobias. - La utilidad del miedo. - El miedo individual y el colectivo. - La ausencia y el exceso de miedo. - Los síntomas del miedo. - La gestión del miedo.	- Identifica el miedo en sí mismo y en los demás. - Conoce estrategias para gestionar el miedo.
2. La ira	- Conocer las emociones: el miedo. - Reflexionar sobre las consecuencias de no tener miedo. - Valorar la importancia de no pasarse de miedo. - Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene el miedo en el organismo. - Adquirir estrategias para gestionar el miedo de forma adecuada.	- La ira moral. - La ira asociada a metas. - La ausencia y el exceso de ira. - Los síntomas de la ira. - La gestión de la ira.	- Identifica la ira en sí mismo y en los demás. - Conoce estrategias para gestionar la ira.
3. La tristeza	- Conocer las emociones: la tristeza. - Comprender las consecuencias de no mostrar tristeza. - Reflexionar sobre los efectos de mantener la tristeza durante un tiempo excesivo. - Identificar los efectos físicos y psicológicos que genera la tristeza en las personas. - Considerar estrategias variadas que ayuden a gestionar equilibradamente la tristeza.	- La tristeza. - El origen de la tristeza. - La utilidad de la tristeza. - Cómo expresar la tristeza. - El exceso de tristeza. - Los síntomas de la tristeza. - La gestión de la tristeza.	- Identifica la tristeza en sí mismo y en los demás. - Conoce estrategias para gestionar la tristeza.

UNIDAD	OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4. La alegría	• Conocer las emociones: la alegría. • Reflexionar sobre las consecuencias de no sentir alegría. • Valorar la importancia de no pasarse de alegría. • Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene la alegría en el organismo. • Adquirir estrategias para gestionar la alegría de forma adecuada.	• La alegría. • Los beneficios de la felicidad y la risa. • La ausencia y el exceso de alegría. • Los síntomas de la alegría. • La gestión de la alegría.	• Identifica la alegría en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la alegría.
5. La sorpresa	• Conocer las emociones: la sorpresa. • Comprender la importancia de sorprenderse y sentir curiosidad. • Entender las consecuencias de experimentar constantemente la sorpresa. • Identificar los efectos físicos y psicológicos de la sorpresa en el organismo. • Aprender técnicas o estrategias que ayuden a gestionar adecuadamente la sorpresa.	• La sorpresa. • La curiosidad y el aprendizaje. • La motivación. • La ausencia y el exceso de sorpresa. • Los síntomas de la sorpresa. • La gestión de la sorpresa.	• Identifica la sorpresa en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la sorpresa.
6. La vergüenza	• Conocer las emociones: la vergüenza. • Reflexionar sobre las consecuencias de no tener vergüenza. • Valorar la importancia de no pasarse de vergüenza. • Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene la vergüenza en el organismo. • Adquirir estrategias para gestionar la vergüenza de forma adecuada.	• La vergüenza y la culpa. • La timidez y la iniciativa. • El arrepentimiento. • La ausencia y el exceso de vergüenza. • Los síntomas de la vergüenza. • La gestión de la vergüenza.	• Identifica la vergüenza en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la vergüenza.
Portafolio de las emociones	• Reflexionar sobre los aspectos que proporcionan felicidad a uno mismo. • Utilizar un vocabulario emocional rico. • Identificar momentos en los que se hayan experimentado emociones. • Ampliar el conocimiento sobre las emociones. • Redactar una historia sobre lo aprendido. • Evaluar el trabajo realizado.	• La felicidad y el bienestar. • Las emociones. • El vocabulario emocional. • La metacognición.	• Diseña una presentación en la que reflexiona sobre los aspectos que le proporcionan felicidad. • Describe a compañeros o amigos utilizando el vocabulario aprendido de las emociones. • Identifica los momentos más significativos en los que ha experimentado cada emoción. • Profundiza en el conocimiento de otras emociones con unos pasos dados. • Redacta una historia en la que se diferencia un amplio número de emociones. • Reflexiona sobre el trabajo realizado.

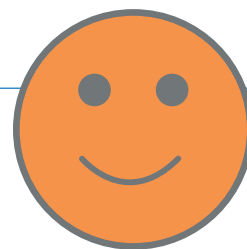
Fluye 6 Primaria

PROGRAMACIÓN: TAREAS

TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 0: Las emociones		
Motivación inicial: Comunicar propuesta de desfile de moda sobre alimentación, proyectar video de Lady Gaga (vestido de carne) y hacer estrategia «Color-palabra-frase». Dar a conocer el tópico generativo. Lanzamiento del desafío: Presentar los productos finales (adquirir estrategias para gestionar las emociones, crear de un portfolio de las emociones y diseñar jornadas de teatro sobre emociones). Sentirse bien: Redactar dos listados de personas, objetos, situaciones... que les ponen de mal y buen humor. Compararlos y reflexionar sobre las cosas que pueden cambiar. Qué son las emociones: Relacionar las listas de emociones y colores con la técnica «Lápices al centro» y añadir otros ejemplos. Proyectar imagen de «rueda de las emociones». Reaccionamos ante lo que percibimos: Leer la experiencia sobre la reacción ante un nuevo sabor y anotar otros ejemplos de reacciones emocionales. Sentimos con la imaginación: Experimentar las emociones de miedo y curiosidad con la lectura del texto para comprender cómo estas se pueden generar sin la presencia de estímulos reales. Anotar películas con las que experimentaron tristeza o miedo y recuerdos que aún les hacen emocionarse. Cómo gestionamos nuestras emociones: Reflexionar con una batería de preguntas acerca de cómo gestionan actualmente sus emociones. Elaborar un listado de palabras relacionadas con las emociones y los sentimientos y enriquecerlo con las ideas de otros compañeros. Cómo trabajar el portfolio de las emociones: Se muestra el formato de trabajo de las unidades y se explican las diferentes secciones de cada unidad. Creación de equipos: Decorar la portada del portfolio individual. Establecer metas grupales y metacognición inicial.	• Identifica los estímulos que le hacen sentirse mejor. • Expresa ideas previas relacionadas con las emociones. • Reflexiona sobre la forma en que gestiona sus emociones.	Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Distinguir los momentos que le ponen de mal o buen humor. Conocerse a uno mismo: reconocer cómo afectan emocionalmente las situaciones. Aportar ejemplos de sus reacciones emocionales. Conocerse a uno mismo: tener conciencia del tiempo pasado. Reflexionar sobre cómo ha sido su gestión emocional.



TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 1: El miedo		
Datos curiosos: Leer un texto para experimentar el miedo y las curiosidades sobre esta emoción recogiendo en sus cuadernos los contenidos con palabras y símbolos. A continuación, dibujar cómo imaginan a Fobos, observar las producciones de sus compañeros y valorarlas. ¿Qué pasa si no tengo miedo?/¿Qué pasa cuando me paso de miedo?: Leer los contenidos y utilizar la estrategia «El saco de dudas». A continuación, resumir los contenidos en un organizador gráfico dentro del portafolio o cuaderno individual. Pensar en miedos que han superado y escenificar el antes y el después junto a sus compañeros. Continuar reflexionando sobre los miedos que aún no han superado. Se proyecta un cortometraje sobre el miedo y los alumnos escriben las características de los malvados de las películas con la técnica «Folio giratorio». Después se anotan actividades en las que se disfrute con el miedo que generan. Investigar sobre las fobias aportadas. Por último, se retoma la lista de consejos y se reflexiona sobre su utilidad. ¿Cómo empatizo con los demás?: Leer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción y elaborar hipótesis sobre por qué se eriza la piel con el miedo. A continuación, ponerse en el lugar de un compañero o una compañera que sufre acoso y escribir consejos con la técnica «Lápices al centro». Desafío: Completar la línea del tiempo con momentos en los que han experimentado miedo. Utilizar la batería de preguntas para reflexionar sobre cómo pueden mejorar la gestión del miedo y establecen metas personales de aprendizaje. Leer el desenlace de la experiencia inicial y redactar un final diferente.		Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Identificar la emoción en sí mismo. Relacionarse con los demás: identificar cómo afectan las situaciones a los demás. Reconocer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción. Conocerse a uno mismo: evaluar consecuencias a corto, medio o largo plazo. Saber las consecuencias de no controlar la emoción. Conocerse a uno mismo: autorregularse. Disponer de estrategias para gestionar la emoción de forma equilibrada. Conocerse a uno mismo: gestionar metas. Establecer metas para gestionar adecuadamente las emociones. Conocerse a uno mismo: autoevaluarse. Realizar una evaluación de lo aprendido.



Fluye 6 Primaria

PROGRAMACIÓN: TAREAS (CONTINUACIÓN)

TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 2: La ira		
Datos curiosos: Leer el texto sobre la ira y las curiosidades sobre esta emoción expresando las que les causan más sorpresa, incertidumbre, interés... A continuación, dibujar un personaje que represente la ira, mostrar sus producciones a los compañeros y valorarlas. ¿Qué pasa si no tengo ira?/¿Qué pasa cuando me paso de ira?: Leer los contenidos y resumirlo en un programa de radio de «noticias exprés». Aportar ejemplos de ira moral y asociada a no cumplir metas y compartirlos. Pensar en un objetivo o meta que tengan y reflexionar sobre las dificultades que encuentran utilizando palabras, símbolos, colores... Por último, retomar la lista de consejos y reflexionar sobre su utilidad. ¿Cómo empatizo con los demás?: Leer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción y practicar por parejas o grupos para conseguir poner la expresión de ira. Por equipos, escenificar una situación de ira para que sus compañeros planteen soluciones. Desafío: Completar la línea del tiempo con momentos en los que han experimentado ira. Utilizar la batería de preguntas para reflexionar sobre cómo pueden mejorar la gestión de la ira y establecer metas personales de aprendizaje. Leer el desenlace de la experiencia inicial y redactar un final diferente. Revisión del MIEDO: Evaluar las metas personales propuestas analizando las evidencias recogidas en el cuaderno o portfolio individual durante el tiempo de entrenamiento.	• Identifica el miedo en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar el miedo.	Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Identificar la emoción en sí mismo. Relacionarse con los demás: identificar cómo afectan las situaciones a los demás. Reconocer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción. Relacionarse con los demás: modular la intensidad de las relaciones. Preocuparse por conocer qué origina la emoción en personas cercanas. Cuidarse a uno mismo: practicar ejercicio. Realizar actividad física para rebajar la intensidad de la emoción. Conocerse a uno mismo: evaluar consecuencias a corto, medio o largo plazo. Saber las consecuencias de no controlar la emoción. Conocerse a uno mismo: autorregularse. Disponer de estrategias para gestionar la emoción de forma equilibrada. Conocerse a uno mismo: gestionar metas. Establecer metas para gestionar adecuadamente las emociones. Conocerse a uno mismo: autoevaluarse. Realizar una evaluación de lo aprendido.

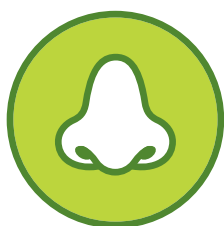


TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 3: La tristeza		
Datos curiosos: Leer el texto sobre la tristeza y las curiosidades sobre esta emoción expresando cuáles les causan más sorpresa, incertidumbre, interés... A continuación, hacer un dibujo libre inspirados en una música triste, observar las producciones de sus compañeros y valorarlas. ¿Qué pasa si no muestro la tristeza?/¿Qué pasa cuando me paso de tristeza?: Leer los contenidos y resumirlos con la estrategia «Mapa mental a cuatro bandas». Seguidamente investigar por los motivos de tristeza más frecuentes en su entorno. Reflexionar sobre cómo afrontan la tristeza y opinar acerca de llorar en público participando en un debate. Por último, retomar la lista de consejos y reflexionar sobre su utilidad. ¿Cómo empatizo con los demás?: Leer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción e investigar las diferencias entre tristeza y depresión con la estrategia «Compara y contrasta». A continuación, en equipo, elaboran un anuncio de televisión para promocionar hábitos saludables que combatan la tristeza. Desafío: Completar la línea del tiempo con momentos en los que han experimentado tristeza. Utilizar la batería de preguntas para reflexionar sobre cómo pueden mejorar la gestión de la tristeza y establecer metas personales de aprendizaje. Leer el desenlace de la experiencia inicial y redactar un final diferente. Revisión de la IRA: Evaluar las metas personales propuestas analizando las evidencias recogidas en el cuaderno o portfolio individual durante el tiempo de entrenamiento.	• Identifica la ira en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la ira.	Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Identificar la emoción en sí mismo. Relacionarse con los demás: identificar cómo afectan las situaciones a los demás. Reconocer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción. Conocerse a uno mismo: evaluar consecuencias a corto, medio o largo plazo. Saber las consecuencias de no controlar la emoción. Conocerse a uno mismo: autorregularse. Disponer de estrategias para gestionar la emoción de forma equilibrada. Cuidarse a uno mismo: practicar ejercicio. Practicar ejercicio físico al aire libre. Relacionarse con los demás: respetar la diversidad y reconocerla como fuente de riqueza. Ayudar a otras personas a gestionar sus emociones. Conocerse a uno mismo: gestionar metas. Establecer metas para gestionar adecuadamente las emociones. Conocerse a uno mismo: autoevaluarse. Realizar una evaluación de lo aprendido.

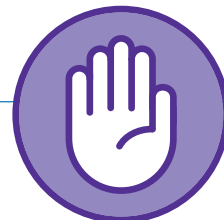
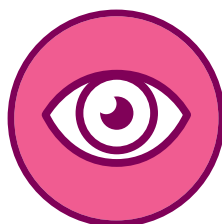


PROGRAMACIÓN: TAREAS (CONTINUACIÓN)

TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 4: La alegría		
Datos curiosos: Leer el texto sobre la alegría y las curiosidades sobre esta emoción expresando cuáles les causan más sorpresa, incertidumbre, interés... A continuación, investigar acerca de cómo la alegría, la risa o la felicidad aparecen en la historia del arte, inventar un personaje que la represente, mostrar sus producciones a los compañeros y valorarlas. ¿Qué pasa si no tengo alegría?/¿Qué pasa cuando me paso de alegría?: Leer los contenidos y resumirlos en una canción. Seguidamente reflexionar sobre sus motivaciones e identificar sus objetivos a corto, medio y largo plazo. Después elaborar un <i>ranking</i> de actividades que producen más felicidad o alegría entre toda la clase. Por último, retomar la lista de consejos y reflexionar sobre su utilidad. ¿Cómo empatizo con los demás?: Leer los síntomas físicos y psicológicos de la alegría e investigar sobre la «sonrisa de Duchenne» buscando fotografías en las que comprobar si las sonrisas son verdaderas o falsas. A continuación, pensar en una forma de hacer reír a los compañeros de equipo y determinar si las sonrisas han sido verdaderas. Desafío: Completar la línea del tiempo con momentos en los que han experimentado alegría. Utilizar la batería de preguntas para reflexionar sobre cómo pueden mejorar la gestión de la alegría y establecer metas personales de aprendizaje. Leer el desenlace de la experiencia inicial y redactar un final diferente. Revisión de TRISTEZA: Evaluar las metas personales propuestas analizando las evidencias recogidas en el cuaderno o portfolio individual durante el tiempo de entrenamiento.	• Identifica la tristeza en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la tristeza.	Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Identificar la emoción en sí mismo. Relacionarse con los demás: identificar cómo afectan las situaciones a los demás. Reconocer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción. Conocerse a uno mismo: evaluar consecuencias a corto, medio o largo plazo. Saber las consecuencias de no controlar la emoción. Conocerse a uno mismo: autorregularse. Disponer de estrategias para gestionar la emoción de forma equilibrada. Cuidarse a uno mismo: practicar ejercicio. Realizar ejercicio físico dentro y fuera del colegio. Cuidarse a uno mismo: alimentarse. Ajustar la ingesta calórica a los ritmos y necesidades de su edad. Relacionarse con los demás: reconocer cómo yo afecto en las relaciones con los demás. Reflexionar sobre sus relaciones personales prefiriendo a la gente positiva. Conocerse a uno mismo: gestionar metas. Establecer metas para gestionar adecuadamente las emociones. Conocerse a uno mismo: autoevaluarse. Realizar una evaluación de lo aprendido.

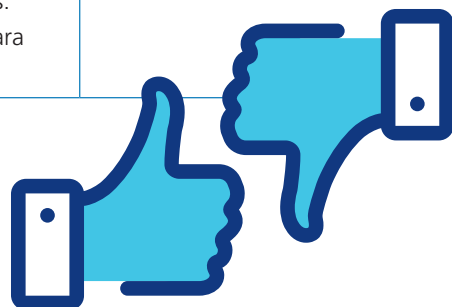


TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 5: La sorpresa		
Datos curiosos: Leer el texto sobre la sorpresa y las curiosidades sobre esta emoción expresando las que les causan más curiosidad, incertidumbre, interés... A continuación, hacer un dibujo de cómo imaginan a la sorpresa personificada, observar las producciones de sus compañeros y valorarlas. ¿Qué pasa si no me sorprende nada?/¿Y si busco constantemente sorpresas?: Leer los contenidos y resumirlos con la estrategia «Mapa mental a cuatro bandas». Seguidamente investigar sobre la relación de la sorpresa con el estrés postraumático utilizando la estrategia de pensamiento «Fiabilidad de las fuentes». Después, elaborar hipótesis acerca de cómo fomentar la sorpresa y plasmar las ideas con la técnica «Lápices al centro». Por último, retomar la lista de consejos y reflexionar sobre su utilidad. ¿Cómo empatizo con los demás?: Leer los síntomas físicos y psicológicos. A continuación, elaborar un listado con los gustos de los niños pequeños y los suyos propios, y reflexionar sobre los resultados acordando una respuesta. Seguidamente preparar una escenificación en la que expresen diferentes tipos de sorpresa seguidas de otras emociones. Desafío: Completar la línea del tiempo con momentos en los que han experimentado sorpresa. Utilizar la batería de preguntas para reflexionar sobre cómo pueden mejorar la gestión de la sorpresa y establecen metas personales de aprendizaje. Leer el desenlace de la experiencia inicial y redactar un final diferente. Revisión de la ALEGRÍA: Evaluar las metas personales propuestas analizando las evidencias recogidas en el cuaderno o portfolio individual durante el tiempo de entrenamiento.	• Identifica la alegría en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la alegría.	Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Identificar la emoción en sí mismo. Relacionarse con los demás: identificar cómo afectan las situaciones a los demás. Reconocer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción. Conocerse a uno mismo: evaluar consecuencias a corto, medio o largo plazo. Saber las consecuencias de no controlar la emoción. Conocerse a uno mismo: autorregularse. Disponer de estrategias para gestionar la emoción de forma equilibrada. Relacionarse con los demás: reconocer cómo afectan las situaciones a los demás. Valorar lo que interesa a las personas que le rodean. Relacionarse con los demás: reconocer cómo yo afecto en las relaciones con los demás. Utilizar la emoción para relacionarse con otros de forma equilibrada. Conocerse a uno mismo: gestionar metas. Establecer metas para gestionar adecuadamente las emociones. Conocerse a uno mismo: autoevaluarse. Realizar una evaluación de lo aprendido.



PROGRAMACIÓN: TAREAS (CONTINUACIÓN)

TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 6: La vergüenza		
Datos curiosos: Leer el texto sobre la vergüenza y las curiosidades sobre esta emoción expresando las que les causan más sorpresa, incertidumbre, interés... A continuación, hacer un dibujo de cómo imaginan a un dios o una diosa de la vergüenza para su propia mitología, mostrar las producciones a sus compañeros y valorarlas. ¿Qué pasa si no tengo vergüenza?/¿Qué pasa cuando me paso de vergüenza?: Leer los contenidos y resumirlos en un rap. Seguidamente investigar sobre los términos <i>shame</i> y <i>embarrassment</i>. Después recordar alguna ocasión en la que han sentido vergüenza ajena, compartirla y elaborar una definición acordada de la misma con la técnica «Lápices al centro». Por último, retomar la lista de consejos y reflexionar sobre su utilidad. ¿Cómo empatizo con los demás?: Leer los síntomas físicos y psicológicos. A continuación, anotar los momentos en los que sienten con más intensidad esta emoción y elaborar un <i>ranking</i>. Después explicar situaciones en las que algunas personas hayan sido avergonzadas por otros. Proponer acciones con las que evitar burlas o poner en ridículo a compañeros. Finalmente, inventar o investigar y poner en práctica alguna dinámica que ayude a superar la vergüenza y explicar su elección. Desafío: Completar la línea del tiempo con momentos en los que han experimentado vergüenza. Utilizar la batería de preguntas para reflexionar sobre cómo pueden mejorar la gestión de la vergüenza y establecer metas personales de aprendizaje. Leer el desenlace de la experiencia inicial y redactar un final diferente. Revisión de la SORPRESA: Evaluar las metas personales propuestas analizando las evidencias recogidas en el cuaderno o portfolio individual durante el tiempo de entrenamiento.	• Identifica la sorpresa en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la sorpresa.	Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Identificar la emoción en sí mismo. Relacionarse con los demás: identificar cómo afectan las situaciones a los demás. Reconocer los síntomas físicos y psicológicos de la emoción. Conocerse a uno mismo: reconocer cómo afectan las situaciones emocional, física y moralmente. Aprovechar las conversaciones y lo que otros piensan o dicen de él o de ella para mejorar. Relacionarse con los demás: reconocer cómo yo afecto las relaciones con los demás. Utilizar la emoción para relacionarse con otros de forma equilibrada. Conocerse a uno mismo: evaluar consecuencias a corto, medio o largo plazo. Saber las consecuencias de no controlar la emoción. Conocerse a uno mismo: autorregularse. Disponer de estrategias para gestionar la emoción de forma equilibrada. Conocerse a uno mismo: gestionar metas. Establecer metas para gestionar adecuadamente las emociones. Conocerse a uno mismo: autoevaluarse. Realizar una evaluación de lo aprendido.



TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL
Tarea 7: Porfolio de las emociones		
Revisión de la VERGÜENZA: Evaluar las metas personales propuestas analizando las evidencias recogidas en el cuaderno o porfolio individual durante el tiempo de entrenamiento. Creación de un porfolio de las emociones: (1) Redactar una presentación con datos de su biografía, gustos, intereses, relaciones personales...; (2) describir a amigos física y psicológicamente; (3) seleccionar los momentos más significativos en los que han experimentado las emociones trabajadas en el proyecto; (4) nombrar diez emociones y enriquecer su listado con la ayuda de compañeros; (5) investigar sobre otra emoción elaborando una unidad como las planteadas en el libro y utilizando las mismas secciones; y (6) escribir una historia que contenga el mayor número de emociones. Representación o proyección de los teatros: Organizar unas jornadas de teatro en las que se visualice la representación o la grabación de las historias escritas. Responder a hilos conductores.	• Identifica la vergüenza en sí mismo y en los demás. • Conoce estrategias para gestionar la vergüenza. • Diseña una presentación en la que reflexiona sobre los aspectos que le proporcionan felicidad. • Describe a compañeros o amigos utilizando el vocabulario aprendido de las emociones. • Identifica los momentos más significativos en los que ha experimentado cada emoción. • Profundiza en el conocimiento de otras emociones con unos pasos dados. • Redacta una historia en la que se muestra un amplio número de emociones. • Reflexiona sobre el trabajo realizado.	Conocerse a uno mismo: identificar la propia zona de confort. Elaborar una descripción para presentarse ante los demás. Conocerse a uno mismo: tomar conciencia del lenguaje verbal. Utilizar un vocabulario emocional rico. Conocerse a uno mismo: reconocer cómo afectan las situaciones emocional, física y moralmente. Identificar situaciones en las que ha experimentado emociones con intensidad. Conocerse a uno mismo: autoevaluarse. Realizar una evaluación de lo aprendido.



DESARROLLO DE LAS SESIONES

MOTIVACIÓN INICIAL

Con el objetivo de comenzar el proyecto en las mejores condiciones de motivación posibles, se propone realizar alguna experiencia en clase que genere emociones diversas entre los alumnos. Para tal fin, el docente puede informar que su grupo ha sido seleccionado para participar en un desfile de moda sobre alimentación y que les han encargado vestimentas fabricadas con... carne. Proyectar en ese momento como ejemplo el vestido que utilizó Lady Gaga en los *MTV Video Awards* de 2010 servirá para que las emociones afloren, o incluso se puede reforzar llevando alguna pieza de carne real.

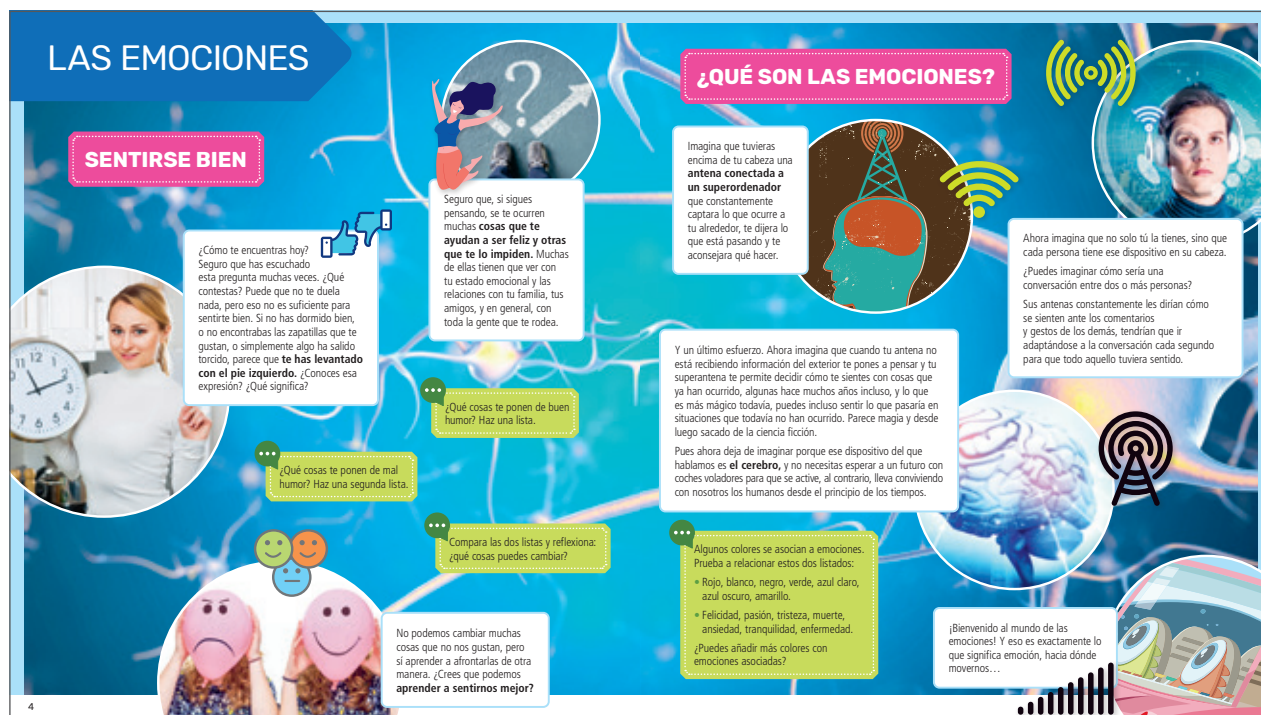
A continuación, se pide a los alumnos que, antes de comenzar a organizar el diseño y la confección de la ropa haciendo uso de carne real, anoten qué les parece la propuesta utilizando un color, una palabra y una frase. El docente establecerá un tiempo para que intercambien sus ideas y después recogerá las aportaciones escribiendo en la pizarra las emociones y sentimientos que vayan nombrando. Es importante que también se les pida indicar una cantidad de «intensidad» de 1 a 4 de dichas emociones (por ejemplo, dos alumnos pueden mencionar que les ha

generado asco, pero uno con poca intensidad y otro con mucha). Esto puede servir para desvelar y explicar el tópico del proyecto, «¡¡ENCIENDE TU HOVERBOARD EMOCIONAL!!», ya que, para alcanzar nuestro objetivo de tener salud, bienestar y ser felices, debemos ser equilibrados y saber gestionar también las emociones. A modo anecdótico, se les puede comparar esa gestión emocional con lo que ocurre cuando no tenemos equilibrio con el *hoverboard* proyectándoles un vídeo de caídas con este juguete que se consiga de internet. Después se puede abrir un breve diálogo sobre qué piensan que puede ocurrir si no guardamos el equilibrio emocional.

Seguidamente se dará a conocer también los productos finales: adquirir estrategias para controlar las emociones, crear un portfolio de las emociones y realizar la grabación o escenificación de una historia con el mayor número de emociones posible. Del mismo modo, el docente presentará los hilos conductores que guiarán el trabajo y que deberán ser respondidos al finalizar el proyecto.

El trabajo prosigue con la lectura y realización de actividades de los diferentes apartados de la unidad introductoria «Las emociones».





OBJETIVOS

- Reconocer las personas, cosas o situaciones que generan buen y mal humor.
- Establecer relaciones entre el color y las emociones.
- Comprender la diferencia entre emoción y sentimiento.
- Identificar ideas previas sobre las emociones.
- Reflexionar sobre la gestión de las emociones.

CONTENIDOS

- El mal y el buen humor.
- La psicología del color.
- Las reacciones emocionales.
- La imaginación.
- La gestión de las emociones.
- El portfolio de las emociones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica los estímulos que le hacen sentirse mejor.
- Expresa ideas previas relacionadas con las emociones.
- Reflexiona sobre la forma en que gestiona sus emociones.



Fluye 6 Primaria

SENTIRSE BIEN

Saber identificar y discernir entre las cosas que nos hacen felices y las que nos impiden serlo, o lo que es lo mismo, aprender a sentirse bien, es el objetivo de este inicio de unidad. Para ello, se pide a los alumnos que hagan dos listados de acciones, personas, objetos, situaciones, etc., uno referido a aspectos que les ponen de buen humor y otro con aspectos que los llevan a estar malhumorados. A continuación, comparan ambos listados y reflexionan en sus cuadernos acerca de cuáles pueden cambiar. El docente puede recoger dos listados comunes de la clase o establecer un tiempo para que compartan sus ideas con algunos compañeros que tengan sentados cerca.

QUÉ SON LAS EMOCIONES

La lectura de este apartado inicia a los alumnos en la comprensión del verdadero potencial que tiene el ser humano cuando es capaz de gestionar bien sus emociones, pues estas colaboran en identificar lo que ocurre a nuestro alrededor, nos ayudan a adaptarnos al medio, a saber «leer» a otras personas, a «predecir el futuro» en cierta medida...

Para comenzar a nombrar la gran variedad de emociones, se les pide que relacionen la lista de algunas de ellas con determinados colores. A modo anecdótico, el docente puede comenzar explicando que hoy día se habla incluso de una psicología del color que es utilizada por profesionales de la publicidad, la decoración, el arte, etc., pues los colores también son capaces de provocar emociones. Sugerimos utilizar alguna técnica de trabajo cooperativo como «Lápices al centro» para que los alumnos traten de llegar a un acuerdo respecto a la relación emoción-color, añadiendo posteriormente más ejemplos que no aparezcan en el libro. Después, el docente puede proyectar algún gráfico que resuma el significado de los colores realizando una búsqueda en internet de los términos «rueda de las emociones».



REACCIONAMOS ANTE LO QUE PERCIBIMOS

Cualquiera de los **receptores**—se llaman así porque reciben información—va a despertar en ti emociones distintas y tu cerebro, en fracciones de segundo, te dirá lo que recomienda hacer. Pero... ¡tranquilo! A no ser que sea algo muy grave solo te va a dar una recomendación, tú luego eres libre para hacer lo que quieras. Esa es la **diferencia entre emoción y sentimiento**. A continuación, te mostramos un ejemplo:

Vas paseando por el bosque y encuentras un árbol con un fruto rojo que parece sacado de un cuento, está reluciente, tiene una pinta espectacular. Te pones de puntillas, lo arrancas de la rama y le pegas un buen mordisco. Esa información activa tu «**antena**» (cerebro) y cuando el sentido del gusto nota un sabor amargo y ácido a la vez tu cerebro siente la emoción del asco. Automáticamente tus ojos se cierran para evitar que, si hubiera veneno, pudiera salpicarte; la nariz se cierra para protegerte de posibles olores o gases tóxicos y el acto reflejo que surge es el de escupir lo que acabas de ingerir para evitar morir.

A partir de aquí hay dos **posibles finales**:

1. Que hagas caso a lo que tu cerebro te dice, escapes, y tires la fruta.
2. Tus amigos te dicen que es normal que la primera vez que pruebas ese fruto, al no parecerse a ningún sabor conocido anteriormente, no te guste. A ellos ya les había pasado anteriormente. Te recomiendan que te lo tragues y que pruebes un segundo bocado, que poco a poco te acostumbrarás al sabor. Aquí ya eres consciente del consejo que te da tu cerebro y, pasados los primeros segundos de la emoción, reconoces lo que está pasando y decides ignorar su primera reacción.

Acabas de ver cómo trabaja una emoción en tu cerebro y cómo le dice a tu cuerpo lo que debe hacer: poner cara de asco. Y luego te cede el control para que tú hagas lo que creas conveniente. Esto que has visto es el **asco**, una de las principales emociones que protegen a la humanidad desde hace miles de años y que ha salvado muchas vidas de indigestiones y ha evitado que la gente se intoxique.

SENTIMOS CON LA IMAGINACIÓN

Este curso vamos a trabajar con dos maneras importantes de hacer funcionar tu superdispositivo (cerebro) para emocionarte. La primera de ellas es analizar todo lo que entre por tus **sentidos**: el oído, la vista, el olfato, el tacto y el gusto.

¿Puedes buscar otros ejemplos de reacciones emocionales que tengas cuando tocas algo? ¿Y qué pasa cuando hueles algo muy rico?

¿Tienes algún recuerdo que todavía hace que te emociones?

Si hubiera sido un caso real, el miedo te habría dado más fuerza de lo normal y velocidad para tratar de salir de allí, y la sorpresa abriría tus ojos al máximo para que captases cada detalle de tu alrededor por si fuera necesario para salvar la vida.

¿Alguna película te ha hecho llorar? ¿Por qué crees que ocurre esto?

¿Has tenido miedo después de ver una película de terror?

Recuerda que hemos dicho que había **dos maneras fundamentales de emocionarse**. Una era la de los **sentidos**, como acabas de leer en la aventura del fruto nuevo. ¿Cuál es la otra? Simplemente **pensando**. Tu cerebro puede hacer que sientas intensamente con situaciones que pueden no haber existido o haberlo hecho hace ya tiempo.

Mientras lees el texto anterior es muy probable que tu cerebro haya experimentado una mezcla de dos emociones muy poderosas, el miedo y la curiosidad por saber qué va a pasar. Aunque ahora no estás en una noria, tu cerebro ha experimentado algo muy parecido a la realidad.

Ese es el **superpoder de los humanos**: emocionarse con la lectura, con una película, con la imaginación, con una buena conversación...

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

REACCIONAMOS ANTE LO QUE PERCIBIMOS

También es necesario que los alumnos aprendan la forma en la que se producen las emociones en el cerebro y cómo este nos alerta y guía para que tomemos decisiones lo más acertadas posibles. En el libro del alumno se aporta un ejemplo que facilita la comprensión de este aspecto explicando la reacción del organismo ante un nuevo sabor.

Tras la lectura, se les anima a reflexionar solicitándoles que busquen otros ejemplos de reacciones emocionales que tienen lugar al tocar algo y anotando, además, lo que ocurre cuando huelen algo que está muy rico. El docente puede asignar un número del 1 a 4 a sus alumnos para organizar grupos aleatorios en los que compartir las ideas.



SENTIMOS CON LA IMAGINACIÓN

Como ya se ha mencionado, es importante que los alumnos sean conscientes de que las emociones no solo se producen en el momento presente, sino que el cerebro puede revivir las pasadas e incluso disfrutar las generadas por sucesos que no son reales, como ocurre con la imaginación, la lectura, el cine, la pintura, la música, el teatro...

La lectura del texto les servirá para comprobarlo, al igual que responder a la batería de preguntas sobre sus propios recuerdos y experiencias. Sugerimos al docente redistribuir a los alumnos en nuevos grupos (por ejemplo, utilizando criterios aleatorios como los que visten de un determinado color, los que cumplen años en el mismo mes...) y establecer turnos para que expongan los recuerdos y películas que han mencionado en sus respuestas. Seguidamente, cada equipo selecciona un par de ejemplos que les parezcan muy significativos y los dan a conocer al resto de la clase.

CÓMO GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES

Las personas sentimos muchas **emociones diferentes**. Todas ellas sirven para algo, te protegen y te indican qué es lo que debes hacer. De algún modo escapan a nuestro control. Pero si podemos conocer bien nuestras reacciones, aprender a evitar aquellas cosas que nos hacen daño y buscar las que nos hacen más felices, a nosotros y a los que nos rodean.

Te proponemos un pequeño cuestionario para que reflexiones:

1. ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando te emocionas?
2. ¿Sabes qué cosas te influyen más en tu estado de ánimo?
3. ¿Puedes describir todas tus emociones?
4. ¿Puedes calmarte a ti mismo cuando lo necesitas?
5. ¿Tienes un amplio vocabulario para verbalizar tus sentimientos?
6. ¿Reconoces cómo influyen tus emociones en la manera en la que te comportas?
7. ¿Evitas las situaciones que te hacen sentir mal?
8. ¿Puedes controlar las reacciones excesivas cuando te enfadas?
9. ¿Comprendes cómo se sienten los demás?
10. ¿Te implica para ayudar a alguien que se siente mal?
11. ¿Aceptas de forma reflexiva las críticas?

¿Has podido contestar a todas las preguntas? Este curso te vamos a presentar a **seis superaliadas** que te ayudarán a entenderte a ti y a los demás mucho mejor, y aprenderás qué puedes hacer ante cada una de ellas.

CÓMO TRABAJAR EL PORFOLIO DE EMOCIONES

Nuestro objetivo este curso es **que gestiones mejor todas tus emociones**. Para ello hay cuatro cosas importantes que descubrirás:

- Comprender bien qué son y cómo afecta lo que pensamos sobre las situaciones que las desencadenan.
- Qué las provocan, hasta dónde podemos evitarlas o buscarlas para sentirnos mejor.
- Qué efecto producen en nuestro cuerpo, desde que se acelere el corazón hasta que se nos escapen lágrimas sin querer.
- Cómo decidimos comportarnos ante ellas después de la primera reacción.

En cada una de las emociones que vamos a profundizar recorreremos **seis pasos**:

1. Al principio de cada unidad encontrarás un fragmento de una historia que te ayudará a vivir la emoción.
2. Investigaremos las características de la emoción y los síntomas que producen en tu cuerpo y en tu conducta.
3. Comentaremos qué consecuencias tendría que no existiera esa emoción o que no la pudiéramos tener lo suficiente cuando la necesitamos para afrontar una situación.
4. Después encontraremos lo que ocurre si te pasas, las consecuencias que habría si esa emoción estuviera sin medida, en exceso.
5. Te explicaremos cómo puedes reconocerla en los demás, y qué podrías hacer para respetarles o ayudarles si fuera necesario.
6. Por último, tendrás unos consejos que te ayudarán a reconocer las situaciones que has vivido influido por cada emoción, a regularlas y a hacerte mucho más inteligente emocionalmente. Te propondremos un final para la historia, ¡pero tú tendrás que escribir el tuyo!

Adéntrate en este maravilloso viaje con la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la vergüenza y la sorpresa.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

CÓMO GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES

En este apartado se ofrece a los alumnos una batería de preguntas para que reflexionen sobre cómo es su gestión de las emociones. Aconsejamos al docente crear un clima tranquilo de trabajo individual, a ser posible con música instrumental de fondo, y que inviten a los alumnos a responder libremente y sin la presión de tener que compartir las ideas con otros compañeros. Es de esperar que haya cuestiones difíciles e incluso para las que aún no se tenga respuesta, algo que les alertará sobre su capacidad de gestión y los animará a descubrir cómo hacerlo.

Sugerimos que esta batería de preguntas se vuelva a responder al final del proyecto para comprobar en qué medida se ha avanzado. Utilizar la estrategia de pensamiento «Antes sabía-Ahora sé» para organizar las ideas es una buena opción para favorecer la reflexión.

Una vez concluido este tiempo de reflexión, el docente puede acudir a la página final de alguna unidad para mostrar un ejemplo de las preguntas que van a trabajar durante el tiempo de entrenamiento y en el portfolio final.

A continuación, se les desafía a elaborar una lista de palabras relacionadas con las emociones y los sentimientos. El docente puede utilizar alguna técnica

de trabajo cooperativo, por ejemplo, «Dentro y fuera del círculo», para que, en varios turnos, contrasten y enriquezcan su listado con el de otros compañeros. Otra posibilidad es hacer uso de la técnica «Folio giratorio» o incluso organizar una pequeña competición por equipos.



CÓMO TRABAJAR EL PORFOLIO DE LAS EMOCIONES

La lectura del último apartado está destinada a estructurar el trabajo de los alumnos hasta el final del proyecto, mostrándoles el formato de las unidades y lo que les espera en cada una de las secciones.

Al inicio de cada unidad aparece un fragmento de una historia a modo de experiencia, para provocar en los alumnos la emoción que se va a trabajar en la misma. En estas dos primeras páginas se incluyen, además, curiosidades e información sobre las características de la emoción y los síntomas que produce sobre el cuerpo y la conducta.

La tercera página muestra las consecuencias que tendría el hecho de que no existiera la emoción o que esta no se pudiera tener con la intensidad necesaria para enfrentarse a las diversas situaciones que ocurren en el día a día. Por el contrario, la cuarta página trabaja las consecuencias de cuando la emoción aparece con una intensidad excesiva.

En la quinta página de cada unidad se abordan estrategias para identificar la emoción en uno mismo y en otras

personas, así como consejos para gestionarla y ayudarse a uno mismo o a otros si fuera necesario.

Finalmente, la sexta página guía a los alumnos para que recuerden momentos significativos de su vida en los que han sentido la emoción trabajada. También ofrece una batería de preguntas reflexivas que tienen como objetivo aprender a autorregularse y hacerse más inteligente emocionalmente. Tanto la propuesta de metas o desafíos individuales como la recogida de evidencias puede hacerse en un cuaderno de trabajo o en el porfolio digital.

Una vez completada toda esta tarea previa, sugerimos marcar un tiempo para la formación de los equipos, el establecimiento de metas personales y grupales, así como para la preparación del porfolio individual, en el que realizarán las actividades propuestas, se recogerán las diferentes evidencias de aprendizaje y la metacognición del proyecto FLUYE. Después se puede utilizar en una celebración del aprendizaje para mostrárselo a otras personas.

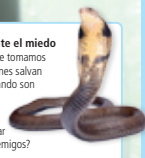
Tras esto, se comienza el trabajo de la primera emoción.



1

EL MIEDO

DATOS CURIOSOS



Me despierto de repente... He oído el timbre de la puerta en medio de mis sueños... pero parecía real... No puede ser nadie... Debe ser de madrugada, y se oyen algunos truenos. ¿Y por qué no hay luz en el pasillo? Si todas las noches que me quedo solo la dejo encendida... Me giro y saco tembloroso la mano por encima del edredón... ¡Tampoco funciona la luz de la mesilla! ¡Han cortado la luz! Pero ¿quién?... Entonces me meto debajo del edredón y espero... Estoy sudando y temblo, no sé si es frío, o peor... Y otro trueno... ¿O no lo era? ¡Parecen cristales rotos! ¡Alguien ha roto la ventana! ¡Ahora sí que temblo! ¡Y me dejó el móvil cargando en el baño! Oigo pasos por el pasillo... De pronto, en medio de mi terror, siento un peso que se desliza por mi pierna derecha... Mi grito sale incontrolable... y entonces...

La palabra miedo o fobia tiene su origen en Fobos, un personaje mitológico. Algunos guerreros lo incorporaban a su escudo para recordar que tenían que vencer el miedo al combate y a sus propios temores. El miedo es tan antiguo como el ser humano, y gracias a él hemos podido evolucionar como especie.

A veces nos quedamos **paralizados ante el miedo** porque no sabemos qué hacer, hasta que tomamos conciencia de lo que pasa. Algunos ratones salvan su vida gracias a quedarse inmóviles cuando son perseguidos por una serpiente.

¿Sabías que las **serpientes** abren sus costillas cuando se asustan para intimidar y parecer de mayor tamaño ante sus enemigos?

Si te asusta hablar en público puede venirte bien tener a mano un poco de agua para hidratarte, ya que la **sequedad de la boca** es uno de los síntomas del miedo. Fíjate en la próxima rueda de prensa que veas en la tele.

Según la **teoría de Yerkes-Dodson**, hay un punto en el que el estrés ayuda a rendir mejor, pero si no llegas o lo sobrepasas, el rendimiento cae.

Los miedos varían con la edad. Probablemente de pequeño te daba miedo la oscuridad, luego algún monstruo de una película o de un libro, y seguro que, hoy en día, tendrás todavía algunos de esos miedos.

Seguro que, nada más leer la palabra **miedo**, viene a tu cabeza que es algo negativo, malo y que no quieres sentir. ¿Y si te dijera que **el miedo ha salvado tu vida** miles de veces?

Hay miedos universales, como el de ser abandonado, perder a un ser querido o el que muchos niños tienen a las arañas, pero algunas personas sufren un trastorno por el que **no sienten miedo o dolor**. Esto no es una ventaja, ya que se exponen a situaciones que pueden causarles daños serios o incluso la muerte. Pueden estar quemándose los pies en una estufa o clavándose un objeto y no darse cuenta.

El miedo se contagia. Las señales químicas que emitimos cuando nos asustamos pueden ser detectadas por la nariz de otras personas (huelan el miedo). Esto puede hacer que un grupo de personas entre en pánico colectivo cuando algún individuo se asusta y emite estas señales.

El miedo puede alterar la realidad tal y como la vemos. Por ejemplo, si algo nos asusta, tendemos a verlo más cerca y más grande de lo que en realidad es; y una altura, en el caso de los **acrofóbicos**, parecerá más alta de lo que es en realidad.

Dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas a Fobos: el miedo.

OBJETIVOS

- Conocer las emociones: el miedo.
- Reflexionar sobre las consecuencias de no tener miedo.
- Valorar la importancia de no pasarse de miedo.
- Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene el miedo en el organismo.
- Adquirir estrategias para gestionar el miedo de forma adecuada.

CONTENIDOS

- El miedo.
- Las fobias.
- La utilidad del miedo.
- El miedo individual y el colectivo.
- La ausencia y el exceso de miedo.
- Los síntomas del miedo.
- La gestión del miedo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica el miedo en uno mismo y en los demás.
- Conoce estrategias para gestionar el miedo.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

La primera doble página de la unidad introduce a los alumnos en el trabajo sobre el miedo de tres formas diferentes. La lectura de un texto que favorece experimentar la emoción correspondiente es el primer paso. Puede ser el propio docente el que realice la lectura en voz alta, alguno de los alumnos, o solicitarles que lo lean individualmente. Se recuerda que esta es solo parte de la experiencia, pues el final de la misma se retoma en la última página de la unidad.

En segundo lugar, se aporta a los alumnos una batería de curiosidades para conocer el miedo de una forma amena, accediendo al origen del término, los tipos, la razón de que aparezca y cómo lo hace en determinadas edades... Animamos al docente a establecer un tiempo para que los equipos lean la información y la comenten. Esta es una buena oportunidad para afianzar aspectos del trabajo cooperativo como la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra. Además, pueden resumirla en un mapa mental utilizando palabras clave y símbolos o imágenes referidos a cada concepto.

Seguidamente, el docente establecerá un tiempo para expresar ideas en voz alta, pudiendo utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

- ¿Cuál es la información que más os ha sorprendido?
- ¿Os ha surgido alguna preocupación después de la lectura?
- ¿Qué aspecto os gustaría investigar? ¿Por qué? ¿De qué forma podríais conseguir más información y que sea fiable?

Sugerimos ir recogiendo las aportaciones de los alumnos con palabras y símbolos en una sábana de papel, de modo que quede visible a lo largo del proyecto.

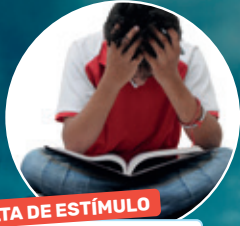
Por último, se solicita a los alumnos que realicen un dibujo de cómo imaginan a Fobos. Esta actividad se repetirá en todas las unidades, de modo que los alumnos personifiquen o pongan rostro y forma a cada una de las emociones que se trabajan. Una vez realizados los dibujos, se propone dejarlos sobre las mesas y organizar un tiempo para pasear por la clase para ver los de los compañeros. El docente puede repartir piezas de papel con forma de fantasma para que los alumnos los sitúen junto a las ideas que más les gusten. Otra posibilidad es reunir estos diseños en una misma publicación creando un «bestiario de emociones» común.



¿QUÉ PASA SI NO TENGO MIEDO?

SITUACIONES PELIGROSAS

Si no tuvieras miedo, algunas situaciones de la vida cotidiana podrían ser fatídicas. Imagina ir por el bosque, que saliera un oso y te diera por ir a abrazarlo porque no vieras ningún riesgo. O que fueras a atravesar la calle, no te diera miedo que te atropellaran y cruzaras en rojo con coches circulando. El miedo hace que pongas tu atención y tus sentidos en estado de alerta para que puedas salir con éxito de una situación peligrosa.



CIERTA DOSIS DE PLACER

Cuando el cerebro se asusta, pero luego sabe que está todo bajo control, se produce una cierta dosis de placer. Por eso muchas personas disfrutan con los personajes de terror en el cine, como Voldemort en Harry Potter, o leyendo Drácula de Bram Stoker, o dando una vuelta por la calle el día de Halloween.



FALTA DE ESTÍMULO

Seguro que en algunos exámenes también has sentido un poco de miedo. Si puedes controlarlo (y es algo que aprenderás), se convertirá en un estímulo para estudiar y no rendirte, aunque parezca «cruel». Cuando eres capaz de superar la situación que generó el miedo, tu cerebro te recompensa y tienes una sensación placentera.



LAS FOBIAS

Si te pasas de dosis y el miedo te impide actuar con normalidad, entonces el miedo pasa a llamarse **fobia**. Hay fobias a cosas que ni te imaginas. Fíjate:

- Acrofobia: miedo a las alturas.
- Xantofobia: miedo al color amarillo.
- Aracnofobia: miedo a las arañas.
- Claustrofobia: miedo a los espacios cerrados.
- Ombrofobia: miedo a la lluvia.



SUPERAR EL MIEDO

¿Recuerdas cuando aprendiste a montar en bici o a patinar? Seguro que tuviste miedo cuando te caíste alguna vez. Pero te volviste a enfrentar y al final valió la pena. De hecho, pusiste toda tu atención en que fuera mejor la segunda vez. Es muy probable que te ayudaran tus amigos o familiares, por eso es importante que te enfrentes a superar los miedos y que ayudes a los demás a superarlos, por ejemplo, no riéndote de ellos.



¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE MIEDO?

Como todos los sentimientos, llevados al extremo, no son buenos, así que hay que aprender a gestionarlos.

Algunos consejos que te pueden venir bien son:

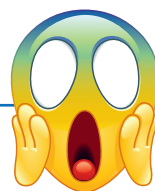
- Controlar la respiración.
- Cantar en voz baja.
- Racionalizar el miedo, es decir, analizar las posibles consecuencias de lo que va a ocurrir y valorar si es fundado o no.
- Hablar con personas de referencia, como familiares o amigos adultos, para que te den su punto de vista sobre lo que te preocupa.
- Recurrir a personas que ya han pasado por esa situación.
- Una vez haya pasado la situación que producía el miedo, reflexionar sobre lo que hemos hecho, y si volviera a pasar algo similar, qué haríamos otra vez.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Al igual que en la sección anterior, sugerimos establecer un tiempo para que los alumnos lean los contenidos de ambas páginas y comenten con los compañeros sus impresiones. El docente puede utilizar la técnica de trabajo cooperativo «El saco de dudas». Para ello, les pedirá que anoten en papeles todas aquellas que tengan y que traten de resolverlas en el equipo. A continuación, las dudas no resueltas son recogidas en una bolsa y el docente las saca una a una planteando a otros equipos que den la solución. En caso de que ningún alumno la ofrezca, la duda es aclarada por el docente.

Los alumnos pueden resumir la información trabajada en un organizador gráfico dentro de su portfolio, indicando lo que ocurre cuando no se tiene esta emoción y cuando aparece en exceso. El docente puede mostrar un ejemplo dibujando en la pizarra una sogá en la que añada a cada lado lo que sucede con cada intensidad y, en el centro, los consejos que ayudan a controlar el miedo. Estos aspectos deben ser:

Si no tengo	Consejos	Si me paso
• Más situaciones peligrosas. • Falta de estímulo. • No hay superación.	• Respirar. • Tararear. • Racionalizar. • Apoyarse en otros. • Buscar consejo. • Reflexionar.	• Aparecen fobias. • No se disfruta.



A continuación, se establecerá un tiempo para la realización de las actividades en el portfolio o en otros soportes. Aunque la mayoría de los ejercicios se pueden realizar en clase y comprobar las soluciones o revisar las ideas en la misma sesión, se debe tener en cuenta que en algunas unidades también hay tareas que requieren investigar o una puesta en práctica fuera de clase, y por tanto serán revisadas en una sesión distinta.

En el bloque «¿Qué pasa si no tengo miedo?» se plantean dos actividades que giran en torno a la superación de los miedos. En la primera de ellas se pide a los alumnos que anoten en sus cuadernos alguno que ya hayan superado, escenificando junto a sus compañeros, si es necesario, la diferencia entre cómo actuaban antes y cómo actúan ahora. Si el docente lo considera oportuno, puede pedir a algún alumno o equipo que haga una representación al resto de la clase e ir anotando las situaciones de miedo en la pizarra o en una sábana de papel para determinar los más comunes a cada edad y también para ayudar a normalizar esta emoción.

Seguidamente, se les plantea que hagan una reflexión sobre los miedos que aún no han superado y sobre qué estrategias podrían seguir para vencerlos. Sugerimos utilizar alguna técnica de trabajo cooperativo o establecer un tiempo para compartir las ideas con otros compañeros con los que se tenga más afinidad, de modo que puedan expresar sus experiencias libremente y se lancen a intercambiar consejos.

En el bloque «¿Qué pasa cuando me paso de miedo?» se plantean tres nuevas actividades. Para la primera, se propone al docente proyectar previamente algún cortometraje de miedo (como el que se encuentra en internet bajo la búsqueda «el closet»). A continuación, utilizando la técnica de trabajo cooperativo «Folio giratorio», los alumnos escriben en sus cuadernos un listado con características que tienen los personajes malvados de las películas y cuentos, razonando cuál es la razón por la que los autores los representan de ese modo.

El trabajo continúa solicitándoles que anoten actividades diferentes al cine o a la lectura en las que también se disfrute del miedo que provocan. Estas pueden haber sido experimentadas por ellos mismos o por otras personas que conocen, como el hecho de lanzarse por una cuerda muy pronunciada con la bicicleta por primera vez o practicar un deporte extremo. El docente puede recoger las ideas en una sábana de papel con una palabra y un símbolo o una imagen.

Por último, se les pide que investiguen sobre diversas fobias (culrofobia: miedo a los payasos; dendrofobia: miedo a los árboles; y rupofobia: miedo a la suciedad). Para esta actividad es necesario hacer uso de algún dispositivo con conexión a internet, por lo que, si no se puede disponer de ellos en el centro, esta puede mandarse como reto a casa. Puede resultar interesante y entretenido ampliar con otras indicaciones de investigación; por ejemplo, para que busquen cómo se llama la fobia al color rojo (eritrofobia), al ruido (fonofobia), o incluso al número 666 (hexakosioihexekontahexafobia o trihexabobia).

Antes de afrontar la sección siguiente, el docente puede retomar la lista de consejos y establecer un tiempo de debate con preguntas guiadas tales como:

- ¿Qué consejo os parece más interesante? ¿Por qué?
- ¿Cuál de ellos habéis utilizado anteriormente? ¿En qué momento? ¿Qué resultado os dio?
- ¿Hay alguno que tengáis pensado poner en práctica próximamente? ¿En qué situación? ¿Qué miedo os ayudaría a controlar o superar?





¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Ante una amenaza, algunas posibles maneras de afrontarla son luchar, huir o quedarnos inmovilizados. Si traduces al inglés, estamos hablando de las tres «F»: *fight, flee or freeze*.

Sabes que algunos miedos pueden ser reales, como una araña enorme en tu almohada, o imaginarios, como los pasos que oyes a media noche y crees que hay alguien en tu casa (y es un grifo que gotea). En ambos casos, nuestro cuerpo reacciona:

- Dilatando las **pupilas**. Así captamos la máxima luz posible y toda la información que podamos a través de nuestro sentido prioritario, la vista. ¡Imaginas que el colegio empezará a derrumbarse, quisieras escapar y se te ocurriera cerrar los ojos para salir?
- Liberando una hormona asociada al estrés llamada **cortisol** que te mantendrá en estado de alerta.
- Haciendo que el **corazón** lata más deprisa para llevar más sangre a los músculos por si tienes que echar a correr o luchar.
- **Respirando con más frecuencia** para que la musculatura tenga alimento de oxígeno suficiente para *fight* o *flee*.
- **Otros síntomas** del miedo son: la contracción de la vejiga (es posible que entren ganas de orinar), empezar a sudar o que se sequen la boca y la garganta.

ATAQUE DE PÁNICO

DIFICULTAD PARA RESPIRAR
 LATIDOS RÁPIDOS
 TRANSPIRACIÓN
 TEMBLOR
 MAREO
 HIPERTENSIÓN

Puede que la próxima vez que experimentes miedo, seas consciente de alguno o de todos estos síntomas. Esto te ayudará a reconocer la emoción y a ser consciente de lo que ocurre, y seguro que te ayudará a tomar mejores decisiones para regular el miedo y que sea tu «amigo», no un fantasma al que hay que esquivar.

- ¿Cuál es la razón por la que se eriza la piel cuando tenemos miedo? Plantead vuestras hipótesis e investigad.
- ¿Qué miedos puede estar pasando un compañero o una compañera que sufre acoso escolar? ¿Qué consejo le darías?

14

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

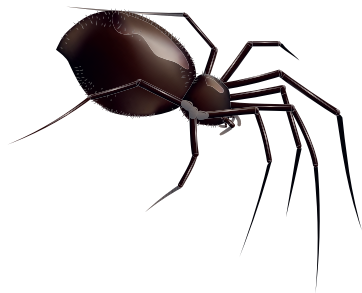
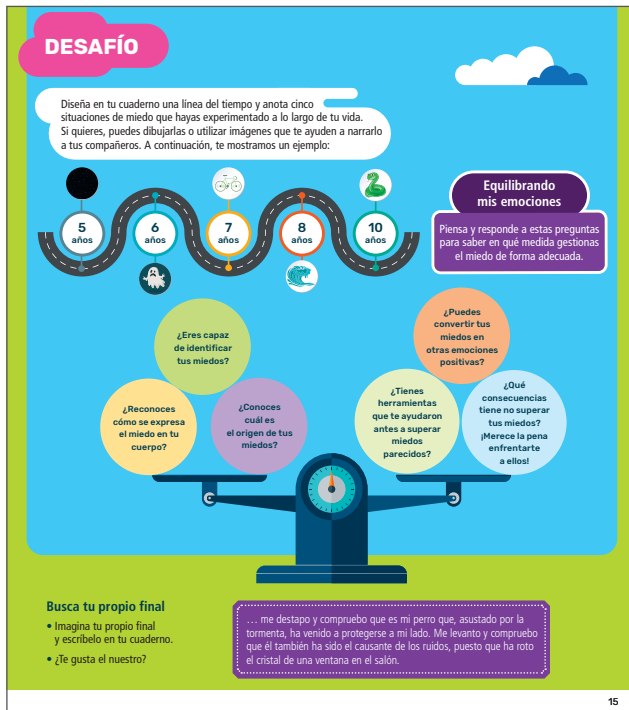
¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

El objetivo de esta sección es que los alumnos aprendan a identificar las emociones a través de los síntomas físicos y psicológicos que generan, de modo que puedan adaptarse y responder a la misma cuando la sientan en sí mismos, y respondan de forma adecuada o sean capaces de ayudar a otros cuando la estén experimentando. Es importante esta idea de empatizar (y por eso aparece el término en el título), porque muchos de los conflictos que acontecen en los centros escolares entre grupos de iguales se derivan de no comprender a la persona que tienen al lado, lo que esta siente, o las razones que le llevan a ser o actuar de una u otra manera.

Tras la lectura, completan las actividades que aparecen al final de la página. En la primera se pide a los alumnos que, individualmente, elaboren una hipótesis sobre por qué se eriza la piel cuando tenemos miedo. A continuación, la pondrán en común con sus compañeros de equipo para determinar cuál puede ser la más acertada y notificarla al resto de la clase. Una vez recogidas las hipótesis, el docente aclarará que no solo ocurre por el cambio de temperatura que sufre nuestro cuerpo, sino que también se trata de un reflejo ancestral en el que, al ponerse los vellos rectos, aparentamos ser más grandes y fuertes. Este reflejo aún lo utilizan otros animales como el gato.

La segunda actividad aborda el acoso escolar invitándoles a ponerse en el lugar de un compañero o una compañera que lo está sufriendo y anotar los miedos que puede estar pasando. Además, escribirán algunos consejos e ideas que le darían. Se sugiere utilizar la técnica de trabajo cooperativo «Lápices al centro», de modo que se otorgue un turno de palabra a cada alumno para exponer sus ideas y se favorezca el llegar a consensos que expondrá un portavoz al resto de la clase. Los consejos elaborados por los equipos pueden quedar plasmados en una sábana de papel o mural que quede visible en clase o en alguna otra zona del colegio para fomentar la convivencia.





DESAFÍO

La sección final dispone de tres bloques de actividades diferenciadas. En primer lugar, se hace uso de la imagen de un camino o carretera que simboliza una línea del tiempo. En ella, se pide a los alumnos que mencionen experiencias específicas de la emoción que se trabaja, en este caso el miedo, indicando la edad en la que apareció y utilizando un dibujo que les ayude después a narrarlo ante sus compañeros de equipo. En esta primera unidad disponen de un ejemplo al que podrán recurrir más adelante (5 años: oscuridad; 6 años: fantasmas; 7 años: montar en bici; 8 años: el oleaje del mar; y 10 años: las serpientes).

La segunda actividad sirve de reflexión guiada a los alumnos acerca de su propia capacidad para gestionar las emociones. Para tal fin, se les ofrece una batería de preguntas a las que añadirán metas de aprendizaje específicos que deben completar durante el tiempo de entrenamiento que marque el docente, como en este ejemplo:

Preguntas reflexivas	Metas
¿Eres capaz de identificar tus miedos?	Hacer un listado de mis miedos, preguntar a otras personas y comparar las listas.
¿Reconoces cómo se expresa el miedo en tu cuerpo?	Recordar cuándo tuve miedo, anotar cómo me sentí y compararlo con los contenidos de la unidad.
¿Conoces cuál es el origen de tus miedos?	Buscar una razón al miedo que le tengo a las avispas.
¿Puedes convertir tus miedos en otras emociones positivas?	Aprender alguna estrategia.
¿Tienes herramientas que te ayudaron antes a superar miedos parecidos?	Recordar lo que hice para superar el miedo a las arañas.
¿Qué consecuencias tiene no superar tus miedos?	Reflexionar sobre lo que me ocurre o dejo de hacer por culpa del miedo.

Estas ideas pueden ser compartidas en el equipo para ofrecer consejos a otros compañeros y enriquecerse con los de los demás. Seguidamente, durante el tiempo marcado, recogerán evidencias de esta reflexión en el cuaderno (o en el porfolio digital, si el centro ha optado por él).

Tras el tiempo de entrenamiento, los alumnos mostrarán a sus compañeros y al docente las evidencias de cada meta/objetivo para coevaluarlos; por ejemplo, utilizando un sistema de colores, una escala de evaluación de 1 a 4 o una diana de aprendizaje.

La sección concluye con la lectura del desenlace de la experiencia que se leyó al inicio de la unidad. En este caso el docente o un alumno puede leer la primera parte y, a continuación, otro continuar y desvelar el final. Seguidamente, se les pide que escriban su propio final y que se lo lean a sus compañeros de equipo. El docente puede solicitar, de forma aleatoria o con algún otro criterio que considere oportuno, que varios alumnos lean sus producciones también en voz alta.

2 LA IRA

DATOS CURIOSOS

Estoy sentado en clase, un día como otro cualquiera, pero de repente la maestra abre la puerta y dice que tiene una gran noticia para todos. La gran noticia es que, como parte de una apuesta entre profes, hasta final de curso, un alumno de la clase va a volver a 1.º, no podrá ver a sus compañeros y, como no trabajara los contenidos, el año que viene repetirá.

Y el elegido es... ¿Yo? ¿Ha dicho mi nombre? Soy el «afortunado» repetidor que se asilará de su clase. «¡Pero tranquilos! —dice la profesora—, como despedida, al chico que se sienta junto a ti vamos a hacerle un pasillo, y mientras pasa por él el resto le dará unas collejas».

Imaginemos que encontramos una camada de cachorros en el patio del cole y decidimos llevarnos uno a casa, pero un alumno de un curso superior se adelanta y vacía una lata de refresco encima de nuestra futura mascota mientras grita: «¡Esto es un patio de recreo, no una perrera!». Aún no es nuestro perro. Podemos irnos y no nos afectaría... ¿Seguro? La ira nos dice que hay que hacer algo, que **lo que ocurre allí es tremendamente injusto**.

También hay una **ira asociada a no cumplir con las metas** que se manifiesta cuando nos proponemos un objetivo y algo se interpone en el camino, imposibilitando o retardando alcanzarlo. Esto es normal, lo importante es no transformarla en agresividad. Por ejemplo, tenemos una competición o una fiesta con amigos el fin de semana y a última hora no podemos ir porque la noche antes nos ponemos enfermos. Es muy probable que la ira haga su aparición.

Antiguamente, la medicina asociaba las emociones a los órganos del cuerpo humano, y así como la felicidad vivía en el corazón, la ira estaba **asociada al hígado**.

Existe un **método llamado «del reloj»** que recomienda seguir la manecilla durante dos minutos desde que notamos la ira hasta que actúa. Esto minimiza la probabilidad de tomar decisiones erróneas.

Además de en los momentos de peligro y de excitación, la **adrenalina** es una hormona que se libera en algunos estados de ira y es capaz de hacer que corramos más de lo normal o que se incremente muchísimo la fuerza durante un breve estado de tiempo.

Lisa era un personaje de la mitología griega que representaba el espíritu de la rabia. Era hija de la noche e infundía la locura en sus perros para que atacaran a sus enemigos. Ahora cobra más sentido la expresión «perros que transmiten la rabia».

Dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas la ira.

OBJETIVOS

- Conocer las emociones: la ira.
- Entender las consecuencias de la ausencia de ira.
- Comprender la importancia de expresarse con un exceso de ira.
- Identificar los efectos físicos y psicológicos de la ira en el organismo.
- Aprender técnicas o estrategias que ayuden a gestionar adecuadamente la ira.

CONTENIDOS

- La ira moral.
- La ira asociada a metas.
- La ausencia y el exceso de ira.
- Los síntomas de la ira.
- La gestión de la ira.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica la ira en uno mismo y en los demás.
- Conoce estrategias para gestionar la ira.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Para introducir a los alumnos en el trabajo sobre la nueva emoción, la ira, se plantean diversos recursos en esta primera doble página. En primer lugar, se parte de la lectura de un texto con el que se pretende crear la experiencia de dicha emoción. Al igual que en la unidad anterior, el docente puede decidir leerlo él mismo, que sea alguno de los alumnos también en voz alta, o solicitarles que lo lean individualmente. Sugerimos ir variando en cada unidad. Estas líneas se corresponden con solo una parte de la experiencia, pues en la última página de la unidad se retoma el desenlace de la historia.

La batería de curiosidades repartidas en la sección ayuda a los alumnos a comprender la emoción y a distinguir sus tipos; en este caso la ira moral que aparece ante las injusticias, y la ira asociada a metas que surge cuando algo o alguien nos impide alcanzar un objetivo. Recomendamos al docente que establezca un tiempo para que los equipos lean esta información y el resto de curiosidades, y las comenten. Esta es una buena oportunidad para afianzar aspectos del trabajo cooperativo como la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra. Seguidamente, el docente establecerá un tiempo para expresar ideas en voz alta. Se pueden utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

- ¿Qué información os ha causado más sorpresa?
- ¿Hay algún dato o explicación que os haya preocupado?
- Si tuvieseis que investigar sobre alguno de los aspectos anteriores, ¿sobre cuál os gustaría profundizar? ¿Por qué? ¿Dónde se os ocurre que podríais conseguir más información de una forma fiable?

Estas aportaciones pueden quedar recogidas en una sábana de papel junto a símbolos o dibujos para tenerlos en cuenta a lo largo del trabajo de la unidad.

Por último, se solicita a los alumnos que realicen un dibujo de cómo imaginan la ira. Esta puede tener aspecto de persona, de animal, de objeto personificado o cualquier otra opción que ellos consideren. Esta actividad, que se repite en todas las unidades, puede reunirse en una misma publicación creando un «bestiario de emociones» común.

Una vez realizados los dibujos, se propone pasear con ellos por la clase para que todos los vean y comenten los detalles que se han utilizado. El docente puede repartir piezas de papel con forma de rayo para que los alumnos se los entreguen a las ideas que más les hayan gustado.



¿QUÉ PASA SI NO TENGO IRA?

DERECHOS NO DEFENDIDOS

Tampoco se pelearía por los propios derechos y habría otras personas que se aprovecharían de esta situación.

ABANDONO DE METAS

Sin ira no se podría cumplir la mayoría de las metas que nos proponemos. Forma parte del propio objetivo el que aparezcan problemas o dificultades, y si nos diera igual todo y la ira no se transformara de la manera adecuada en energía para alcanzarlo, abandonaríamos a la primera.

EXPLOSIÓN A DESTIEMPO

Si no se hace saber a los demás qué es lo que nos hace enfadar, es probable que esas situaciones que se quedan en nuestro interior se acumulen, y el día menos pensado, por una tontería, «explotemos donde y con quien no toca». Es lo que vulgarmente conocemos como «la gota que colma el vaso».

INDIFERENCIA

Sin ira moral, las personas irían por la calle pensando que solo es importante lo que les ocurre a ellas de forma individual y no reaccionarían ante ninguna injusticia (por desgracia, esta situación es más normal de lo común en la vida cotidiana).

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE IRA?

PALABRAS Y GESTOS MALOS

La ira mal gestionada y en exceso suele ir acompañada de palabras, gestos y actos que no ayudan en absoluto a cumplir los objetivos, y mucho menos a solucionar situaciones injustas.

FALTA DE RACIONALIDAD

Dar el control absoluto a la ira hace que no se pueda pensar de forma racional y probablemente generará un daño a otra persona o a uno mismo.

FALTA DE CREDIBILIDAD

Actuar con exceso de ira hace que el foco de atención de los demás se ponga en cómo reacciona una persona y no en lo que le ha enfadado. Eso significa que probablemente pierda toda la razón de forma automática y nadie la crea.

REACCIÓN IGUAL EN OTROS

Responder con ira incontrolada puede hacer que la otra persona haga lo mismo y la situación se complique bastante.

AIslAMIENTO

Si dejamos que la ira solucione siempre los problemas, puede que nadie quiera estar a nuestro lado.

Algunos consejos que te pueden venir bien para gestionar la ira son:

- Elige metas u objetivos que te supongan un desafío para mejorar, pero que no sean imposibles, porque te frustrarás y la ira hará su aparición.
- No te preocupes por enfadarte de manera justa.
- Si te cuesta mucho eliminar la rabia, el ejercicio físico puede ayudarte.
- Ten un «lugar de paz» si necesitas aislarte del foco de rabia.
- Después del enfado, piensa si has gestionado bien la emoción y analiza las consecuencias en ti y en los demás.
- Reconocer que uno puede enfadarse consigo mismo te ayudará a hacer cambios en ti y te motivará a mejorar.
- No guardes rencor y aprende a perdonar, eso te hará sentir mejor.
- Acepta que las situaciones no se resuelven siempre como queremos.
- Cuenta mentalmente antes de actuar si la ira es muy fuerte.
- Nunca utilices la violencia para resolver conflictos ni te quedes indiferente cuando veas que se ejerce sobre un compañero.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Como en la sección anterior, sugerimos establecer un tiempo para que los alumnos lean los contenidos de ambas páginas, comenten con los compañeros sus impresiones y expongan sus dudas al docente.

A continuación, se les puede solicitar que, en equipo, resuman la información trabajada sobre lo que ocurre cuando no se tiene esta emoción y cuando aparece en exceso diseñando un programa de radio de «noticias exprés», en el que, a pesar de hablar poco y rápido, las ideas se transmiten con mucha claridad. Los aspectos que debe contener son:

Si no tengo	Consejos	Si me paso
• Ausencia de derechos. • Abandono de metas. • Explosión a destiempo. • Indiferencia.	• Elegir metas. • Saber enfadarte. • Ejercicio físico. • Lugar de paz. • Reflexionar. • Cambiar. • Perdonar. • Soluciones diversas. • Contar. • Evitar violencia.	• Palabras y malos gestos. • Falta de racionalidad. • Falta de credibilidad. • Reacción igual en otros. • Aislamiento.

36 • Propuesta didáctica

Seguidamente, el docente establecerá un tiempo para la realización de las dos actividades en el portfolio de trabajo del alumno o en el soporte que se haya determinado.

En la primera se les pide que revisen los dos tipos de ira y que recuerden cómo la han visto expresadas por otras personas anteriormente. Puede tratarse de situaciones que han presenciado personalmente, visto en televisión o internet, escuchado, etc. Se sugiere utilizar la técnica de trabajo cooperativo «1-2-4» para determinar si los ejemplos de todos los componentes del equipo se corresponden con la ira moral o la asociada a no cumplir metas. El docente recogerá algunas producciones bien de forma aleatoria o las elegidas por los grupos para ser leídas al resto de la clase.

A continuación, de forma individual, se les solicita que piensen en un objetivo o meta que estén tratando de conseguir actualmente, reflexionen sobre las barreras o dificultades que están teniendo que superar para alcanzarlo y evalúen cuáles son las expectativas de éxito. Para la realización de esta actividad, el docente puede sugerirles utilizar palabras, símbolos, colores... que después les ayudarán a exponer sus ideas al resto de compañeros del equipo o a la clase.

A modo de ampliación, se propone proyectar el cortometraje *Snack Attack*, que puede encontrarse en internet, e ir identificando algunos de los aspectos trabajados en esta doble página, como el hecho de que no controlar la ira provoque utilizar palabras inadecuadas o gestos malos, perder la credibilidad, etc.

Antes de afrontar la sección siguiente, el docente puede retomar la lista de consejos y establecer un tiempo de debate con preguntas guiadas tales como:

- ¿Qué consejo os parece más interesante? ¿Por qué?
- ¿Cuál de ellos habéis utilizado anteriormente? ¿En qué momento? ¿Qué resultado os dio?
- ¿Hay alguno que tengáis pensado poner en práctica próximamente? ¿En qué situación?





¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

La ira es una emoción muy potente y de *sprint*, así que, una vez que haya pasado, se debe volver a la calma lo antes posible. Un estado de ira mantenido en el tiempo no sienta bien al organismo, ya que puede afectar al corazón, al estómago y al sistema circulatorio causándoles serios daños.

Algunos síntomas físicos que te pueden ayudar a reconocer la ira en ti y en los demás son:

- El cuerpo aumenta su temperatura y aparece una **sudoración excesiva**.
- Las **cejas** se bajan y se juntan apuntando a la nariz.
- Los **labios** pueden quedar totalmente cerrados o algo abiertos dejando entrever los dientes, todo ello para amplificar la expresión.
- Se **aprietan las mandíbulas** haciendo que los dientes choquen fuertemente.
- La **respiración** se vuelve más corta, intensa, e incluso se puede escuchar desde lejos cómo el aire sale a presión al chocar con los dientes.
- Los **puños** se aprietan y los músculos de los antebrazos se contraen dejando ver «lo fuerte que eres».
- Los **párpados** se levantan dejando una mirada fija que trata de intimidar a la otra persona.

Si aprendes a identificar la mayoría de estos síntomas en una misma situación, sabrás que estás experimentando la emoción de la ira, lo que te ayudará a regularla con más facilidad. De ese modo, evitarás protagonizar palabras y gestos malos que restan credibilidad a tu respuesta o incluso que pueden hacer que otros sean reacios a acercarse a ti.

- Practica con un compañero o una compañera y daos indicaciones hasta conseguir poner una expresión de ira lo más real posible.
- En equipo, escenificad una situación de ira incontrolada y pedid al resto que plantee posibles soluciones.

20

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Conocer los síntomas físicos y psicológicos que generan las emociones también es una estrategia necesaria para aprender a gestionarlas uno mismo, así como para poder empatizar con las personas que tenemos a nuestro alrededor, pues nos hace ponernos en su lugar, saber lo que sienten e incluso entender las posibles causas de su forma de actuar. Ser capaz de comprender a los demás es un verdadero reto en estas edades que ayudará a mejorar la convivencia evitando juicios y relativizar las emociones.

Tras la lectura de los síntomas físicos de la ira, los alumnos completan las actividades que aparecen al final de la página. En la primera se les pide que

practiquen por parejas o grupos reducidos hasta conseguir expresar la ira de la forma más real posible, tratando de añadir los gestos más significativos de la emoción.

Para la segunda actividad, cada equipo escenificará una situación de ira incontrolada delante de sus compañeros y, a continuación, estos tendrán que plantear posibles soluciones o estrategias de entre las aprendidas a lo largo de la unidad. Recordamos al docente que estos consejos elaborados por los equipos pueden quedar plasmados en una sábana de papel o mural que quede visible en clase o en alguna otra zona del colegio para visibilizar el trabajo realizado.



DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de ira que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).

Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la ira de forma adecuada.

¿Cómo de asequibles son los retos que te planteas?

¿Reconoces los síntomas de la ira en tu cuerpo?

¿Qué medidas para controlar la ira pones en práctica?

¿Conoces las consecuencias de la ira incontrolada?

¿Te preocupas por conocer lo que enfada a los demás? ¿Expresas lo que te molesta?

¿Te paras a reflexionar tras la aparición de la ira?

Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

La directora entra por la puerta y te invita a mirar el calendario. Cuando te das cuenta, muy pequeñito, debajo de la fecha de hoy, pone: *inocentada anticipada...* Todo ha sido una broma. Entonces te das cuenta que ha sido una suerte (o mejor, una habilidad) el haber dominado tu ira y no haber perdido el control de la situación. Contar mentalmente te ha ayudado, aunque todo el mundo admira como has defendido a tu compañero diciendo: «no toleraré que se le den collejas! ¡Si hace falta ire a Dirección!».

Ahora saben que eres un buen compañero y un buen amigo.

DESAFÍO

Siguiendo el esquema de la unidad anterior, en primer lugar, se pide a los alumnos que mencionen experiencias específicas de ira que hayan experimentado a lo largo de los años, indicando la edad en la que apareció y utilizando un dibujo que les ayude después a narrarlo ante sus compañeros de equipo. Si el docente lo considera oportuno, puede redirigirlos a la página 15 del libro del alumno, en la que se ofreció un ejemplo con la emoción del miedo. En esta y en las sucesivas unidades no aparecen ejemplos para fomentar la búsqueda de los recuerdos.

Para reflexionar sobre la propia capacidad de gestionar la ira, se ofrece a los alumnos una batería de preguntas que los guía en el proceso. Además de tratar de responderlas, servirán para establecerse metas u objetivos de aprendizaje específicos para ser más eficaces en la gestión de la ira, debiendo completarlas durante el tiempo de entrenamiento que marque el docente. Los aspectos a tener en cuenta en esta emoción son:

- ¿Cómo de asequibles son los retos que te planteas?
- ¿Reconoces los síntomas de la ira en tu cuerpo?
- ¿Qué medidas para controlar la ira pones en práctica?
- ¿Conoces las consecuencias de la ira incontrolada?

- ¿Te preocupas por conocer lo que enfada a los demás? ¿Expresas lo que te molesta?
- ¿Te paras a reflexionar tras la aparición de la ira?

Es interesante que, una vez planteadas estas metas individuales, se compartan en el equipo para que sirvan como consejos a otros compañeros y enriquecerse con las ideas de los demás. Seguidamente, durante el tiempo marcado, recogerán evidencias de esta reflexión en el cuaderno (o en el portfolio digital, si el centro ha optado por él).

Tras el tiempo de entrenamiento, los alumnos mostrarán a sus compañeros y al docente las evidencias de cada meta/objetivo para coevaluarlos; por ejemplo, utilizando un sistema de colores, una escala de evaluación de 1 a 4 o una diana de aprendizaje.

Por último, se lee el desenlace de la experiencia que se leyó al inicio de la unidad. Puede ser el docente u otro alumno el que relea la primera parte y, a continuación, otro continuar y desvelar el final. Seguidamente, se les pide que escriban su propio final y que se lo lean a sus compañeros de equipo. El docente puede solicitar, de forma aleatoria o con algún otro criterio que considere oportuno, que varios alumnos lean sus producciones también en voz alta al resto de la clase.

3

LA TRISTEZA

**DATOS
CURIOSOS**

¿Por qué dice todo el mundo que eres viejo? ¡Mi abuelo es viejo! ¡Mi casa es vieja! Pero tú tienes los mismos años que yo, y tu pelo sigue siendo rojo intenso... ¡El pelo viejo se vuelve blanco!... ¡No les hagas caso, sólo estás cansado!»

Juan se estaba quedando dormido mientras acariciaba las largas orejas de Toby, que respiraba con dificultad. Casi nacieron el mismo día, eran inseparables y la gente decía que incluso se parecían. Su cabello pelirrojo, y su cara llena de pecas eran del mismo color que los de su setter irlandés. Ya habían pasado por muchas aventuras juntos y siempre salían bien. Pero esta vez era diferente. De pronto se despertó mientras sentía unos temblores... y Juan supo que el momento había llegado. Siguió abrazado a Toby un rato muy largo y empezó a llorar muy fuerte. Su padre lo separó suavemente del cuerpo del animal... Solo le dijo: «Juan, ya». Y el niño sintió un dolor insoportable...

«No te pongas triste». Seguro que has escuchado esta frase alguna vez. Pero no es tan fácil. La tristeza es una **emoción que nace desde dentro** cuando algo nos duele mucho y que no la podemos evitar, aunque, a veces, los demás quieran que la superemos enseguida.

«Los mayores no lloran». Esta frase se la decimos a los niños con frecuencia. Pero es falsa. Después de estar triste y llorar se fabrican **endorfinas**, una sustancia que actúa como calmante. Se trata de una fantástica medicina natural y gratuita que produce el propio cuerpo. A veces necesitamos llorar.

La tristeza es **muy difícil de fingir**, por eso algunos actores que tienen que interpretarla recurren a la misma técnica: recordar una experiencia muy profunda que les conmueva y les haga hasta llorar. Muchos artistas utilizan sus obras para expresarla.

No todas las emociones tienen la misma **duración**. Mientras que la sorpresa apenas dura un instante, la tristeza puede durar mucho más. A veces es por una causa grave, pero en otras son detalles pequeños que hacen que nos cueste encontrar razones para alegrarnos. ¿Cuánto te dura la tristeza a ti?

Nos ponemos tristes por **muchas cosas que nos afectan** como una pelea con un amigo, el fallecimiento de un ser querido, fracasar en un objetivo que nos habíamos marcado, despedirse de alguien que se va a vivir lejos... Piensa qué cosas te ponen triste a ti.

Las **mascotas** también se ponen tristes, sobre todo cuando se sienten desprotegidas, aburridas... e incluso si desordenamos sus hábitos. ¿Conoces historias de mascotas que mueren al perder a sus amos?

El paso del tiempo puede ayudar a afrontar con más serenidad y valor aquellas cosas que nos producen tristeza, pero no es suficiente, hace falta **poner de nuestra parte** y buscar ayuda cuando no podemos superarlo solos.

Escucha la música y dibuja en tu cuaderno cómo te imaginas la tristeza.

22
23

OBJETIVOS

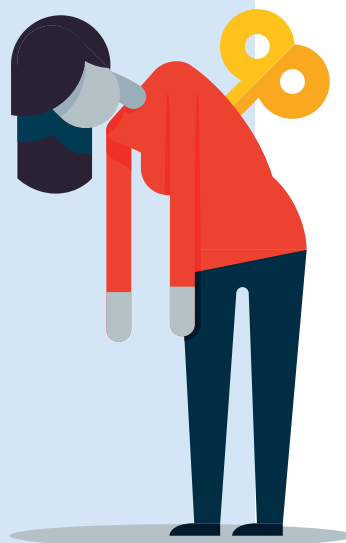
- Conocer las emociones: la tristeza.
- Comprender las consecuencias de no mostrar tristeza.
- Reflexionar sobre los efectos de mantener la tristeza durante un tiempo excesivo.
- Identificar los efectos físicos y psicológicos que genera la tristeza en las personas.
- Considerar estrategias variadas que ayuden a gestionar equilibradamente la tristeza.

CONTENIDOS

- La tristeza.
- El origen de la tristeza.
- La utilidad de la tristeza.
- Cómo expresar la tristeza.
- El exceso de tristeza.
- Los síntomas de la tristeza.
- La gestión de la tristeza.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica la tristeza en uno mismo y en los demás.
- Conoce estrategias para gestionar la tristeza.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

El trabajo de la unidad comienza con la lectura del texto con el que se trata de hacer aflorar la tristeza en los alumnos. Sugerimos ir variando el rol de lector de estos apartados, de modo que pueda participar el mayor número de alumnos a lo largo del proyecto. Como ya conocen la dinámica, no será necesario recordarles que esta experiencia inicial se completa al concluir la unidad escuchando una propuesta de final y debiendo los alumnos escribir la suya. Si el docente lo considera oportuno, es enriquecedor que esta actividad se relacione con el bloque de Expresión escrita del área de Lengua.

A continuación, el docente establece un tiempo para ojear algunas curiosidades sobre la tristeza, como su origen, la duración, su capacidad para contagiarse... Estas facilitan la inmersión en la emoción a trabajar de una forma entretenida, mientras los alumnos comentan detalles y opiniones con sus compañeros de equipo. Es una buena oportunidad para afianzar aspectos del trabajo cooperativo como la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra.

Después de este tiempo, el docente establecerá un turno para expresar ideas ante la clase de manera informal, aunque sugerimos utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

- ¿Cuál es la información que más os ha sorprendido?
- ¿Os ha surgido alguna preocupación después de la lectura?
- ¿Qué aspecto os gustaría investigar? ¿Por qué?
¿De qué forma podríais conseguir más información y que sea fiable?

Se propone que estas aportaciones de los alumnos queden plasmadas con titulares y fotografías en una sábana de papel junto a las de las unidades anteriores para que queden visibles a lo largo del proyecto.

Por último, se les solicita que dibujen en sus cuadernos cómo se imaginan la tristeza mientras se dejan llevar por una música que proyecta el profesor de fondo (en internet hay bastantes opciones, como el resultado que se obtiene con la búsqueda de los términos «la canción más triste del mundo» del perfil «arol salvador»). Esta representación de la tristeza puede ser un dibujo libre, un objeto, un paisaje... o un personaje si se está construyendo la idea del «bestiario de emociones».

Una vez realizados los dibujos, se propone dejarlos sobre las mesas y organizar un tiempo para pasear por la clase para ver las producciones de los compañeros. El docente puede repartir piezas de papel con forma de lágrima para que los alumnos las sitúen junto a las ideas que más les gusten.



¿QUÉ PASA SI NO MUESTRO LA TRISTEZA?

FALTA DE MADUREZ

Está de moda no ponerse triste. Youtubers, tiktokers, instagramers... Los influencers actuales parecen estar siempre pasándolo bien e invitando a otros a que lo estén... Todo es éxito, pero ni una pizca de tristeza. ¿Es esto normal? Entristecerte cuando pierdes algo o a alguien es natural porque revela que hay cosas que valoras mucho y personas a las que quieres de verdad. Perderlas y echarlas de menos es una experiencia que todos tenemos varias veces a lo largo de la vida.

UN NUDO EN LA GARGANTA

Necesitamos expresar la tristeza. Durante el duelo, es normal sentir como un peso en el pecho o un nudo en la garganta. A veces nos sentimos culpables por no haber hecho todo lo posible para expresar nuestro cariño o para cuidar de la persona que hemos perdido. Podemos tener pesadillas y no concentrarnos en clase o volvernos más agresivos. Todo esto es habitual en un duelo, y tenemos que reconocer que necesitamos ayuda.

SUPERAR EL DUELO

La tristeza es necesaria para superar determinadas experiencias negativas de nuestra vida, como el duelo tras la pérdida de un ser querido porque ha muerto o nos ha abandonado. Normalmente pasamos por varios momentos:

- **Nos negamos a creer** que la persona ya no está con nosotros.
- Experimentamos **dolor, ira o angustia** por no poder hacer nada para solucionarlo, lo que nos lleva a sentir una tristeza profunda.
- **Negociamos** con un ser superior o con nosotros mismos, imaginando tener una solución, o que nunca ha pasado.
- Sentimos el vacío que nos deja ese ser mediante una fuerte tristeza y a veces, **depresión**. No tenemos ganas de hacer nada.
- **Aceptamos** la pérdida y volvemos poco a poco a la vida cotidiana, acostumbrándonos a vivir sin esa persona.

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE TRISTEZA?

DEPRESIÓN

Al igual que no se debe evitar por completo la tristeza, tampoco es saludable vivir eternamente en ella. Mantenerla durante demasiado tiempo puede llevar a enfermedades más graves y difíciles de solucionar, como la depresión, que se alarga en el tiempo, en la que el enfermo no consigue ni saber cuáles son los motivos de tanta tristeza.

MELANCOLÍA

Algunas personas tienden a ser pesimistas y pensar que todo lo que les ocurre es malo, lo que acaba afectando a su autoestima y las conduce a experimentar tristeza con mucha frecuencia. A esto lo llamamos melancolía.

DIFÍCIL AVANZAR

Cuando estamos demasiado tristes, se experimenta la sensación de estar atrapado en una idea, nos obsesionamos y nos cuesta avanzar o ver más allá, lo que provoca que no se encuentre una solución fácil a lo que nos preocupa o molesta.

Algunos consejos que te pueden venir bien son:

- Aprovecha el poder de las lágrimas y llora si lo necesitas y sin avergonzarte.
- Utiliza la tristeza para mirar en tu interior y concórtate mejor. No es un tiempo perdido.
- Trata de conocer lo que está ocasionando la tristeza, así podrás superarla.
- Ponte metas pequeñas y positivas cada día, que te ayuden a prestar atención a las cosas buenas que te ocurren.
- Hacer ejercicio físico y salir al aire libre te ayudará a estar menos triste.
- Entretén tu mente con algo que te guste.
- Apóyate en personas que sepan escucharte y comparte tus preocupaciones.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Se propone establecer un tiempo para que los alumnos lean los contenidos de ambas páginas, comenten con los compañeros sus impresiones y consulten las dudas al docente. A continuación, se les puede solicitar que, en equipo, resuman la información trabajada sobre lo que ocurre cuando no se tiene esta emoción y cuando aparece en exceso haciendo uso de la estrategia de pensamiento «Mapa mental a cuatro bandas», en la que cada uno de ellos se responsabiliza de anotar palabras, elegir símbolos y colores con los que plasmar las ideas. Los aspectos que debe contener son:

Si no tengo	Consejos	Si me paso
• Falta de madurez. • No superar duelo. • Angustia.	• Llorar. • Mirar al interior. • Buscar el origen. • Establecer metas diarias. • Hacer ejercicio. • Entretenerse. • Buscar ayuda.	• Depresión. • Melancolía. • Difícil avanzar.



El trabajo continúa con la realización de dos actividades en el portfolio de proyecto o en el soporte que se haya elegido. En la primera de ellas se solicita a los alumnos que investiguen sobre cuáles son los motivos de tristeza que más aparecen en su entorno. El docente puede proponer que cada uno indique tres por orden de importancia y los compare con las propuestas de sus compañeros de equipo. También se puede utilizar la estrategia de pensamiento «El pódium» o la técnica de trabajo cooperativo «Lápices al centro» para visibilizar el acuerdo. Esta actividad puede enriquecerse aprovechando la realización de gráficas para el tratamiento de la información desde el área de Matemáticas (de barras, de sectores, pictogramas, de líneas...).

Con el objetivo de recoger la experiencia de los alumnos, se les pide que reflexionen sobre cómo afrontan ellos la tristeza. Se les puede dejar un tiempo de trabajo individual y que después compartan los resultados con algún compañero con el que tengan más afinidad. A continuación, el docente puede recoger en voz alta las estrategias que se utilizan y anotarlas en la pizarra o en una sábana de papel, de modo que sirvan de inspiración a otras personas que las lean.

También se les solicita su opinión sobre el hecho de llorar en público. Para esta segunda parte de la actividad, el docente puede organizar un debate entre toda la clase organizando dos equipos, los que estén a favor y los que estén en contra. Los alumnos prepararán sus argumentos previamente para defenderlos en la dinámica. Si se considera oportuno, y para aumentar el tiempo de participación de cada alumno, se pueden organizar varios debates con grupos más reducidos.

Antes de afrontar la sección siguiente, el docente puede retomar de nuevo la lista de consejos y establecer diálogo con la clase utilizando preguntas guía como las siguientes:

- ¿Qué consejo os parece más interesante? ¿Por qué?
- ¿Cuál de ellos habéis utilizado anteriormente?
¿En qué momento? ¿Qué resultado os dio?
- ¿Hay alguno que tengáis pensado poner en práctica próximamente? ¿En qué situación?





¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Lo normal es asociar las lágrimas a la tristeza, aunque también se puede llorar de felicidad, al sentir un dolor muy fuerte, con el frío o simplemente cuando se nos mete algo en el ojo o este se irrita. Para identificar la tristeza, debemos fijarnos además en otros síntomas físicos y psicológicos:

- Cuando alguien está triste trata de **aislarse** y pierde el interés por todo lo que le rodea, disminuyendo también las ganas de comunicarse.
- La decepción por no alcanzar una meta o la incapacidad de solucionar un problema suele llevar al **pesimismo** y a pensar «nada me sale bien».
- Las personas con una **baja autoestima** suelen experimentar esta emoción, pues piensan que no tienen las herramientas necesarias para enfrentarse a las dificultades.
- Los estímulos que causan la tristeza suelen ser tan intensos que provocan la **desconcentración** y el pensamiento rígido. Así que no hay que tratar de resolver problemas que requieran valorar diferentes alternativas cuando se esté triste.
- Aunque lo más habitual es que el organismo se sienta sin energía, desganado y con **poco apetito**, hay personas a las que la tristeza les provoca un **hambre voraz**.

Aprender a identificar estos síntomas te permitirá avanzar ante las adversidades y no quedarte anclado, ya que conocerás los motivos de la tristeza que experimentas y la gestionarás de forma adecuada. También podrás ayudar a otros a evitar la melancolía y la depresión, o a acompañarlos en algún proceso doloroso como el duelo. Recuerda siempre que es lo que necesitas tú cuando te sientes triste y estate atento para poder ayudarles.

- Investiga las diferencias entre tristeza y depresión.
- En equipo, elaborad un anuncio de televisión con el que promocionar los buenos hábitos para combatir la tristeza.

26

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

La identificación de los síntomas físicos o psicológicos de la tristeza en uno mismo o en los demás se convierte en una herramienta esencial para el bienestar de las personas, pues no solo es necesaria para que se pueda responder individualmente a las situaciones que generan y nos adaptemos a ellas con éxito, sino que también son la base para comprender a los que la experimentan a nuestro alrededor, sepamos lo que sienten y cómo les afecta esta emoción.

Tras la lectura de los síntomas físicos y psicológicos de la tristeza, los alumnos completan las actividades que aparecen al final de la página. En la primera se les pide que investiguen las diferencias entre la tristeza y la depresión. Sugerimos al docente utilizar la estrategia de pensamiento «Compara y contrasta» con su organizador gráfico. Si no la ha utilizado antes o quiere guiar el pensamiento de sus alumnos, se les puede indicar algunos de los ámbitos sobre los que deben reflexionar, tales como la intensidad, la duración o el motivo. Una vez completado el organizador gráfico, se establecerá un tiempo para compartir las ideas con los compañeros de equipo y el docente puede recoger aportaciones en voz alta e ir anotándolas en la pizarra.

La segunda actividad, esta vez en equipo, los desafía a elaborar un anuncio de televisión con el que promocionar hábitos saludables para combatir la tristeza, para lo que tendrán que revisar los contenidos trabajados hasta ahora en el libro y las evidencias de aprendizaje acumuladas en sus cuadernos. Sugerimos establecer un tiempo previo para escribir el guion y ensayarlo, para representarlo a continuación ante el resto de los grupos. Otra opción más elaborada es grabarlo haciendo uso de dispositivos electrónicos como móviles, tablets o chromebooks, haciendo partícipes a otras áreas y desarrollando la competencia digital. En este caso el docente puede utilizar un KANBAN para dar a conocer y organizar las fases de la grabación (<https://es.wikihow.com/hacer-un-comercial>).



DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de tristeza que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).

Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la tristeza de forma adecuada.

- ¿Cómo expresas la tristeza?
- ¿Te preocupas por conocer el origen de tu tristeza?
- ¿Eres capaz de reconocerla en los demás?
- ¿Practicas estrategias para evitar que la tristeza se te vaya de las manos?
- ¿Conoces las consecuencias de mantener en exceso la tristeza?
- ¿Cómo ayudas a otras personas a vivir su tristeza?

Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

Ha pasado casi un año desde que Toby murió. Juan ha tardado mucho tiempo en poder hablar sobre lo que siente. Nunca podrá olvidarlo. ¿Se conocen tan bien? A veces vuelve a los lugares por donde paseaban juntos y aún le cuesta aguantar las lágrimas.

Hoy va a la perrera de la Sociedad Protectora de Animales con su padre... Han decidido adoptar a otro perro. Nadie mejor que él sabe lo importante que es el cariño para cuidar a un animal y lo mucho que devuelve a sus dueños. Cuando llegan, eligen un pastor alemán casi negro que está muy delgado, pero que se acerca a Juan y olisquea sus pantalones... No tiene el pelo rojo... Toby siempre será único en la memoria de Juan.

DESAFÍO

Al igual que en las unidades previas, se comienza pidiendo a los alumnos que identifiquen cinco situaciones en las que hayan experimentado la tristeza a lo largo de su vida y las ordenen en una línea del tiempo utilizando palabras y dibujos o símbolos que le ayuden a narrarlas a otros compañeros (se recuerda que en la página 15 del libro disponen de un ejemplo de lo que se espera, aunque el docente puede determinar que se utilicen otras técnicas, como pop-up, versión digital, etc.).

El trabajo continúa con la reflexión sobre la forma en que cada alumno gestiona la tristeza, para lo que se ofrece una secuencia de preguntas sobre las que se plantearán metas u objetivos individuales que les hagan poner en práctica estrategias para ser más eficaces en el control de esta emoción. Los aspectos a tener en cuenta en esta unidad son:

- ¿Cómo expresas la tristeza?
- ¿Te preocupas por conocer el origen de tu tristeza?
- ¿Eres capaz de reconocerla en los demás?
- ¿Practicas estrategias para evitar que la tristeza se te vaya de las manos?

- ¿Conoces las consecuencias de mantener en exceso la tristeza?
- ¿Cómo ayudas a otras personas a vivir su tristeza?

Es interesante que, una vez planteadas estas metas individuales, se compartan en el equipo para que sirvan como consejos a otros compañeros y enriquecerse con las ideas de los demás. Seguidamente, durante el tiempo marcado, recogerán evidencias de esta reflexión en el cuaderno (o en el portfolio digital, si el centro ha optado por él).

Tras el tiempo de entrenamiento, los alumnos mostrarán a sus compañeros y al docente las evidencias de cada meta/objetivo para coevaluarlos; por ejemplo, utilizando un sistema de colores, una escala de evaluación de 1 a 4 o una diana de aprendizaje.

Finalmente se lee el desenlace de la experiencia aportada al inicio de la unidad. Sugerimos releer primero la parte inicial del texto, bien en los equipos o un alumno en voz alta al resto de la clase, y después otro desvela el final. A continuación, se les pide que escriban un final diferente y que lo lean a sus compañeros. El docente puede solicitar, de forma aleatoria o con algún otro criterio que considere oportuno, que varios alumnos lean sus producciones también en voz alta al resto de la clase.

4

LA ALEGRÍA

HOY ES TU CUMPLEAÑOS. Al llegar a casa encuentras a tus amigos y tu familia casi disfrazados y como si llevaran meses practicando. Nada más verte, todos cantan a la vez la famosísimo canción «Cumpleaños feliz...!». Te das cuenta de que han preparado además una mesa repleta de tu comida favorita.

Tu vista se dirige a todas las personas que hay en el comedor, pero tu corazón se acelera al darte cuenta de que incluso ha venido el grupo de amigos con el que pasas los veranos. Se te hace raro verlos allí, porque viven a más de 500 kilómetros. Pero ahí están, han viajado durante horas para verte. Además, en ese grupo está esa persona que...

DATOS CURIOSOS

Los humanos no son los únicos **capaces de reír**. Las ratas, los perros y los chimpancés también pueden.

Una persona feliz es mucho **más efectiva trabajando**, aprendiendo y realizando cualquier tipo de actividad. Algunas empresas miden el grado de felicidad de sus empleados para que trabajen más a gusto.

La risa puede ayudar a **curar y prevenir enfermedades**. Las personas felices enferman menos y, además, ese estado les ayuda a eliminar toxinas y a quemar muchas calorías.

En el **cerebro** hay una parte dedicada a recompensarnos generando placer cuando coremos, nos relacionamos e incluso aprendemos o resolvemos algún problema.

Un **adulto** ríe entre 15 y 100 veces al día. Un **niño**, aproximadamente unas 300. ¿Seguro que quieres convertirte en adulto?

¿Conoces la expresión **«mearse de risa»**? Científicamente puede ocurrir y es un síntoma que debe tratarse con ayuda de un médico.

Hay estudios que demuestran que **las personas felices viven más** que las que consideran que no lo son.

Hacer reír es un oficio muy antiguo. Ya los egipcios en el año 2000 a.C. tenían lo que podemos considerar los primeros payasos. También existía la figura del bufón, que hacía reír a los nobles, en la Edad Media para que parecieran «más humanos», demostrando que a ellos se les podían arrancar sonrisas con las mismas gracias que al resto de personas.

Investiga sobre cómo ha aparecido la alegría en la historia del arte e inventa un personaje que pueda representarla.

OBJETIVOS

- Conocer las emociones: la alegría.
- Reflexionar sobre las consecuencias de no sentir alegría.
- Valorar la importancia de no pasarse de alegría.
- Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene la alegría en el organismo.
- Adquirir estrategias para gestionar la alegría de forma adecuada.

CONTENIDOS

- La alegría.
- Los beneficios de la felicidad y la risa.
- La ausencia y el exceso de alegría.
- Los síntomas de la alegría.
- La gestión de la alegría.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica la alegría en uno mismo y en los demás.
- Conoce estrategias para gestionar la alegría.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Se introduce a los alumnos en el trabajo sobre la alegría en esta doble página planteándoles los tres recursos que ya conocen. En primer lugar, se parte de la lectura de un texto con el que se pretende crear la experiencia de dicha emoción. Al igual que en la unidad anterior, el docente puede decidir leerlo él mismo, que sea alguno de los alumnos también en voz alta, o solicitarles que lo lean individualmente. Sugerimos ir variando en cada unidad. Estas líneas se corresponden con solo una parte de la experiencia, pues en la última página de la unidad se retoma el desenlace de la historia.

La batería de curiosidades repartidas en la sección ayuda a los alumnos a comprender los efectos de la risa y la felicidad en el cerebro y en el organismo. Recomendamos al docente que establezca un tiempo para que los equipos lean esta información y las comenten entre sus componentes, poniendo en práctica y afianzando aspectos del trabajo cooperativo como la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra. Seguidamente, se recogerán algunas ideas en voz alta, y se pueden utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

- ¿Qué información os ha causado más sorpresa?
- ¿Hay algún dato o explicación que os haya preocupado?
- Si tuviérais que investigar sobre alguno de los aspectos anteriores, ¿sobre cuál os gustaría profundizar? ¿Por qué? ¿Dónde se os ocurre que podríais conseguir más información de una forma fiable?

Estas aportaciones pueden quedar recogidas en una sábana de papel junto a símbolos o dibujos relacionados con una palabra para tenerlos en cuenta a lo largo del trabajo de la unidad.

Por último, se solicita a los alumnos que investiguen acerca de cómo ha aparecido la alegría, la risa o la felicidad en la historia del arte (en la red hay numerosos ejemplos de cuadros y esculturas) y que inventen un personaje que pueda representarla. Como en las unidades anteriores, puede tratarse de una persona, un animal, un objeto con características de persona o cualquier otra opción que ellos consideren. Las producciones pueden reunirse en una misma publicación si se ha optado por la creación de un «bestiario de emociones» común.

Una vez realizados los dibujos, se propone pasear con ellos por la clase para que todos los vean y comenten los detalles que se han utilizado. El docente puede repartir a los alumnos piezas de papel circulares para que dibujen emoticonos sonrientes y se los entreguen a las ideas que más les hayan gustado.



¿QUÉ PASA SI NO TENGO ALEGRÍA?

COSAS SIN HACER

Imaginar un mundo sin alegría es mucho más grave de lo que puede parecer en un principio. Se dejarían de hacer muchas cosas porque, al no sentir placer con ellas, nadie querría repetirlas. Por ejemplo, con el deporte, el cerebro genera una «droga natural» que da placer y que calma el dolor; eso hace que quieras seguir practicando. Ocurre lo mismo con las adicciones.

VIDA MÁS CORTA

Viviríamos menos, pues muchas enfermedades pueden «permanecer» más fácilmente en un organismo en un estado de depresión... ¿Te suena la expresión «morir de pena»?

FALTA DE OBJETIVOS

La motivación que nos impulsa a vencer la pereza e incluso a veces el dolor y dosis moderadas de sufrimiento va vinculada a la alegría de conseguir nuestras metas. En un mundo triste no nos pondríamos objetivos en nuestra vida... toda una pena.

SOCIEDAD MÁS SOLITARIA E INSOLIDARIA

Pasarlo bien junto a otras personas produce en el cerebro una «recompensa de placer» que nos anima a querer repetir. También hay estudios que revelan que somos mucho más felices cuando hacemos gestos de ayuda altruistas. Si eso no fuera así, la sociedad sería más solitaria e insolidaria.

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE ALEGRÍA?

ADICCIONES PELIGROSAS

Buscar la alegría en todo momento y lugar puede ser peligroso porque puede desembocar en peligrosas adicciones. En la vida hay momentos y situaciones que no son placenteras, pero que ayudan a forjar nuestro carácter y sirven de aprendizaje.

DIFÍCIL PENSAR CON CLARIDAD

El término que se suele utilizar para referirse al exceso de alegría y excitación es el de **euforia**. En un estado eufórico es muy difícil pensar con claridad, ya que la parte racional está bastante inactiva (está más pendiente de sentir placer) y tomar determinadas decisiones en ese momento puede no ser lo mejor.

ESTADO DE DESCONTROL

La euforia puede llegar a ser contagiosa y llevamos a un estado descontrolado que nos impide actuar libremente, como en conciertos o competiciones deportivas, en los que nos podemos volver vulnerables sin quererlo repitiendo lo que hace la masa de gente.

Algunos consejos que te pueden venir bien son:

- Establece pequeños rituales que te hagan sentir bien.
- Disfruta los logros por pequeños que sean y haz partícipe de ellos a los demás. Tu felicidad puede contagiarse.
- No te frustres con los fracasos; considéralos como parte del aprendizaje.
- Rodéate de gente positiva con la que te sientas bien.
- Múltiples estudios afirman que rodearse de la compañía de mascotas nos ayuda a ser más felices.
- Perdona a los demás cuando la ofensa ya haya sido reconocida. El rencor y la alegría no son buenos amigos.
- Practica ejercicio y lleva una dieta saludable.
- Ríe todo lo que puedas y no tengas miedo de expresar tus emociones.
- Abrazar a la gente a la que quieres. Sus propiedades terapéuticas son enormes.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Como en la sección anterior, sugerimos establecer un tiempo para que los alumnos lean los contenidos de ambas páginas, comenten con los compañeros sus impresiones y expongan sus dudas al docente.

A continuación, se les puede solicitar que, en equipo, resuman la información trabajada sobre lo que ocurre cuando no se tiene esta emoción y cuando aparece en exceso escribiendo una canción y cantándola ante el resto de los grupos. Esta puede ser completamente inventada o realizarse sobre la versión en karaoke de alguna que conozcan. Se sugiere establecer un tiempo para escribir la letra y ensayarla previamente, comprobando más tarde en qué medida incorpora los aspectos más relevantes:

Si no tengo	Consejos	Si me paso
• Vida corta. • Aburrimiento. • Sin objetivos. • Insolidaridad.	• Hábitos. • Disfrutar logros. • No frustrarse. • Rodearse de positividad. • Mascotas. • Perdonar. • Hacer ejercicio. • Dieta saludable. • Reír. • Abrazar.	• Adicciones. • Pensar sin claridad. • Descontrol.

48 • Propuesta didáctica

Seguidamente, el docente establecerá un tiempo para la realización de las dos actividades en el portafolio de trabajo del alumno o en el soporte que se haya determinado. En la primera se les solicita que reflexionen, de forma individual, sobre las motivaciones que tienen en sus vidas, identificando cuáles son sus objetivos a corto, medio y largo plazo. Se sugiere utilizar la técnica de trabajo cooperativo «Dentro y fuera del círculo» o «Cabezas numeradas» para establecer turnos en los que verbalizar las ideas ante otros compañeros. Es interesante que el docente, a continuación, abra un turno de palabra libre y en voz alta para que los alumnos que quieran expongan sus ideas, las que le han parecido interesantes, curiosas, etc.

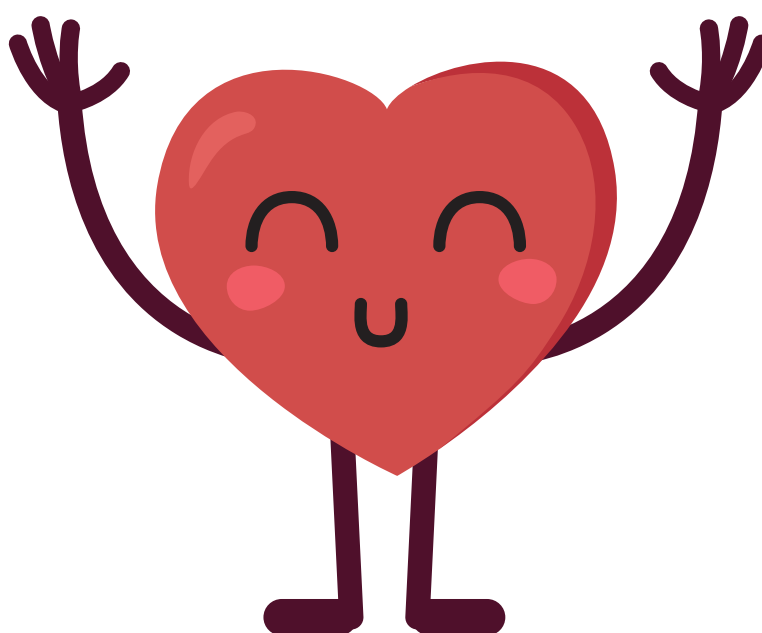
La segunda actividad requiere que los alumnos pongan en común las actividades que les producen más felicidad o alegría y elaboren un *ranking* entre toda la clase. Para tal fin, se propone que cada uno anote en su cuaderno tres actividades y las compare con las de sus compañeros de equipo. Antes de elaborar el *ranking*, el docente puede hacer algunas preguntas de reflexión que se respondan con la técnica de trabajo cooperativo «1-2-4», como: ¿con qué campo pensáis

que estará relacionada la actividad preferida por la clase (deporte, cultura, arte, sociedad...)? ¿Habrá alguna diferencia entre la preferencia de chicos y chicas?, etc. A continuación, el docente recogerá todas las aportaciones para realizar el *ranking* de la clase.

A modo de ampliación, se propone proyectar el cortometraje *Mr. Indifferent*, que puede encontrarse en internet y desarrollar con los alumnos las estrategias de pensamiento «Qué ves-qué te hace decir eso» o «Veo-pienso-me pregunto», pudiendo relacionarlo también con algunos de los aspectos trabajados en esta doble página.

Antes de afrontar la sección siguiente, el docente puede retomar de nuevo la lista de consejos y establecer un tiempo de debate con preguntas guiadas tales como:

- ¿Qué consejo os parece más interesante? ¿Por qué?
- ¿Cuál de ellos habéis utilizado anteriormente? ¿En qué momento? ¿Qué resultado os dio?
- ¿Hay alguno que tengáis pensado poner en práctica próximamente? ¿En qué situación?





¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

En la cara de una persona feliz se dibuja la típica sonrisa, en la que se curva la boca y se deja ver parte de la dentadura. En una verdadera sonrisa los músculos de alrededor de los ojos también se curvan haciéndolos parecer más «achinados». Esto la distingue de una sonrisa falsa.

Para identificar la alegría, debemos fijarnos además en otros síntomas físicos y psicológicos:

- Se expande el pecho llenándolo de aire y se puede llegar a sacudir todo el cuerpo, dejándolo totalmente relajado después de reír.
- Produce múltiples beneficios en la salud y en el organismo: ayuda a dormir mejor, eliminar algunos dolores, mejora el sistema defensivo, reduce el estrés y, si es muy intensa, te hará llorar y limpiará y lubricará tus ojos, por no hablar de cómo mejorará la salud de tu corazón.
- Se puede incluso llegar a llorar de la risa.
- Suele ir acompañada de gestos como abrazos o besos de manera esporádica.

¿Conoces el dicho popular «salud y alegría, belleza cría»? Aunque no lo hayas escuchado antes, seguro que estás de acuerdo con él, porque todo nos parece más bonito cuando hay alegría, a todos nos apetece disfrutar de estos momentos y preferimos alejarnos de los menos agradables. Identificar estos síntomas es tu ticket de entrada a los beneficios que te ofrece esta emoción, pero recuerda hacerlo de forma controlada para no tener que arrepentirte de haber tomado decisiones equivocadas dejándote llevar por la euforia.

- Investigad sobre la sonrisa de Duchenne y buscad fotografías de personas «felices» para distinguir las sonrisas auténticas de las falsas.
- Inventad la forma de sacar una sonrisa a vuestros compañeros y comprobad si su sonrisa ha sido verdadera.

32

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

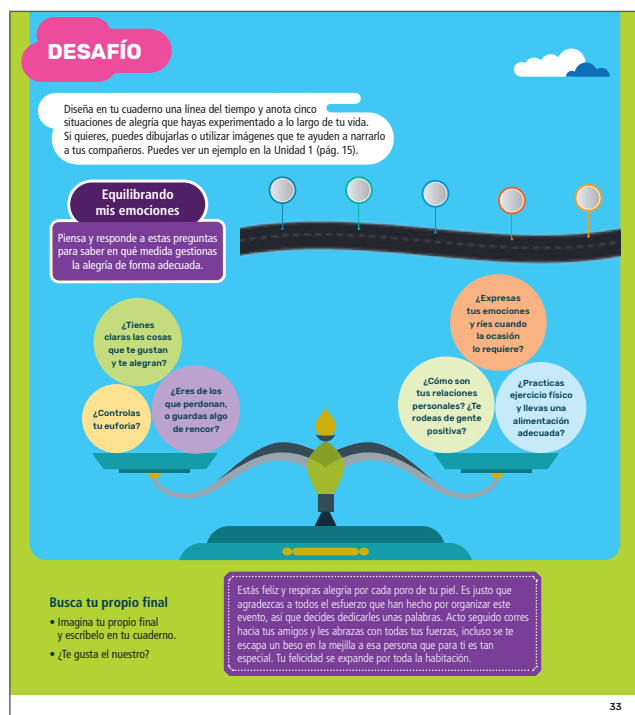
¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Conocer los síntomas físicos y psicológicos que generan las emociones es un paso necesario tanto para aprender a gestionarlas uno mismo como para poder empatizar con las personas que tenemos a nuestro alrededor, pues hacer uso de la empatía nos hace ponernos en su lugar, saber lo que sienten e incluso entender las posibles causas de su forma de actuar. Ser capaz de comprender a los demás es un verdadero reto en estas edades que ayudará a mejorar la convivencia evitando juicios y a relativizar las emociones.

Tras la lectura de los síntomas físicos y psicológicos de la alegría, los alumnos completan las dos actividades que aparecen al final de la página. En la primera se les pide que investiguen sobre la «sonrisa de *Duchenne*», que se caracteriza por la contracción involuntaria del músculo orbicular, y que busquen fotografías de personas que expresan felicidad para distinguir cuáles lo hacen de verdad y cuáles son sonrisas falsas. Para esta actividad se recomienda el uso de dispositivos con conexión a internet o bien pedir a los alumnos previamente que traigan fotos propias o de revistas en las que aparezcan personas felices.

La segunda actividad plantea como desafío pensar en una forma de hacer reír a los compañeros de nuestro equipo. El docente puede dar la indicación de que todos deben sonreír y anotar en sus cuadernos o en un papel si realmente les ha hecho gracia o no, de modo que el que hace el gesto tenga que fijarse bien y determinar si se trata de una sonrisa verdadera o falsa.





DESAFÍO

Siguiendo el esquema de las unidades anteriores, en primer lugar, se pide a los alumnos que mencionen las experiencias de alegría más significativas que hayan experimentado a lo largo de los años, indicando la edad en la que apareció y utilizando un dibujo que les ayude después a narrarlo ante sus compañeros de equipo. Si el docente lo considera oportuno, puede redirigirlos a la página 15 del libro del alumno donde se ofreció un ejemplo con la emoción del miedo.

Con el objetivo de reflexionar sobre la propia capacidad de gestionar la alegría, se ofrece a los alumnos una batería de preguntas que los guía en el proceso. Además de tratar de responderlas, servirán para establecerse metas u objetivos de aprendizaje específicos para ser más eficaces en la gestión de la alegría, debiendo completarlas durante el tiempo de entrenamiento que marque el docente. Los aspectos a tener en cuenta en esta emoción son:

- ¿Tienes claras las cosas que te gustan y te alegran?
- ¿Controlas tu euforia?
- ¿Eres de los que perdonan o guardas algo de rencor?
- ¿Expresas tus emociones y ríes cuando la ocasión lo requiere?

- ¿Cómo son tus relaciones personales? ¿Te rodeas de gente positiva?
- ¿Practicas ejercicio físico y llevas una alimentación adecuada?

Es interesante que, una vez planteadas estas metas individuales, se compartan en el equipo para que sirvan como consejos a otros compañeros y enriquecerse con las ideas de los demás. Seguidamente, durante el tiempo marcado, recogerán evidencias de esta reflexión en el cuaderno (o en el portfolio digital, si el centro ha optado por él).

Tras el tiempo de entrenamiento, los alumnos mostrarán a sus compañeros y al docente las evidencias de cada meta/objetivo para coevaluarlos; por ejemplo, utilizando un sistema de colores, una escala de evaluación de 1 a 4 o una diana de aprendizaje.

Por último, se lee el desenlace de la experiencia que se leyó al inicio de la unidad. Puede ser el docente o un alumno el que relea la primera parte y, a continuación, otro continuar y desvelar el final. Seguidamente, se les pide que escriban su propio final y que se lo lean a sus compañeros de equipo. El docente puede solicitar, de forma aleatoria o con algún otro criterio que considere oportuno, que varios alumnos lean sus producciones también en voz alta al resto de la clase.

5

LA SORPRESA

**DATOS
CURIOSOS**

Cuando sonó el despertador, Salva se dio la vuelta y se escondió bajo las mantas... ¡Hacía mucho frío fuera y todavía estaba oscuro! Había caído nieve toda la noche y seguro que se había helado en el porche de casa... La tía María resaca con agua y sal antes de ir a la escuela... ¡Lo odiaba! Y luego, la caminata por las aceras heladas... Bebió rápido el zumo, se comió las tostadas casi quemadas y salió renegando con la pala. Pero, al abrir la puerta... ¡No se lo podía creer! Alguien había limpiado de nieve el camino que bajaba a la calzada... ¡Su vecino! Ese que se quejaba de todo y que no le devolvía las pelotas que se colaban en su patio... ¡Además le esperaba en la puerta con su viejo coche! ¡Ando, que te llevo al cole...! Hace un día infernal para que camines tú solo!, le dijo. Salva subió al coche mudo de sorpresa, y casi no pudo hablar durante el camino.



La sorpresa es la **emoción más breve** de todas las que existen. Aparece y desaparece en tan solo un instante. Pero nos altera, y por pocos segundos parece que todo el cuerpo se pone en alerta.



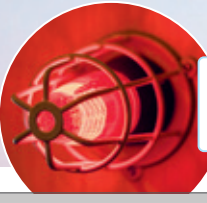
La curiosidad es algo natural en el ser humano, sobre todo **cundo somos niños**, ya que necesitamos aprender mucho y rápido para adaptarnos al entorno y que no nos suceda nada desagradable. Nos gusta jugar a sorprender a los bebés, hacer que se maravillen, porque todo es nuevo para ellos.



Las personas que se dejan sorprender suelen ser también más **curiosas**, se interesan por conocer sobre muchos temas y se relacionan con un mayor número de gente.



Si no se conoce nada acerca de un tema es prácticamente imposible que nos entre curiosidad por saber algo más de él. En cambio, cuando tenemos algunos conocimientos y la curiosidad hace acto de presencia, nuestro cerebro fabrica **dopamina** (una sustancia que da placer) y no quiere dejar de aprender. ¿Te sientes mejor cuando te enfrentas a conocer algo nuevo?



El objetivo de la sorpresa es que el organismo le dedique toda su atención al estímulo que acaba de entrar en escena y se ponga **alerta**, ya que no lo conoce y podría resultar peligroso.



Ocurre cuando se presenta un **estímulo nuevo e inesperado** ante nosotros. Este puede venir del exterior, como cuando nos pegan un susto, o de nuestra mente, como si de repente recordamos algo que habíamos olvidado hacer o algo «nos desconcierta». Piensa en esta expresión: «Las personas pueden sorprendernos también cuando no se comportan como esperábamos».



Si las emociones fuesen un personaje, ¿cómo te imaginas a uno que represente la «sorpresa»? Dibújalo explicando los detalles que hayas incluido.

34
35

OBJETIVOS

- Conocer las emociones: la sorpresa.
- Comprender la importancia de sorprenderse y sentir curiosidad.
- Entender las consecuencias de experimentar constantemente la sorpresa.
- Identificar los efectos físicos y psicológicos de la sorpresa en el organismo.
- Aprender técnicas o estrategias que ayuden a gestionar adecuadamente la sorpresa.

CONTENIDOS

- La sorpresa.
- La curiosidad y el aprendizaje.
- La motivación.
- La ausencia y el exceso de sorpresa.
- Los síntomas de la sorpresa.
- La gestión de la sorpresa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica la sorpresa en uno mismo y en los demás.
- Conoce estrategias para gestionar la sorpresa.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

El trabajo de la unidad comienza con la lectura del texto con el que se presenta una experiencia de sorpresa a los alumnos. Sugerimos ir variando el rol de lector de estos apartados, de modo que pueda participar el mayor número de alumnos a lo largo del proyecto. Como ya conocen la dinámica, no será necesario recordarles que esta experiencia inicial se completa al concluir la unidad escuchando una propuesta de final y debiendo los alumnos escribir la suya. Del mismo modo, si el docente lo considera oportuno o lo ha realizado anteriormente, es interesante relacionar esta actividad con el bloque de Expresión escrita del área de Lengua para enriquecerla.

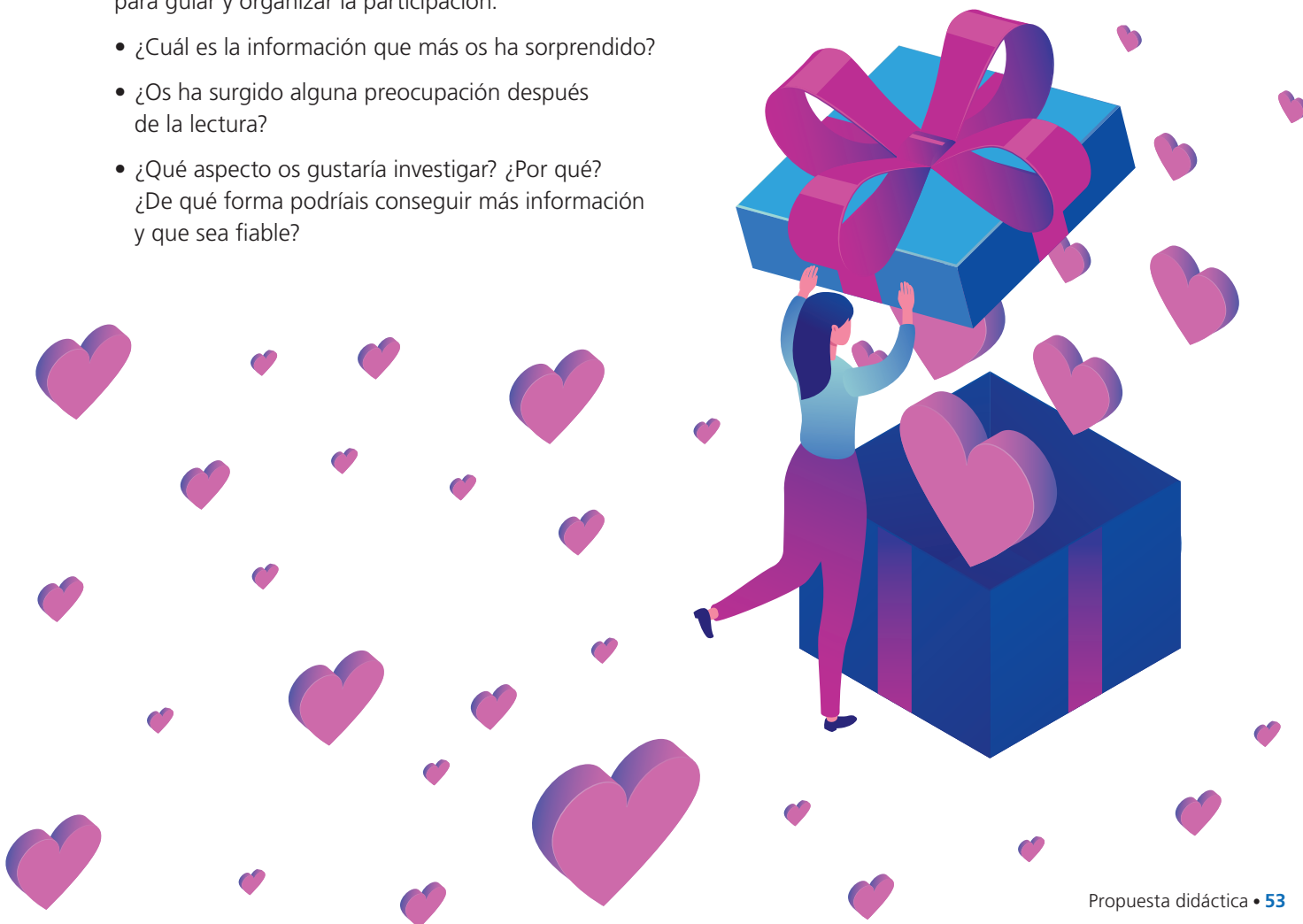
La batería de curiosidades repartidas en la sección ayuda a los alumnos a comprender cómo surge y para qué sirve la sorpresa, cuál es su duración y qué relación mantiene con la curiosidad y otras emociones. Recomendamos al docente que establezca un tiempo para que los equipos lean esta información y la comenten entre sus componentes, poniendo en práctica y afianzando aspectos del trabajo cooperativo como la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra. Seguidamente, se recogerán algunas ideas en voz alta, y se pueden utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

- ¿Cuál es la información que más os ha sorprendido?
- ¿Os ha surgido alguna preocupación después de la lectura?
- ¿Qué aspecto os gustaría investigar? ¿Por qué?
¿De qué forma podríais conseguir más información y que sea fiable?

Se propone que estas aportaciones de los alumnos queden plasmadas con titulares y fotografías en una sábana de papel junto a las de las unidades anteriores para que queden visibles a lo largo del proyecto.

Por último, se solicita a los alumnos que realicen un dibujo de cómo imaginan la sorpresa personificada. Como en las unidades anteriores, esta puede tener aspecto de persona, de animal, de objeto con características de persona o cualquier otra opción que ellos consideren. Las producciones pueden reunirse en una misma publicación si se ha optado por la creación de un «bestiario de emociones» común.

Una vez realizados los dibujos, se propone dejarlos sobre las mesas y organizar un tiempo para pasear por la clase para ver las producciones de los compañeros. El docente puede repartir piezas de papel con forma de signo de exclamación para que los alumnos las sitúen junto a las ideas que más les gusten.



¿QUÉ PASA SI NO ME SORPRENDO DE NADA?

ENCERRARSE EN SÍ MISMO

Tener capacidad para sorprenderse implica estar dispuesto a aceptar otros puntos de vista. Lo contrario nos lleva a crear prejuicios, creencias y opiniones que nos encierran en uno mismo. Es muy importante para las relaciones humanas, porque hay que aprender a dar oportunidades para que las personas que queremos mejoren y se comporten de forma inesperada.

FALTA DE CURIOSIDAD

Que la sorpresa tenga una duración muy corta no significa que no sea importante. De hecho, la sorpresa es una emoción que facilita a las personas sentir curiosidad y que quieran aprender.

FALTA DE MOTIVACIÓN

Dejarse sorprender es importante para la motivación: ¿Qué nos mueve a hacer cosas nuevas? Si no tuviésemos curiosidad, probablemente nos sentiríamos aburridos, deprimidos, estaríamos despiitados y faltos de energía, o no le daríamos valor a las cosas.

LA MENTE NO SE DISTRAE

Para crecer de forma saludable, nuestra mente necesita estar distraída constantemente, por eso es frecuente que nos entre curiosidad incluso por cosas que son totalmente inútiles para nuestra vida cotidiana.

DÉFICIT DE ATENCIÓN

Si no se controla el exceso de curiosidad podría conducir a un déficit de atención, ya que estaríamos siempre alerta y nos interesaríamos por cualquier estímulo que apareciera a nuestro alrededor y cada uno sería más importante que el anterior, sin importar que sea útil o no para nuestra tarea. El riesgo es no aprender a fijar la atención con serenidad y no ser capaz de dedicarse con esfuerzo y persistencia a lograr nuestros objetivos.

¿Y SI BUSCO CONSTANTEMENTE SORPRESAS?

GASTO DE ENERGÍA EXCESIVO

Cuando nos sorprendemos, gastamos mucha energía en prestar atención a lo que va a ocurrir. Hay personas que buscan ese estado de tensión e intensidad constantemente, lo que les impide disfrutar de las cosas pequeñas.

DESORIENTACIÓN

Al sorprendernos, durante un breve espacio de tiempo no sabemos qué hacer hasta que aparece la siguiente emoción. Este momento de desorientación es muy breve, pero puede bloquearnos y hacer que no tomemos decisiones ante las situaciones que afrontamos.

LA MENTE NO SE DISTRAE

Para crecer de forma saludable, nuestra mente necesita estar distraída constantemente, por eso es frecuente que nos entre curiosidad incluso por cosas que son totalmente inútiles para nuestra vida cotidiana.

DÉFICIT DE ATENCIÓN

Si no se controla el exceso de curiosidad podría conducir a un déficit de atención, ya que estaríamos siempre alerta y nos interesaríamos por cualquier estímulo que apareciera a nuestro alrededor y cada uno sería más importante que el anterior, sin importar que sea útil o no para nuestra tarea. El riesgo es no aprender a fijar la atención con serenidad y no ser capaz de dedicarse con esfuerzo y persistencia a lograr nuestros objetivos.

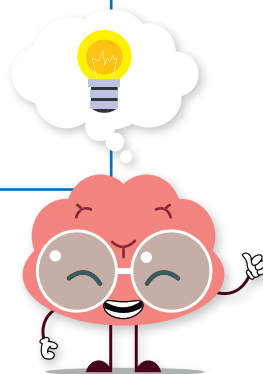
Algunos consejos que te pueden venir bien son:

- Mantén viva tu capacidad de sorprenderte en lo que haces en el día a día.
- La vida está llena de sorpresas buenas, pero también dolorosas; mantén la calma ante todas ellas.
- Cada persona siente curiosidad por cosas distintas; encuentra las que a ti te motivan más y respeta las de tus compañeros.
- La sorpresa te ayudará a adaptarte a las nuevas situaciones, pregúntate siempre qué puedes aprender de la novedad.
- Cuando los demás te sorprendan en positivo, sé agradecido y procura también sorprenderles con algo que les haga felices. ¡Te sorprenderán los resultados!

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Se propone establecer un tiempo para que los alumnos lean los contenidos de ambas páginas, comenten con los compañeros sus impresiones y consulten las dudas al docente. A continuación, se les puede solicitar que, en equipo, resuman la información trabajada sobre lo que ocurre cuando no se tiene esta emoción y cuando aparece en exceso haciendo uso de la estrategia de pensamiento «Mapa mental a cuatro bandas», en la que cada uno de ellos se responsabiliza de anotar palabras, elegir símbolos y colores con los que plasmar las ideas. Los aspectos que debe contener son:

Si no tengo	Consejos	Si me paso
• Encerrarse en sí mismo. • Falta de curiosidad. • Desmotivado. • No crecer.	• Conservar capacidad de sorprenderse. • Mantener la calma. • Respetar la diversidad. • Aprender de la novedad. • Sorprender y agradecer.	• Gasto de energía. • Desorientación. • Déficit de atención.



El trabajo continúa con la realización de dos actividades en el portfolio de proyecto o en el soporte que se haya elegido. En la primera de ellas se solicita a los alumnos que investiguen sobre el estrés postraumático y su relación con la sorpresa, por lo que, si el centro no puede facilitar el uso de dispositivos con conexión a internet, esta se puede realizar en sesión diferente indicándoles que deben traer su respuesta para contrastarla con la de sus compañeros. Cualquiera de las fórmulas debe llevar a la conclusión de que el TEPT ocurre tras un episodio negativo e intenso que sorprende a una persona, y esta continúa identificando en el entorno estímulos que le provocan la misma emoción sin que aquel peligro previo esté presente. Resulta interesante que en los trabajos de investigación se dedique un tiempo a evaluar la información obtenida utilizando la estrategia de pensamiento «Fiabilidad de las fuentes».

Con el objetivo de profundizar sobre la curiosidad, se pide a los alumnos que elaboren una hipótesis sobre cómo pueden fomentarla y que la compartan en sus equipos. Proponemos al docente utilizar la técnica de trabajo cooperativo «Folio giratorio» para que dispongan de un turno de palabra en el que explicar las ideas y se fomente la escucha activa.

A continuación, se sugiere recoger las aportaciones en la pizarra o en una sábana de papel y solicitar que las ordenen siguiendo las indicaciones de la estrategia de pensamiento «Pódium», de modo que otorguen importancia a las ideas y se profundice en la comprensión de estas.

A modo de ampliación, y para experimentar la sorpresa y la curiosidad, se sugiere organizar un amigo invisible en clase en el que los alumnos tengan que fabricar el regalo y un recipiente que lo contenga con materiales reutilizados.

Antes de afrontar la sección siguiente, el docente puede retomar de nuevo la lista de consejos y establecer un diálogo con la clase utilizando preguntas guía como las siguientes:

- ¿Qué consejo os parece más interesante? ¿Por qué?
- ¿Cuál de ellos habéis utilizado anteriormente?
¿En qué momento? ¿Qué resultado os dio?
- ¿Hay alguno que tengáis pensado poner en práctica próximamente? ¿En qué situación?





¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

La sorpresa es una emoción que se puede identificar fácilmente en las personas porque se produce de forma espontánea e involuntaria, de modo que es difícil de fingir. Para identificar la sorpresa, debemos fijarnos en algunos síntomas físicos y psicológicos:

Durante el breve periodo que dura se elevan las cejas y los párpados superiores. Además, las pupilas se dilatan dejando entrar más cantidad de luz.

También es típico **abrir la boca** mientras la mandíbula se baja (casi quedando colgada y relajada), todo esto acompañado de una interjección como «¡Oh! ¡Ah!» en un tono más fuerte de lo normal.

Si nos sorprendemos estando de pie, lo más seguro es que **se flexionen un poco las rodillas** y que el cuerpo se nos vaya un poco hacia delante encorvándose.

Otros detalles en los que podemos fijarnos es que la persona sorprendida se queda como «en blanco» un instante, su frecuencia cardíaca disminuye y aumenta el ritmo de su respiración.

Aunque sepas identificar la sorpresa fácilmente, no debes olvidar que es muy importante la emoción que ocurra justo tras ella. Es decir, ¿cuál ha sido el motivo de la sorpresa? ¿Un susto, quizá un regalo? Ojalá siempre dejásemos con la boca abierta a los demás por las cosas buenas que hacemos y que son motivo de alegría. Pero como esto no siempre es así, debes asegurarte de haber aprendido a gestionar adecuadamente todas las emociones.

- ¿Qué temas les interesan a los niños pequeños? ¿Cuáles os interesan ahora mismo a vosotros? ¿Por qué creéis que existe esa diferencia?
- En equipo pensad y escatificad diferentes ejemplos en los que la sorpresa precede a estas emociones: sorpresa + alegría; sorpresa + ira; sorpresa + miedo.

38

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

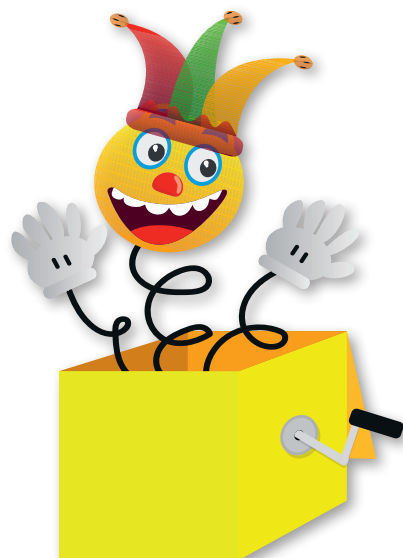
¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Identificar la sorpresa en uno mismo o en los demás es relativamente fácil debido a su corta duración, a la espontaneidad e involuntariedad con la que ocurre. Tal y como se ha visto a lo largo de la unidad, la sorpresa es neutra y depende en cierta medida de la emoción que tenga lugar a continuación de ella, por lo que conocer los síntomas físicos y psicológicos de las emociones se convierte en una herramienta esencial para el bienestar de las personas, pues no solo es necesaria para que se pueda responder individualmente a las situaciones que generan y nos adaptemos a ellas con éxito, sino que también son la base para comprender a los que la experimentan a nuestro alrededor, sepamos lo que sienten y cómo les afecta.

Tras la lectura de los síntomas físicos de la sorpresa, los alumnos completan las dos actividades que aparecen al final de la página. En la primera se les pide que elaboren un listado de los temas que les llaman la atención a los niños más pequeños y otro con los temas que les interesan a ellos mismos. Para el primer listado se pueden reunir por parejas en varios turnos para hacerlo cada vez más amplio. El docente puede determinar que el alumno o la alumna que tenga más opciones diferentes las diga en voz alta. A continuación, en los equipos, comparan las listas y reflexionan sobre

el porqué de esas diferencias en los intereses según la edad. Utilizar en esta ocasión la técnica de trabajo cooperativo «Lápices al centro» puede resultar idóneo para llegar a un acuerdo en la respuesta y ofrecerla al resto de la clase.

La segunda actividad desafía a los equipos a preparar una escenificación en la que la sorpresa precede a otras emociones como la alegría, la ira y el miedo. El docente establecerá un tiempo para pensar y diseñar las situaciones y otro para la representación ante el resto de compañeros. ¿Cuáles han sido las más acertadas? ¿Y las más originales?



DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones que te hayan provocado sorpresa a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrárselo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).

Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la sorpresa de forma adecuada.

- ¿Cómo reaccionas ante las sorpresas?
- ¿Cuáles son las cosas que suelen sorprenderte?
- ¿Cómo consideras que es tu grado de atención?
- ¿Valoras lo que les interesa a las personas que te rodean?
- ¿Aprovechas tu curiosidad con el objetivo de aprender más?
- ¿Qué tipo de sorpresas das a otras personas?

Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

La escena se repitió varias veces durante ese frío enero... Salvo se sentía cada día más a gusto con aquel vecino. Supo que su mujer apenas salía de casa. Y un domingo decidió sorprenderles. Madrugó y fue a comprar churros calentitos. Al pasar por el parque, cortó tres narcisos amarillos, las primeras flores que nacen en invierno... Cuando llegó llamó a la puerta y esperó un poco... Su vecino abrió en pijama, con el pelo enmarañado y cara de sorpresa. Y las cosas ya nunca fueron igual...



DESAFÍO

Al igual que en las unidades previas, se comienza pidiendo a los alumnos que identifiquen cinco situaciones en las que hayan experimentado la sorpresa a lo largo de su vida y las ordenen en una línea del tiempo utilizando palabras y dibujos o símbolos que le ayuden a narrarlas a otros compañeros (se recuerda que en la página 15 del libro disponen de un ejemplo de lo que se espera, aunque el docente puede determinar que se utilicen otras técnicas, como *pop-up*, versión digital, etc.). En estas situaciones pueden hacer referencia, además, a la emoción que afloró tras la sorpresa.

El trabajo continúa con la reflexión sobre la forma en que cada alumno gestiona la sorpresa, para lo que se ofrece una secuencia de preguntas sobre las que se plantearán metas u objetivos individuales que les hagan poner en práctica estrategias para ser más eficaces en el control de esta emoción. Los aspectos a tener en cuenta en esta unidad son:

- ¿Cómo reaccionas ante la sorpresa?
- ¿Cuáles son las cosas que suelen sorprenderte?
- ¿Cómo consideras que es tu grado de atención?
- ¿Valoras lo que interesa a las personas que te rodean?

- ¿Aprovechas tu curiosidad con el objetivo de aprender más?
- ¿Qué tipo de sorpresas das a otras personas?

Es interesante que, una vez planteadas estas metas individuales, se compartan en el equipo para que sirvan como consejos a otros compañeros y enriquecerse con las ideas de los demás. Seguidamente, durante el tiempo marcado, recogerán evidencias de esta reflexión en el cuaderno (o en el portfolio digital, si el centro ha optado por él).

Tras el tiempo de entrenamiento, los alumnos mostrarán a sus compañeros y al docente las evidencias de cada meta/objetivo para coevaluarlos; por ejemplo, utilizando un sistema de colores, una escala de evaluación de 1 a 4 o una diana de aprendizaje.

Finalmente se lee el desenlace de la experiencia aportada al inicio de la unidad. Sugerimos releer primero la parte inicial del texto, bien en los equipos o un alumno en voz alta al resto de la clase, y después otro desvela el final. A continuación, se les pide que escriban un final diferente y que se lo lean a sus compañeros. El docente puede solicitar, de forma aleatoria o con algún otro criterio que considere oportuno, que varios alumnos lean sus producciones también en voz alta al resto de la clase.

6 LA VERGÜENZA

DATOS CURIOSOS

Hay cuatro maneras distintas de **evaluarse negativamente** a uno mismo que muchas veces se mezclan y cuesta distinguirlas:

- El complejo de inferioridad, cuando hacemos más grandes nuestros defectos y creemos que no somos capaces de afrontar las situaciones igual que los demás.
- El sentimiento de rechazo o desprecio hacia nosotros mismos: no nos gustamos y no nos cuidamos.
- La vergüenza y la culpa, que en muchos idiomas se confunde. La diferencia está en quién es el juez que evalúa lo que hacemos. La culpa surge cuando nosotros creemos que hemos hecho algo mal, y la vergüenza es algo social, cuando pensamos que son los demás los que piensan mal de nosotros: surge del miedo a que piensen mal de nosotros.

El **refranero** popular está lleno de expresiones que aluden a esta emoción: «caerse la cara de vergüenza», «tener vergüenza ajena», o «tomarse la de la vergüenza», cuando queda solo una pieza en un plato compartido.

Hoy es el día de fin de curso y has sido la elegida para leer la carta de despedida. El año que viene ya estarás en la ESO con los «mayores», que también estarán allí esta tarde cuando seas. Algunos de ellos tienen como **hobby** meterse con los defectos de los demás, pero no vas a darles ni un motivo para hacerlo porque has leído, repasado y ensayado cientos de veces tu discurso.

Ya es casi la hora y vas guapa como un pincel caminando hacia el salón de actos. Allí está tu madre con tu hermano pequeño en brazos. Te da un beso antes de que atraveses la puerta que da acceso a más de mil personas, pero tu hermano te agarra y te deja dos pegotes de chocolate en la cara y en la camisa.

—¡Vamos, te toca! —dice el director...

Al **nacer** no se experimenta vergüenza, sino que esta se va adquiriendo a medida que nos relacionamos con los demás. Sus primeras manifestaciones se producen entre los 18 y 24 meses de vida.

Algunos autores afirman que la vergüenza no aparece por sí sola, sino que es una **mezcla** de rabia, miedo y tristeza.

En algunas épocas históricas, la vergüenza se ha utilizado como **tortura psicológica**. Era común pasear a los torturados encima de un burro para que la gente se burlara de ellos, dejar a las mujeres desnudas durante horas en lugares muy frecuentados de la ciudad, o pasearlos gritando a los cuatro vientos cuál era el delito que habían cometido.

Cuando se siente una **vergüenza exagerada**, la reacción natural es querer desaparecer. Esto ha dado lugar a expresiones como «tierra trágame». Está asociada a la timidez o incluso al sentimiento de cobardía.

Aidos era la diosa de la vergüenza en la mitología griega. ¿Cómo sería este personaje en tu propia mitología? Dibújalo y explica los detalles que hayas utilizado.

40

41

OBJETIVOS

- Conocer las emociones: la vergüenza.
- Reflexionar sobre las consecuencias de no tener vergüenza.
- Valorar la importancia de no pasarse de vergüenza.
- Comprender los efectos físicos y psicológicos que tiene la vergüenza en el organismo.
- Adquirir estrategias para gestionar la vergüenza de forma adecuada.

CONTENIDOS

- La vergüenza y la culpa.
- La timidez y la iniciativa.
- El arrepentimiento.
- La ausencia y el exceso de vergüenza.
- Los síntomas de la vergüenza.
- La gestión de la vergüenza.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica la vergüenza en uno mismo y en los demás.
- Conoce estrategias para gestionar la vergüenza.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Antes de comenzar el trabajo específico de la nueva emoción con esta doble página y plantear los tres recursos que ya conocen, se sugiere al docente utilizar la estrategia de pensamiento «Puertas de entrada narrativa» con la proyección de algún cuadro relacionado con esta emoción, provocando la participación guiada de los alumnos a través de las preguntas.

A continuación, se procede a la lectura de un texto con el que se pretende crear la experiencia de dicha emoción. Al igual que en las unidades anteriores, el docente puede decidir leerlo él mismo, que sea alguno de los alumnos también en voz alta, o solicitarles que lo lean individualmente. Estas líneas se corresponden con solo una parte de la experiencia, pues en la última página de la unidad se retoma el desenlace de la historia.

La batería de curiosidades repartidas en la sección ayuda a los alumnos a diferenciar los conceptos de vergüenza y culpa, así como a comprender cuándo se adquiere la vergüenza y cómo está influenciada por la cultura. Recomendamos al docente que establezca un tiempo para que los equipos lean esta información y la comenten entre sus componentes, poniendo en práctica y afianzando aspectos del trabajo cooperativo como la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra. Seguidamente, se recogerán algunas ideas en voz alta, y se pueden utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

- ¿Qué información os ha causado más sorpresa?
- ¿Hay algún dato o explicación que os haya preocupado?
- Si tuvieseis que investigar sobre alguno de los aspectos anteriores, ¿sobre cuál os gustaría profundizar? ¿Por qué? ¿Dónde se os ocurre que podríais conseguir más información de una forma fiable?

Estas aportaciones pueden quedar recogidas en una sábana de papel junto a símbolos o dibujos relacionados con una palabra para tenerlos en cuenta a lo largo del trabajo de la unidad.

Por último, el docente puede proyectar una imagen de la diosa griega Aidos, que representa la vergüenza y es la encargada de alejar a los hombres de las cosas que se consideran inapropiadas, y solicitar a los alumnos que realicen un dibujo de cómo sería este personaje en su propia mitología. Si se está elaborando un «bestiario de emociones» se seguirán las mismas indicaciones que se hayan dado anteriormente, como que pueda tratarse de una persona, un animal, un objeto con características de persona o cualquier otra opción que ellos consideren apropiado.

Una vez realizados los dibujos, se propone pasear con ellos por la clase para que todos los vean y comenten los detalles que se han utilizado. El docente puede repartir a los alumnos piezas de papel rosas a modo de coloretos y se los entreguen a las ideas que más les hayan gustado.



¿QUÉ PASA SI NO TENGO VERGÜENZA?

ROMPER LAS NORMAS

¿Qué entiendes por un sinvergüenza?
Es aquella persona que no piensa en las reacciones que provocan sus acciones en los demás. Puede hacerles sufrir y herir sus sentimientos. Rompe las normas sociales establecidas sin valorar si son necesarias, y solo pensando en su beneficio, o lo que le apetece en cada momento.



FALTA DE ARREPENTIMIENTO

La vergüenza es la responsable, en cierto modo, de indicar lo que los demás pueden pensar de nosotros en algunas circunstancias. Si no existiera, y nos diera totalmente igual la opinión de los demás, haríamos y diríamos muchas cosas sin arrepentimos que seguramente no serían beneficiosas para nosotros u otras personas.



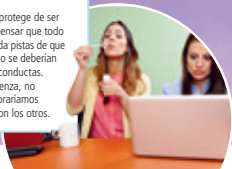
MALAS DECISIONES

Sin alguna medida de vergüenza sana nos sentimos muy atrevidos y podemos caer en la provocación de los demás sin razón. Podemos hacerles daño, no mirar las consecuencias de nuestras acciones y tomar peores decisiones.



FALTA DE MADUREZ

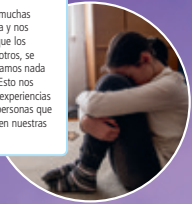
Sentir vergüenza nos protege de ser muy orgullosos y de pensar que todo lo hacemos bien, nos da pistas de que quizás, en el futuro, no se deberían repetir determinadas conductas. Si no se tuviera vergüenza, no maduraríamos ni mejoraríamos nuestra convivencia con los otros.



¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE VERGÜENZA?

FALTA DE INICIATIVA

Si nos dieran vergüenza muchas cosas de la vida cotidiana y nos impactara en exceso lo que los demás opinan sobre nosotros, se traduciría en que no haríamos nada para no avergonzarnos. Esto nos hace perdernos grandes experiencias o conocer a magníficas personas que pueden ser importantes en nuestras relaciones.



TIMIDEZ

Cuando la vergüenza es asociada a hablar o relacionarse con los demás la llamamos timidez.



NO CRECEMOS COMO PERSONAS

Está bien ser prudente, pero si cada vez que se puede conocer a alguien o entablar una buena conversación se piensa que no estaremos a la altura o que se burlarán de nosotros, nos privaremos del placer de conversar y saber lo que los demás tienen que decir sobre algún tema. Eso nos impide crecer como personas.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Ten claro que tu opinión vale tanto como la de los demás.
- Sal de tu zona de confort con pequeños pasos para sea cada vez más grande y tú mejor.
- Valora cualquier conversación que tengas y trata de aprender de ella.
- No podemos gustar a todo el mundo, pero es muy importante estar a gusto con la única persona con la que pasas 24 horas al día: TÚ.
- Relaciónate en distintos grupos sociales.
- No dejes que te obsesione lo que los demás piensan de ti o no serás tú mismo.
- Practica ejercicios para reforzar tu autoestima, celebra con tus seres queridos, háblales de lo que te preocupa y no te dejes «nada dentro».
- Recuerda que TODOS tenemos vergüenza de algo. El truco es moderarla, regularla.
- Aprovecha la vergüenza como una oportunidad de mejora, no como una derrota.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Al igual que en la sección anterior, se sugiere que los alumnos dispongan de un tiempo para leer de manera informal los contenidos de esta doble página y tengan libertad para comentar con los compañeros de equipo las impresiones o exponer dudas al final.

Seguidamente, y con el objetivo de que resuman en sus cuadernos la información trabajada, se les puede solicitar que escojan las ideas principales y las hagan rimar a modo de rap. Para que sirva de ayuda, el docente puede proyectar una base rítmica mientras acuerdan la letra para que la ensayen poco a poco. Al finalizar, un representante de cada equipo lee al resto su texto o, si no tienen vergüenza, lo rapea todo el grupo ante el resto de la clase. Es importante hacer una valoración de la presencia de todos los contenidos y su originalidad. Estos son:

Si no tengo	Consejos	Si me paso
• Se rompen normas. • Falta arrepentimiento. • Decisiones inadecuadas. • Inmadurez.	• Opinión valiosa. • Zona de confort. • Valorar conversaciones. • Quiérete. • Grupos diversos. • Sé tú mismo. • Fortalece tu autoestima. • Aprovecha las oportunidades.	• Falta iniciativa. • Timidez. • No crecer.



Seguidamente, el docente establecerá un tiempo para la realización de las dos actividades en el portafolio de trabajo del alumno o en el soporte que se haya determinado. En la primera, y con el objetivo de diferenciar los tipos de vergüenza, se les solicita que investiguen sobre el significado de los términos *shame* y *embarrassment*, que hacen referencia a la vergüenza o sentimiento de culpa por saber que has hecho algo incorrecto y a la incomodidad que otros te han hecho experimentar respectivamente.

La segunda actividad requiere a los alumnos que partan de su propia experiencia para recordar alguna ocasión en la que hayan sentido vergüenza ajena y se la cuenten a sus compañeros. Del mismo modo, sugerimos al docente que, utilizando la técnica de trabajo cooperativo «Lápices al centro», les pida anotar una definición de equipo sobre este tipo de vergüenza. Un portavoz de cada equipo expondrá la definición acordada y algún ejemplo de los aportados que se corresponda con ella.

A modo de ampliación, se propone proyectar el cortometraje *Monkey Spoon*, que puede encontrarse en internet y desarrollar con los alumnos las estrategias de pensamiento «Veo-pienso-me pregunto», pudiendo relacionarlo también con algunos de los aspectos trabajados en esta doble página.

Antes de afrontar la sección siguiente, el docente puede retomar la lista de consejos y establecer un tiempo de debate con preguntas guiadas tales como:

- ¿Qué consejo os parece más interesante? ¿Por qué?
- ¿Cuál de ellos habéis utilizado anteriormente? ¿En qué momento? ¿Qué resultado os dio?
- ¿Hay alguno que tengáis pensado poner en práctica próximamente? ¿En qué situación?





¿CÓMO LA RECONOZCO EN LOS DEMÁS?

Algunas manifestaciones corporales de la vergüenza son:



- Llevarse las **manos a la cara** o la boca, echarse el pelo a la cara para cubrirse, cruzar los brazos o morderse los labios.
- Se **baja la cabeza**.
- El **cuerpo se encorva** como si quisiera desaparecer. Si es extrema, puede que nos dé por salir corriendo del lugar para evitar la situación.
- Se **acelera el ritmo cardiaco**.
- Los **vasos sanguíneos** se dilatan.
- Pueden aparecer **temblores** o una **sudoración** excesiva.
- La **circulación facial** se excita provocando que nos sonrojemos.
- Con una intensidad elevada, se experimentan **náuseas** y **tensión muscular**.

Recuerda que tu actitud ante los demás es la que puede producir en tus compañeros que se avergüencen de sí mismos sin razón. Las burlas, los insultos, los motes o el **bullying** pueden hacer que alguien sienta tanta vergüenza de sí mismo que se paralice y se haga mucho daño. Por el contrario, apoyarlos, animarlos a hacer las cosas que les cuestan y darles otra oportunidad cuando se equivocan les ayuda a crecer.

- ¿Cuáles son los momentos en los que se siente más vergüenza? Aportad ideas y elaborar un **ranking**.
- ¿En qué situaciones has visto hacer que un compañero o una compañera se avergüence sin razón?
- ¿Qué puedes hacer para evitar las burlas y poner en ridículo a un compañero o una compañera?
- Invento o investigo sobre algún juego o técnica que ayude a superar la vergüenza. ¿Los ponemos en práctica?

44

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Conocer los síntomas físicos y psicológicos que generan las emociones es un paso necesario tanto para aprender a gestionarlas uno mismo como para poder empatizar con las personas que tenemos a nuestro alrededor, pues hacer uso de la empatía nos hace ponernos en su lugar, saber lo que sienten e incluso entender las posibles causas de su forma de actuar. Ser capaz de comprender a los demás es un verdadero reto en estas edades que ayudará a mejorar la convivencia evitando juicios y a relativizar las emociones.

Tras la lectura de los síntomas físicos de la vergüenza, los alumnos completan las actividades que aparecen al final de la página. En la primera se les pide que anoten en sus cuadernos los momentos en los que sienten con más intensidad esta emoción y que los comenten con sus compañeros de equipo para elaborar un *ranking*. El docente puede recoger las aportaciones de los grupos y plasmar las ideas en la pizarra para diseñar un *ranking* común a toda la clase.

Seguidamente se les solicita que recuerden alguna situación en la que hayan observado a otra persona sentirse avergonzada sin tener razón para ello. Esta

actividad puede realizarse por parejas, y el docente puede indicar, además, que hagan hincapié en identificar los síntomas que acaban de trabajar. Sugerimos elaborar una lista en la pizarra que ayude a los alumnos a visualizar y debatir acerca de las oportunidades que se pierden por experimentar esta emoción en exceso.

Con la tercera actividad se les solicita que propongan acciones con las que evitar las burlas o que pongan en ridículo a otras personas que tengan a su alrededor, especialmente a los compañeros del colegio. Es conveniente que estas indicaciones estén expresadas de forma positiva y no punitivas, de modo que se escriban en carteles para situar en las paredes del centro o los escalones y sean también una fuente de aprendizaje para compañeros de otros cursos.

Por último, se les anima a inventar o investigar y poner en práctica alguna técnica, dinámica o juego con el que piensen que se ayuda a superar la vergüenza, y tendrán que aportar en su exposición dichas razones. El docente establecerá un tiempo de ensayo de las exposiciones y otro para practicar lo ideado junto al resto de los compañeros haciendo los equipos de profesores.



DESAFÍO

Siguiendo el esquema de las unidades anteriores, en primer lugar, se pide a los alumnos que mencionen las experiencias de vergüenza más significativas que hayan experimentado a lo largo de los años, indicando la edad en la que apareció y utilizando un dibujo que les ayude después a narrarlo ante sus compañeros de equipo.

Con el objetivo de reflexionar sobre la propia capacidad de gestionar la vergüenza, se ofrece a los alumnos una batería de preguntas que los guían en el proceso. Además de tratar de responderlas, servirán para establecerse metas u objetivos de aprendizaje específicos para ser más eficaces en la gestión de esta emoción, debiendo completarlas durante el tiempo de entrenamiento que marque el docente. Los aspectos a tener en cuenta en esta ocasión son:

- ¿En qué medida te sientes seguro de ti mismo?
- ¿Qué puedes aportar a los demás?
- ¿Identificas con facilidad cuál es tu zona de confort?
- ¿Te afecta lo que los demás piensan o dicen de ti?
- ¿Cómo es tu relación con otras personas? ¿De qué grupos formas parte?
- ¿Sabes aprovechar las conversaciones para mejorar tu forma de comunicarte?

Es importante que, una vez planteadas estas metas individuales, se compartan en el equipo para que sirvan como consejos a otros compañeros y enriquecerse con las ideas de los demás. Seguidamente, durante el tiempo marcado, recogerán evidencias de esta reflexión en el cuaderno (o en el portfolio digital, si el centro ha optado por él).

Tras el tiempo de entrenamiento, los alumnos mostrarán a sus compañeros y al docente las evidencias de cada meta/objetivo para coevaluarlos; por ejemplo, utilizando un sistema de colores, una escala de evaluación de 1 a 4 o una diana de aprendizaje.

Por último, se lee el desenlace de la experiencia que se leyó al inicio de la unidad. Puede ser el docente o un alumno el que relea la primera parte y, a continuación, otro continuar y desvelar el final. Seguidamente, se le pide que escriban su propio final y que se lo lean a sus compañeros de equipo. El docente puede solicitar, de forma aleatoria o con algún otro criterio que considere oportuno, que varios alumnos lean sus producciones también en voz alta al resto de la clase.

PORFOLIO DE LAS EMOCIONES

Paso 1

Preséntate. Para ello, ten en cuenta estas cosas:

- Cuéntanos quién eres, dónde naciste y busca algunos detalles curiosos sobre tus gustos (comidas, colores, ropa...).
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Qué disfrutas más haciendo?
- ¿Qué te gusta aprender? ¿Cuáles son las actividades que prefieres en el colegio?
- ¿Quiénes son las personas adultas que viven contigo? ¿Qué otros adultos —además de tus familiares— de tu barrio o de los lugares donde vas son importantes para ti? Describe a algunos de ellos y explica por qué los has elegido.



Paso 2

Háblanos de tus amigos y de tus compañeros de clase. Intenta describirlos no solo físicamente; elige también tres adjetivos para cada uno que los describan por dentro.



Paso 3

En la última sección de cada unidad has elaborado una línea del tiempo y has seleccionado cinco situaciones en las que esa emoción ha sido especialmente intensa. Vuelve sobre ellas y elige solo la que creas que es más importante, y explica por qué.

- El miedo
- La ira
- La tristeza
- La alegría
- La sorpresa
- La vergüenza



Paso 4

En el libro te hemos propuesto algunas emociones, pero hay muchísimas más. ¿Puedes nombrar diez? ¿Y te atreves a aumentar esa lista? Compártela con tus compañeros, y elaborad entre todos una más larga... ¿Hasta cuántas podéis llegar?



Paso 5

Elige otra emoción nueva que para ti sea importante y sigue el mismo recorrido que hemos hecho juntos:

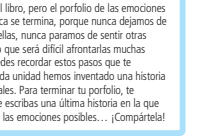
- ¿Qué sabes de ella? Investiga un poco en qué consiste, cuándo y por qué se produce, cómo afecta a nuestro cuerpo...
- ¿Qué puede pasar si no eres capaz de sentirla?
- ¿Qué pasa si nos domina y no podemos controlarla?
- ¿Cómo la reconoces en los que te rodean?
- ¿En qué momentos importantes la has sentido con intensidad?

¡Seguro que has sido capaz de hacer este recorrido tú solo!



Paso 6

Has terminado el libro, pero el portfolio de las emociones es algo que nunca se termina, porque nunca dejamos de aprender sobre ellas, nunca paramos de sentir otras nuevas, y seguro que será difícil afrontarlas muchas veces. ¡Pero puedes recordar estos pasos que te ayudarán! En cada unidad hemos inventado una historia con distintos finales. Para terminar tu portfolio, te proponemos que escribas una última historia en la que aparezcan todas las emociones posibles... ¡Compártela!



OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los aspectos que proporcionan felicidad a uno mismo.
- Utilizar un vocabulario emocional rico.
- Identificar momentos en los que se hayan experimentado emociones.
- Ampliar el conocimiento sobre las emociones.
- Redactar una historia sobre lo aprendido.
- Evaluar el trabajo realizado.

CONTENIDOS

- La felicidad y el bienestar.
- Las emociones.
- El vocabulario emocional.
- La metacognición.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Diseña una presentación en la que reflexiona sobre los aspectos que le proporcionan felicidad.
- Describe a compañeros o amigos utilizando el vocabulario aprendido de las emociones.
- Identifica los momentos más significativos en los que ha experimentado cada emoción.
- Profundiza en el conocimiento de otras emociones con unos pasos dados.
- Redacta una historia en la que se diferencia un amplio número de emociones.
- Reflexiona sobre el trabajo realizado.



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Esta última sección del libro del alumno está diseñada no solo para reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos, el modo en que se ha aprendido y las posibilidades de mejora en el futuro, sino también con el objetivo de que los alumnos sean capaces de profundizar en otras emociones y afianzar los pasos para gestionarlas de una forma mucho más eficaz en el futuro. Para ello, se les plantea elaborar en sus cuadernos una sección nueva o utilizar un nuevo portafolio organizado en seis pasos.

El primero de los apartados que se debe incluir es una presentación relacionada con la felicidad y el bienestar. El docente puede recordar que al inicio del proyecto se les planteaba que reflexionasen acerca de las cosas que les ponían de mal y buen humor. En esta ocasión, una batería de preguntas les ayudará a completar la expresión escrita de una forma ordenada. Es interesante que esta actividad pueda desarrollarse desde o junto al área de Lengua, pues se trata de contenidos específicos de la misma, y es una buena oportunidad para evaluar criterios referidos a los bloques de expresión oral y escrita. Tras escribir sus presentaciones, el docente puede organizar nuevos grupos o determinar que los alumnos lean a su anterior equipo la producción. Además, puede seleccionar de forma aleatoria o siguiendo algún otro criterio a determinados alumnos para que la lean ante el resto de la clase en voz alta.

El segundo paso tiene como objetivo la utilización de un vocabulario emocional rico, ya que se pide a los alumnos que describan a otras personas no solo físicamente, sino también con al menos tres adjetivos relacionados con su interior. El docente puede determinar que elijan libremente a tres compañeros, o que hagan un listado y se sorteen aleatoriamente. Además, esta descripción puede ir acompañada de un dibujo y de razones que justifiquen la misma.

A continuación, se les solicita que retomen las líneas del tiempo que han elaborado en cada una de las unidades y que seleccionen el momento, de los cinco indicados, que consideren más importante. No solo deben nombrarlo, sino que deben plasmar la elección con alguna justificación para exponerla ante sus compañeros.

En el cuarto paso se pide a los alumnos que escriban diez emociones que hayan aprendido a lo largo del proyecto y que las compartan con otros compañeros para conseguir un listado más amplio. Al inicio del proyecto, en el apartado «Qué son las emociones» ya se propuso utilizar una «rueda de las emociones» que quizá haya estado presente en el aula durante las sesiones de trabajo para fomentar la curiosidad.

Seguidamente, se les desafía a profundizar en alguna emoción que no se haya trabajado en el libro del alumno y se les sugiere que se conviertan en coautores del libro, de modo que sigan los mismos pasos/secciones con la emoción elegida. Esto les debe llevar a:

- Investigar curiosidades y saber en qué consiste, cuándo se produce o por qué.
- Qué ocurre si no se tiene esa emoción o en una intensidad muy baja.
- Qué pasa si aparece en una intensidad muy elevada y no podemos controlarla.
- Qué síntomas físicos o psicológicos ayudan a reconocerla en uno mismo o en los demás.
- Identificar momentos en los que la han experimentado en sus vidas.

El docente establecerá un tiempo para la investigación en clase (si es factible el uso de dispositivos con conexión a internet) o en casa y seleccionará una fecha para la exposición de las ideas en pequeños grupos o ante el resto de la clase. Otra posibilidad es el desarrollo de esta investigación por equipos.

Por último, y retomando la secuencia de partir de una experiencia inicial a modo de historia cuyo desenlace se revelaba al final de la unidad, se plantea a los alumnos que escriban su propio texto, pero esta vez con la condición de que incluya el mayor número de emociones posibles. Una vez redactada la nueva historia, el docente puede reunir a varios equipos para que escuchen las producciones y elijan una para representarla o grabarla a modo de producto final.

En esta parte final del proyecto también es recomendable retomar la batería de preguntas que se respondió en la primera sesión para comprobar en qué medida se ha evolucionado y tener así otra evidencia de aprendizaje. Se sugiere utilizar la estrategia «Antes sabía-ahora sé» para organizar las ideas y favorecer la reflexión.

Se propone que tanto el docente como los alumnos realicen alguna dinámica de cierre del proyecto, por ejemplo, utilizando las estrategias de pensamiento «Una ventana al futuro» o «Headlines».

Del mismo modo, organizar un evento en el que compartir los portafolios y los productos elaborados durante el proyecto con otras personas (familiares, otros alumnos, expertos...) es una buena forma de celebrar lo aprendido y poner en práctica otras muchas competencias útiles para el futuro.

