



EL DOCENTE ORIGINA CAMBIOS MEDIANTE SU ENSEÑANZA

COLEGIO EMANUEL KANT
C.C.T. 15PJN0916F
ELABORÓ: MARÍA
OBDULIA SANCHEZ LÓPEZ.

ZONA J108

MARZO 2021.



INTRODUCCIÓN:

La gestión dentro de la educación ha requerido durante todos los tiempos de verdaderas herramientas de apoyo, retrocediendo el tiempo podemos observar una gran propuesta como lo es, la propuesta constructivista.

La propuesta constructivista constituye uno de los principales avances en la comprensión en el proceso del conocimiento humano, que ha ocupado la filosofía desde sus orígenes. Las posiciones epistemológicas tradicionales: Racionalismo (Platón), Empirismo (Aristóteles) y el interaccionismo (Kant), pese a sus diferencias en cuanto al origen, condiciones y determinaciones del conocimiento, tienen en común que descontextualizan al sujeto cognoscente y al objeto por ser conocido como si el conocimiento pudiera darse, fuera de un marco de referencia humano. Postura que se debe de poner más en práctica, analizando:

“En el Empirismo, debido a la posibilidad humana debe de recibir información sensible del mundo, la naturaleza del objeto determina la posibilidad del conocimiento, que supone una influencia directa o determinación del objeto sobre el sujeto.

En el racionalismo, el conocimiento es posible gracias a las características racionales del sujeto y, en consecuencia, la naturaleza de la razón determina las posibilidades del conocimiento, que conlleva la influencia directa o determinación de la razón sobre el objeto a ser conocido. En el interaccionismo kantiano se propone una integración del Racionalismo y el Empirismo pues se postula que el ser humano conoce gracias a su racionalismo y el Empirismo, pues se postula que el ser humano conoce a través de su capacidad de recibir información del mundo (experiencia) y de ordenarla racionalmente por medio de la razón; y del objeto por ser conocido. Estos determinan las posibilidades del conocimiento, lo que implicaría la influencia o determinación recíproca de sujeto y objeto.

Siempre deberemos de tomar en cuenta que en ninguna postura epistemológica se puede perder esta interrelación. Es por medio de esto se busca un perfeccionamiento considerando las relaciones de socialización y comunicación, enfocados en construir una sociedad dentro de un modelo que la lleve a este logro. Por medio de esto podemos ver que el constructivismo puede ser una opción ya que sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo, considerando que una persona aprende algo nuevo lo incorpora a sus experiencias previas a sus propias estructuras mentales, cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimiento y experiencias que existen previamente en el sujeto. El aprendizaje es un proceso activo por parte del hombre que construye conocimientos partiendo de su experiencia e integrándola con la información que recibe. A partir de lo anterior a la pregunta planteada y a la cual es el punto central de mi reflexión. **¿El sujeto es realmente capaz de transformar su sociedad a través de la educación?** Quizás haga falta recordar el verdadero fundamento antropológico del Constructivismo donde sus bases



están determinadas en el Marxismo ya que analizando lo primero se pueden rescatar las diferentes variables y puntos esto me permite tener una visión más completa de esta posición y sus beneficios

Para dar respuesta a esta pregunta, podemos ver que el fundamento antropológico del constructivismo es el Marxismo, ya que al analizar el primero considerando las diferentes variables y puntos de vista desde una concepción filosófica, social y psicológica nos permitirá tener una visión más completa de esta posición y sus beneficios.

DESARROLLO:

Los movimientos de la sociedad contemporánea parten de la función de los conocimientos construidos por cada individuo el cual ha sido formado a través de sus relaciones con otros, es decir que las sociedades que son determinadas por quienes las integran. En función de la historia del individuo y de la historia de la humanidad.

Retomando nuevamente la teoría Marxista vemos que esta permite al hombre comprender las perspectivas históricas y el desarrollo socioeconómico y político de la sociedad. Concibiendo al hombre de una forma histórica y no metafísica, para Karl Marx dice que el hombre tiene dos fundamentales características, es un ser natural y social (“El hombre viene dado en cuanto a un ente natural”) originalmente por tanto el hombre es más que naturaleza ya que posee el sentido materia. Materia dotada de una movilidad capaz de evolucionar por tanto para Marx el hombre es una realidad abierta o dinámica, el hombre tiene la tarea de hacerse así mismo acto que lo distingue de los animales, de producir sus propios medios de subsistencia para Marx va a existir el hombre concreto o el sujeto real “el conjunto de las relaciones sociales.”

Lo anterior lo retomo como primera característica, en la segunda característica el ser humano es más que original es un ente social ya que debe aprender sus haceres desde lo más individual, su manera de vestir, hablar, comer, a lo más declaradamente social como actividad productiva, por lo tanto, lo que somos y hacemos depende de la sociedad en la que vivimos. Marx ve al hombre también como un ser histórico frente a cualquier idealismo, el motor de la historia son las relaciones económicas de la producción, primero porque el hombre se hace en la historia y segundo porque el existir el hombre concreta y protagoniza aquella al construirse. Para el hombre de Marx la historia aparece como historia suya y de su trabajo, también ve al hombre como ser praxico es uno de



los rasgos del hombre Marxista, el hombre debe más que pensar o criticar la realidad, debe transformarla, ya que será la única forma de liberarse de la opresión y ponerse en un camino hacia su propia realización.

Esta filosofía descansa sobre tres pilares fundamentales: La filosofía alemana, la economía inglesa, y el socialismo francés. Sobre estos cimientos podemos encontrar una mejor opción tanto a nivel intelectual como aporte a la realidad económica social de nuestro país, podemos ver que Marx también se preocupó por la educación, donde considero fue importante para el desarrollo de la misma y la aplicación de nuevos enfoques, logrando analizar sobre esta línea el constructivismo; habla de un modelo pedagógico que requiere analizar una filosofía pedagógica como un proceso típicamente humano porque presupone capacidades específicas del hombre tales como la inteligencia, el pensamiento y la razón a partir de procesos interpsicológicos e intrapsicológicos.

Partiendo desde la década de los 80's surge un gran auge importante a la educación, por lo tanto, a las teorías del conocimiento destacando la, propuesta mencionada al inicio propuesta psico-sociocultural que desarrollo Lev Semiovich Vigotsky.

Me gustaría mencionar puntos relevantes como lo es que todo aprendizaje constructivo; debe de generar una construcción, que se realizará a través de un proceso mental que termina con la adquisición de un conocimiento nuevo, podemos considerar que los aprendizajes previos del ser humano son claves para la construcción del nuevo conocimiento. El ser humano desde el momento que construye operaciones mentales de orden superior como juzgar, inferir, deducir, investigar, seleccionar, sistematizar y otras que le permitan formar estructuras cognitivas lo convertirá en un ser capaz de construir sus propios aprendizajes.

Podemos afirmar que el constructivismo es el modelo que mantiene una persona tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento creando una construcción propia que se va produciendo día a día, como resultado de la interacción de estos dos factores, se puede ver que el conocimiento viene a ser una construcción de la realidad del ser humano esta construcción se realiza con los esquemas que la persona posee "Conocimientos previos", es decir con lo que ya construyo en su relación con el medio que lo rodea para depender sobre todo de dos aspectos:

- De la representación inicial que se tiene de la nueva información.
- De la actividad externa e interna que se desarrolla al respecto.



A lo anterior se debe considerar la postura sociocultural de Vigotsky para entender a profundidad la construcción del conocimiento con base a las relaciones sociales.

Puedo decir que todo aprendizaje constructivo supone de una relación que se realiza a través de un proceso mental que nos va a llevar a la adquisición de un conocimiento nuevo y con esto la posibilidad de construirlo y adquirir una nueva competencia que le permitirá al ser humano generalizar, y lo más importante aplicarlo como ya conocido a una situación nueva podemos ver el modelo constructivista, considera a la persona como su centro o como su eje considerando que no todos tienen la misma visión. El proceso de generalización es una de las actividades más importantes de la cognición humana.

PIAGET	VIGOTSKY	AUSUBEL
Quando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento.	Quando esto lo realiza en interacción con otros.	Quando el significativo para el sujeto.

El constructivismo nos exige un clima afectivo, armónico, de mutua confianza ayudando a que el ser humano se vincule positivamente con el conocimiento y sobre todo con sus procesos de adquisición, el guía o el profesor forma un papel muy importante en el aprendizaje, debe conocer los intereses y las diferencias individuales del alumno, así como las etapas evolutivas de cada uno, debe conocer los estímulos de sus contextos familiar, comunitario, educativo y otros.

Comprender la teoría del conocimiento y el aprendizaje constructivista lleva a contextualizar las actividades desde un enfoque social Vigotsky ha ayudado a concebir el aprendizaje no como una actividad individual, sino más bien social, se ha comprobado que el estudiante aprende más eficazmente cuando lo hace en forma cooperativa donde el alumno aprenderá a trabajar bajo su propio ritmo pero es muy importante promover la colaboración y el trabajo grupal, ya que se establecen mejores relaciones con los demás aprende más, se siente más motivado, aumenta su autoestima y aprende habilidades sociales más efectivas llevándolo a la práctica en esta concepción social del constructivismo, veremos la aplicación del trabajo en cooperación pero no debemos de perder de vista los pasos que permitirán al docente estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje nunca deberá de perder de vista el objetivo de enseñanza, el número de alumnos de un grupo y la asignación de estos estudiantes, preparar el aula, planear los materiales de enseñanza, asignar roles, explicar tareas académicas, estructurar temas, realizar valoración individual, estructurar la cooperación intergrupal, explicar los criterios del éxito, evaluar la calidad y cantidad del aprendizaje del alumno, valorar el



funcionamiento del grupo, con todo esto se puede hablar de una concepción psicológica que tendrá como fin que el alumno construya sus propios aprendizajes.

Por lo tanto, según Tama en 1986 el profesor en su rol de mediador debe ayudar al alumno para:

- Enseñarle a pensar
- Enseñarle sobre el pensar
- Enseñarle sobre la base del pensar.

La filosofía del constructivismo nos va a llevar a que nuestro mundo sea un mundo humano (Humanismo) esto como la interacción humana de los estímulos sociales y culturales que hemos llevado a un proceso “Operaciones mentales” (Piaget).

Si la posición filosófica constructivista radica sus bases en donde el hombre no va recibir el conocimiento, en forma pasiva sino que va a procesarlos y construirlo activamente, sus funciones cognitivas las va a poner el servicio de la vida en una función adaptativa y por lo tanto el conocimiento permite que el ser humano se organice de acuerdo a sus experiencias y sus vivencias viendo el aprendizaje humano como una construcción interior, donde la objetividad en si misma separada del hombre no tiene sentido, pues todo conocimiento es una interpretación, una construcción mental de donde resulta imposible aislar al investigador de lo investigado. Lo que podríamos retomar como enseñar desde la vida y no para la vida de acuerdo con la postura.

El aprendizaje va a ser siempre como una reconstrucción interior y subjetiva, el entender el problema de la construcción del conocimiento ha sido objeto de preocupación filosófica desde que el hombre ha comenzado a reflexionar sobre sí mismo. Planteo que el ser humano es esencialmente producto de su capacidad para adquirir conocimientos que le han permitido anticipar, explicar y controlar muchas cosas.

En este ambiente cuando llega al cuestionamiento es descubrir su propia verdad ya que el propio ser humano necesitará plantear sus propias preguntas y tomar decisiones de sus propias preguntas, el plantearse y así defender sus puntos de vista con pruebas válidas, podría decir que con todo lo anterior enseñamos al alumno a argumentar sus ideas. Y así el ser humano siempre estará construyendo conocimientos por medio de su percepción del mundo.



El tendrá la capacidad de desarrollar su estado mental de funcionamiento superior interactuando con la cultura de la misma forma, que interactúa con otras personas, así siempre tendrá un papel activo dentro del aprendizaje y podrá llegar hasta donde él lo desee, ya que la cultura es la que va a proporcionarles las herramientas simbólicas que estimulen la construcción de su identidad, de su conciencia y de sus procesos mentales superiores tomando en cuenta el lenguaje como la principal herramienta para dichos fines.

Que nos permite pensar en una Educación humanista donde el ser humano pueda desarrollar habilidades para la vida apoyándose de diversas estrategias para su propio crecimiento cognitivo como lo es el juego, formando en ellos actitudes proactivas desarrollando habilidades y talentos para la vida diaria.



“CRECER EN EL APRENDIZAJE NOS AYUDA A TODOS”

CONSTRUCTIVISMO ES REFERIDO Y ENFOCADO A AQUELLAS TEORÍAS QUE NO, CONSIDERAN A LOS SERES HUMANOS COMO RECEPTORES PASIVOS DE EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES, SINO COMO CONSTRUCTORES ACTIVOS DE SU REALIDAD Y EXPERIENCIAS, A CONTINUACIÓN, SE PRESENTAN ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS CONSIDERABLES COMO APOYO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y LA IMPORTANCIA DE COMO ES QUE NUESTRAS EMOCIONES PARA ALUMNOS Y DOCENTES SON DE SUMA IMPORTANCIA PARA PRESENTAR CUALQUIER

RETO

“ESTRATEGIAS DE APOYO AL DOCENTE PARA LA GESTIÓN DE COMPETENCIAS EMOCIONALES”

La educación de nuestras emociones es una habilidad fundamental para enfrentar los retos que la vida nos presenta diariamente.

Con los fundamentos antes mencionados actualmente es innegable que una persona con mayores recursos socioemocionales puede acceder a una vida más sana, ya que vivimos un momento donde las habilidades socioemocionales no se desarrollan en el vacío, dependemos de un contexto que facilite el desarrollo. Si nos apoyamos mayormente en la familia lograremos un mejor desarrollo en las habilidades socioemocionales.

Es aquí donde entra a la escena el contexto escolar como un apoyo para el desarrollo de estas competencias. A los docentes nos corresponde asumir el compromiso de formarnos para retomar la educación socioemocional propia y de nuestros alumnos. Considerando lo anterior se pone a disposición del lector la siguiente propuesta, como una herramienta que puede ser de utilidad para el docente en su que hacer cotidiano para continuar educando en el plano emocional.

La herramienta consiste en un compendio de actividades que están organizadas en torno a los planteamientos de Rafael Bisquerra Alzina, él plantea un modelo de cinco competencias emocionales con indicadores que pueden guiar la gestión en el área socioemocional.

Competencias emocionales:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social
- Competencias para la vida y el bienestar

Las herramientas que en la actualidad podemos manejar dentro de un aula han tenido un fundamento epistemológico por tal motivo he partido desde esa postura en mi introducción. Para que el docente vaya creando en blindajes en su enseñanza-aprendizaje a través de diversas estrategias y con ello el docente pueda ir discerniendo esos resultados que en ocasiones muy sutilmente puede observar que existen dificultades en los alumnos que pareciera surgir más del propio niño que de su ambiente familiar y escolar

1. Conciencia emocional	Indicadores
<p>Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.</p>	<p>1.1 Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.</p> <p>1.2 Dar nombre a las emociones: Eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.</p> <p>1.3 Comprensión de las emociones de los demás: capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.</p>

2. Regulación emocional	Indicadores
<p>Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.</p>	<p>2.1 Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).</p> <p>2.2 Expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión del impacto de la propia expresión emocional en otros, y facilidad para tenerlo en cuenta en la forma de mostrarse a sí mismo y a los demás.</p> <p>2.3 Regulación emocional: los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.</p> <p>2.4 Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.</p> <p>2.5 Competencia para autogenerar emociones positivas: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar su propio bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.</p>



3. Autonomía emocional	Indicadores
<p>La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.</p>	<p>3.1 Autoestima: tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.</p> <p>3.2 Automotivación: capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.</p> <p>3.3 Actitud positiva: capacidad para tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo (self) y de la sociedad; sentirse optimista y potente (empowered) al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.</p> <p>3.4 Responsabilidad: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Incluso ante la decisión de las actitudes a adoptar ante la vida: positivas o negativas.</p> <p>3.5 Autoeficacia emocional: capacidad de autoeficacia emocional, el individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En esencia, uno vive de acuerdo con su “teoría personal sobre las emociones” cuando demuestra autoeficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.</p> <p>3.6 Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales.</p> <p>3.7 Resiliencia para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.</p>

4. Competencia social	Indicadores
<p>La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.</p>	<p>4.1 Dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.</p> <p>4.2 Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.</p> <p>4.3 Practicar la comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.</p> <p>4.4 Practicar la comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.</p> <p>4.5 Compartir emociones: conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.</p> <p>4.6 Comportamiento pro-social y cooperación: capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.</p> <p>4.7 Asertividad: mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos; decir “no” claramente y mantenerlo; hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado; demorar actuar o tomar decisiones en estas circunstancias de presión hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.</p> <p>4.8 Prevención y solución de conflictos: capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos.</p>

5. Competencias para la vida y el bienestar	Indicadores
<p>Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.</p>	<p>5.1 Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.</p> <p>5.2 Toma de decisiones en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria: Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.</p> <p>5.3 Buscar ayuda y recursos: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.</p> <p>5.4 Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida: Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global).</p> <p>5.5 Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).</p> <p>5.6 Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.</p>

“SUGERENCIA DE ACTIVIDADES”

Conciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Competencia social	Competencias para la vida y el bienestar
El pájaro del alma. El dado de las emociones	Ratón, león y persona Te lo cuento en imágenes	Yo soy Los que me quieren	Adivina cuánto te quiero El puente	Test de las Golosinas. La agresión
El monstruo de las emociones El libro negro de las emociones	La caja de las emociones El bazar de las emociones	¡Qué bien haces! El espejito mágico	¡Vamos a buscar juntos soluciones! Buenos días ¿Cómo te sientes?	Dibujitos
Arte de emociones Mi corazón hace bum-bum El dado de las emociones	Conozco y expreso mis emociones Emociones a través de la música	Auto concepto el caza-abrazadores Responsabilidad	Letras de diccionario Mando a distancia	
La tarta de cumpleaños El diccionario de las emociones	Dibujamos emociones Listas de charts para el estrés	El tarro de las buenas noticias La asamblea	Director de Cine El nudo	
Emocionómetro Reconocimientos del as emocionesa través de las expresiones faciales	Aprendo expresar lo que siento	Yo soy.... Ponle la cola al burro Autorretrato	Lazarillo Deportes en mímica y cámara lenta	

Conciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Competencia social	Competencias para la vida y el bienestar
<p>La rueda de los sentimientos El diccionario de las emociones</p>	<p>Respira y relájate ¿Mala suerte? ¿Buena suerte?</p>	<p>Yo soy Los que me quieren</p>	<p>Buenos días ¿Cómo te sientes? Aprende a expresar tu ira: la queja constructiva</p>	<p>Test de las golosinas Barómetro de valores</p>
<p>Emocionómetro Reconocimiento de las emociones en función de la Situación</p>	<p>Conduzco Mis Emociones Decido Cómo comportarme: Cambio conductas negativas por positivas</p>	<p>Responsabilidad Respeto a uno mismo</p>	<p>Historia popular Letras de diccionario La rueda de la verdad</p>	<p>Dibujito El naufragio</p>
<p>Reconocimientos de las emociones a través de las expresiones faciales ¿Qué sienten los personajes?</p>	<p>El enojo El sillón de pensar (actividad de autoconocimiento y autocontrol)</p>	<p>El tarro de las buenas noticias La asamblea</p>	<p>Mando a distancia Director de cine</p>	<p>Escenas de la vida Cotidiana. Llegar a la isla</p>
<p>Expresando críticas De forma adecuada El bazar de las Emociones</p>	<p>Dar y Recibir Me venden Acentuar lo positivo</p>	<p>Respeto a la Diversidad Respeto por Los demás</p>		

Conciencia emocional	Regulación emocional	Autonomía emocional	Competencia social	Competencias para la vida y el bienestar
El diccionario de las emociones	Controlo mis impulsos Se expresar mis emociones	Yo soy Los que me quieren Esto soy yo	Buenos días ¿Cómo te sientes? Historia popular La rueda de la verdad	Proyecto de vida Dibujitos
Emocionómetro Reconocimientos de las emociones a través de las expresiones faciales	Dar y recibir	Respeto a uno Mismo El tarro de las Buenas noticias Conocerse a sí Mismo	Letras de diccionario Mando a distancia El intercambio de vasos	El naufragio El mantel de Papel
Sentir y comunicar emociones		Dar y Recibir El ovillo La carta	Director de cine Respeto por los demás	Dinámica del avión Emergencia
		Conociéndonos mejor Aceptando nuestras debilidades	Me cuidan y me cuido.	
		Acentuar lo positivo La autoafirmación	Dibujo a dos Manos El trueque de un secreto	

Actividades

El pájaro del alma, (conseguir el libro o buscarlo en internet en video). En un primer momento realizar predicciones con los alumnos leyendo solo el título y observando la portada. Posteriormente realizar una lectura de imágenes. Finalmente realizar la lectura poniendo énfasis en las emociones que describe, sus características y la alternativa de las gavetas para acomodary poner nuestras vivencias y emociones en un lugar donde no nos hagan daño. Después se puede proponer a los alumnos construir sus gavetas de aula (empleando material diverso) y asignar qué gavetas corresponden a cada emoción, alegría, enojo, tristeza y miedo para usarlas de forma regular con los niños para que organicen las vivencias cotidianas del aula, empleando fotos, recortes o dibujos para simbolizar sus emociones y asignarlas al lugar correspondiente.

Dados de emociones, construir con los alumnos varios dados de las emociones, con las cuatro emociones básicas, empleando dibujos y asignar colores a cada emoción, alegría amarilla, tristeza azul, etc. Posteriormente jugar por parejas o tercias, cada integrante tira el dado y dependiendo de la emoción, se hará una cara congruente con ésta, se comentará una vivencia, destacando las acciones para canalizar y afrontar dicha emoción.

El libro de las texturas, buscar el material en la red, leerlo con el grupo. Previo a la lectura se puede asignar

El libro negro de los colores, Observar con los alumnos el video de este libro (buscar en red). Posteriormente analizarlo y comentarlo, (el docente media y guía los comentarios), se habla sobre la importancia de la aceptación e inclusión cuando se está privado de un sentido, en este caso la vista. Después se propone a los alumnos realizar diversas actividades cotidianas del aula, solo que con los ojos vendados (escribir, percibir con el tacto, con ayuda de sus libros de texto, en dónde hay texto y dónde imágenes, escuchar la explicación de su docente, etc.). Rescatar la experiencia y puntualizar sobre las emociones que sintieron los chicos.

Adivina cuánto te quiero, leer u observar el video de este libro (se pueden hacer títeres empleando las imágenes de los personajes), puntualizar con los niños la importancia de la demostración del afecto y amor hacia los otros (familiares, padres y compañeros). Solicitar a los niños que realicen un texto argumentando cuánto quiere a sus padres, pedir que después de clase lo lean con ellos.

El monstruo de los colores, realizar la lectura y el análisis de este libro (conseguir el material en físico o buscarlo en la red). Se puede hacer títeres usando los recortes de los personajes. Poner énfasis en los colores correspondientes a cada una de las emociones, rescatando las características mencionadas en el material. Centrar la atención de los niños en la estrategia de acomodar las emociones en frascos para ordenarlas, fomentando la tranquilidad. Posteriormente proporcionar a los chicos hojas con la imagen de frascos y solicitar que dentro de ellos escriban o dibujen cosas que les generan alegría. Dividir en 4 espacios los pizarrones de cada aula, empleando un color diferente para cada uno (amarillo, azul, rojo, y verde, para cada una de las emociones) y solicitar a los alumnos que cuando experimenten determinadas emociones en la dinámica cotidiana en el aula las representen con símbolos, dibujos o simplemente con el color correspondiente y las peguen en el lugar respectivo y posteriormente que cada alumno le ponga nombre y explique qué emoción represento y porque lo hizo de esa forma.

Esto soy yo

PROCESO:

Les vamos a pedir que se dibujen en un folio sin utilizar formas de figura humana. ¿De qué otra forma podemos definir nuestro Yo? Es probable que en un principio se sientan bloqueados. Nos preguntarán, nos pedirán que amplíemos la propuesta, pero debemos dejar que vayan pensando por sí mismos cómo pueden definir sus cualidades, su personalidad, su estilo sin utilizar para ello el dibujo de una figura humana.

Este dibujo en un primer momento lo vamos a explicar a otra persona cualquiera de la clase. Nuestra compañera o compañero hará la presentación de nuestro retrato al resto de la clase. No es tan sencillo como parece. Necesitarán su tiempo. En un principio se suelen animar a dibujar aquello que les gusta, pero lo que buscamos, es más. Buscamos metáforas de sus actitudes, capacidades, intereses, etc.

OBSERVACIONES:

En la evaluación lo primero que podemos preguntar es cómo se han sentido cuando otra persona habla de ellos mismos. ¿Están contentos con el resultado final? ¿Faltaba algo? ¿Sobraba algo?

Una vez más queremos insistir que no se puede establecer una verdadera evaluación y un verdadero diálogo si no estamos sentados en círculo. El diálogo no es sólo con la persona que dirige la dinámica, es con toda la frase y para eso es necesario comunicarse cara a cara y no hablando a la espalda de muchos otros compañeros.

Te lo cuento en imágenes

Previamente seleccionar diversas imágenes (se puede hacer uso de la sala de medios) o laminas que muestren diversas emociones (se puede usar el programa de aprender a mirar, disponible en el colegio). Mostrarlas a los alumnos, cuestionar sobre sus características y sobre las emociones o sensaciones que les hacen sentir a los chicos. Posteriormente elaborar textos usando las imágenes, puntualizando en las opciones de manejo, mismo que se compartirán con el grupo y la comunidad escolar.

Conocerse a sí mismo

PROCESO:

Piensa en ti, cómo eres, cómo es tu carácter y tu personalidad. Señala al menos diez características y comenta por qué crees que las posees: cosas que sabes hacer bien... Debemos insistir en que no se trata de cosas que nos gustan sino decosas que sabemos hacer bien, muy bien.

Una vez que todo el mundo ha tomado una decisión sobre esas diez características presentamos algunas en público.

OBSERVACIONES:

Evaluación: ¿Cómo nos hemos sentido hablando bien de nosotros mismos en público? ¿Es fácil? ¿Es más fácil hablar en negativo? ¿C

uál puede ser la explicación?

Deberemos llegar a algún acuerdo que nos pueda facilitar una comunicación más "en positivo" con amigas y amigos, con nuestra familia, en el instituto, ¿Por qué cosa en concreto vamos a comenzar?

Yo soy...

PROCESO:

Se repartirá una cuartilla (o derivados) a cada jugador en la que se lea en un claro encabezamiento "YO SOY" y una lista de cualidades que cada uno deberá escribir, se dejará tiempo para que todos las rellenen, rodeando las correctas. Pasado el tiempo se dejarán en el centro del círculo que hemos formado y después se norman las cualidades para que salgan al centro del círculo las personas que se las han adjudicado: ¡Que salga el club de los/as...!

YO SOY

GUAP/A

YO SOY

FEO/A

YO SOY

ALTO/A

YO SOY

BAJO/A

YO SOY

MORENO/A

YO SOY

RUBIO/A

YO SOY

CASTAÑO/A

YO SOY

RELLENITO/A

YO SOY

DELGADO/A

YO SOY

ALEGRE

YO SOY

TRISTE

YO SOY

INTELIGENTE

YO SOY

AGRESIVO/A

YO SOY

PACÍFICO

Durante el juego aprovechar para provocar emociones en los personajes y hacer que el niño se fije en ellas: “Mira qué contento está el muñeco cuando gana en la carrera”.

Yo soy...

Se pueden utilizar una cámara de fotos y cartulinas grandes. Se hará una foto a cada niño y se pegará en el centro de una cartulina. Sentados en círculo se irán comentando las características de cada uno, con la cartulina en el medio para que todos la vean. Se describirá el color de pelo, ojos, si es niño o niña, su simpatía, cualidades, etc. Las cartulinas se colocarán en una pared de la clase para que todos puedan mirarlas y observar lo positivo que tienen. El objetivo de esta actividad es tratar de que los niños vean que no existe otra persona igual que ellos, son únicos y sus compañeros y las personas que las quieren les aceptan tal y como son.

Los que me quieren

Cada niño traerá fotos de su familia y amigos. Cogerán la cartulina de la actividad 1 y pegarán estas fotos alrededor. En círculo, cada niño irá saliendo al centro y enseñará a los demás quienes son todas esas personas que les quieren, dirá qué actividades realizan juntos, por qué se lo pasa muy bien con esa persona, etc. Al finalizar la actividad los niños colgarán en un lugar visible el póster que han realizado. Cuando un niño sienta alguna emoción negativa a lo largo del curso podemos enseñarle su propio póster para que vea cuántas personas le quieren tal y como es, aunque no le salga todo a la primera.

¡Qué bien haces!

Los niños se sentarán en círculo. El adulto se sentará con ellos y le presentará a “Pepe”, su marioneta. Los niños le saludarán y “Pepe” les dirá que sabe hacer muchas cosas bien: saltará, dará una voltereta, pintará un dibujo, dará besos a los niños, etc... Cada vez que “Pepe” haga algo bien hecho le aplaudirán y le dirán “¡Qué bien haces!!”. A continuación, se invitará a cada niño a expresar lo bien que realiza alguna actividad concreta, intentando pedir a cada uno de ellos alguna conducta que le salga muy bien y de la que pueda salir airoso. Conviene animar al grupo para que refuerce a cada niño esa habilidad especial, para que vea su reconocimiento en los demás. Para la realización de esta actividad se deben tener en cuenta las características de cada niño en particular. Previamente a la realización de esta actividad conviene conocer bien a los niños y haber observado, junto a la familia, los puntos fuertes de cada uno para proporcionarle durante la dinámica una situación que le garantice un éxito a los demás.

El espejito mágico

El grupo estará en círculo y se irá pasando el espejo de un niño a otro. Cada niño dirá qué es lo que más le gusta de sí mismo y le pasará el espejo a su compañero para que diga otra cualidad. Si a un niño no se le ocurre nada se le animará diciendo que se mire en el espejo y que vea algo que tiene muy bonito, puede ser necesario irle dirigiendo por las distintas partes de su cuerpo para que se fije en cada una de ellas.

Arte de emociones

Seleccionar diversas imágenes pinturas de diversos artistas (usar sala de medios), pedir a los alumnos que observen cada una y que exploren y tomen conciencia de las emociones y emociones que les provocan, puntualizar en las formas, colores, iluminación, etc. Dialogar con los niños sobre la relación que existe entre las diversas expresiones artísticas y las emociones. Proponer al grupo la idea de hacer sus propias pinturas emocionales y exponerlas a toda la comunidad escolar.

Test de las golosinas:

Los niños estarán sentados. Se pondrá en el centro una bolsa de golosinas y un reloj de arena (de una duración de dos minutos aproximadamente).

Se les dirá a los niños que pueden coger una ahora o, si esperan a que baje toda la arena del reloj, se les dará dos. Al finalizar el tiempo del reloj de arena se les felicitará a los niños que han esperado y se les entregará sus dos merecidas golosinas.

Conviene no regañar ni decir nada a los niños que no hayan podido esperar. Pueden realizarse ejercicios similares a lo largo del curso con otros premios (cromos, pegatinas, globos, etc.). Lo importante es que vayan aprendiendo a demorar la gratificación y que perciban las consecuencias positivas que tiene el hecho de tomar la decisión de esperar por haber valorado sus consecuencias.

¡Vamos a buscar juntos soluciones!

Los niños se sentarán en círculo, se les planteará por medio de dibujos situaciones que puedan considerarse difíciles para ellos:

- Juan le ha quitado a Pedro, su hermano pequeño, un globo precioso que le acaban de regalar. ¿Qué puede hacer?
- Julio ha dicho a Laura que no sabe hacer nada de nada. Ella está llorando. ¿Qué puede hacer?
- Enrique se ha caído del columpio y se ha hecho daño. ¿Qué puede hacer?
- A Carolina le han puesto una comida que no le gusta nada. Ella se ha enfadado. ¿Qué puede hacer?

Se les pedirá que cada uno aporte una solución a cada escena haciendo una tormenta de ideas en la que no se juzgará si la solución que proponen es correcta o no, sino que se reforzará que cada niño aporte una solución distinta. Puede dibujarse en una cartulina cada solución que proponen los niños. Posteriormente se analizarán entre todos cada una de las soluciones dibujadas en la cartulina. Se irá tachando la solución que se decida que no es correcta hasta que quede sólo la más adecuada. Se hará hincapié en ver cómo todas las emociones influyen a la hora de tomar decisiones. Es importante que todos los niños perciban la solución a cada problema como la forma más adecuada.

¿Buenos días, cómo te sientes?

Objetivo: Se pretende familiarizar con el vocabulario emocional, aprender a expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje verbal y corporal; y reconocer las emociones de los demás con la ayuda del adulto.

Desarrollo: A primera hora de la mañana y en diferentes momentos del día, se pregunta a los niños, con ritmo alegre: ¿Buenos días, ¿cómo te sientes... (Nombre del niño o niña)? En función de la edad y de su interés, puede dar una respuesta corporal y/o verbal. Si tan solo la da corporal, el adulto le ayudará a poner nombre a lo que expresa: “Ya veo que te sientes contento”. Si acompaña la expresión corporal con la verbal, el adulto reforzará su respuesta: “Te sientes triste”. El educador facilita que cada niño exprese lo que siente, sin forzarle a decir nada si él no lo desea.

Para dinamizar la actividad, el educador puede utilizar un títere divertido que contribuya a crear un clima emocional positivo y divertido. A partir de los tres años, el educador puede preguntarles en grupo por qué se sienten así. El títere (en voz del educador) le pregunta al educador cómo se siente y por qué. En este caso se trata de un diálogo simulado donde el educador juega los dos papeles. Esta actividad puede durar unos diez minutos. La duración de las actividades de educación emocional puede ser muy diversa. Normalmente entre 10 minutos y una hora.

La rueda de los sentimientos

Objetivo: Aumentar el vocabulario emocional y utilizarlo de forma apropiada; tomar conciencia de las distintas emociones; aprender a escuchar cuando el otro compañero está en el uso de la palabra; respetar los sentimientos y emociones de los demás.

Desarrollo: Incluye trabajo individual y grupal. En primer lugar, en el trabajo grupal, el alumnado se sienta en círculo; en medio se colocará la rueda de los sentimientos con la flecha (o como una ruleta). Siguiendo un orden establecido cada alumno hará girar la flecha y explicará el sentimiento al resto de compañeros.

Aprende a expresar tu ira: la queja constructiva

Los pasos necesarios para transmitir una queja son: describir la situación-problema lo más detallada y objetiva posible; comprender que hay que clarificar el conflicto para resolverlo; expresar al otro lo que uno siente ante esta situación; explicar al otro como le gustaría que le hubiesen tratado; identificar y expresar el beneficio mutuo que se obtendría solucionando el conflicto de otra manera.

Objetivo: Evitar la respuesta impulsiva; aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal; aprender estrategias de comunicación asertiva.

Desarrollo: Se explica la importancia de resolver situaciones conflictivas a través del diálogo. Para ello, se presenta un caso en el que la mala interpretación del conflicto ha provocado una pelea. En pequeño grupo, se debe escribir una conversación entre dos protagonistas para que después gestionen sus diferencias. Una vez terminado este pequeño relato, se expondrá delante de los demás grupos. Después el educador explica los pasos necesarios para transmitir una queja a otra persona en una situación conflictiva. Conviene clarificar que la queja debe estar justificada. No puedo quejarme simplemente porque tengo un mal día. También hay que elegir el momento, lugar y persona adecuados para transmitir la queja. Es importante estar calmado y tranquilo en el momento de expresar una queja.

Mi corazón hace bum-bum

Objetivo: Ser conscientes de que el corazón se acelera y respiramos de manera más rápida después de un esfuerzo o un ejercicio físico.

Desarrollo: Los alumnos ponen su mano en el pecho y observan que los latidos de su corazón apenas los notan y que su respiración es lenta. Pero observan que después de correr por el aula su corazón y su respiración se han acelerado. También les hacemos conscientes de que esto es lo que nos pasa cuando nos ponemos nerviosos. Les voy a más despacio y es a través de juegos de respiración.

La tarta de cumpleaños

Objetivo: Enseñar al niño y a la niña la manera adecuada de respiración y hacer que se relaje a través de la inspiración y la espiración

Desarrollo: Gracias a un papel de seda que colocamos delante de la cara del niño y la niña pueden observar de donde sale y entra el aire. Hay que enseñar a los alumnos que el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Deberán imaginarse que delante de ellos hay una tarta de cumpleaños con una vela. Antes de soplar cantaremos la canción “Cumpleaños feliz”, y si lo ha hecho de manera adecuada le aplaudiremos y felicitaremos.

Autoconcepto el caza-abrazadores

Objetivo: Desarrollar la autoestima, la imagen y las valoraciones positivas en los alumnos y en sí mismo.

Desarrollo: Los niños se reparten por un espacio determinado, a la señal del profesor, todos deben buscar una pareja con la que abrazara. Cada vez que el profesor de la señal, deben buscar una pareja distinta. Dos niños hacen el papel de caza-abrazadores y una vez que han *pillado* a un compañero sin pareja se intercambian posiciones. Este juego es en realidad una actividad para trabajar la autoestima en niños ya que reforzará las relaciones entre los compañeros de clase.

Responsabilidad

Objetivo: Reducir la tendencia de responsabilizarse de manera extrema y frecuente ante problemas leves. Reduce la tendencia a atribuir inadecuadamente a los demás la causa de los problemas.

Desarrollo: A los niños se les presenta 5 historias en las que los protagonistas cometen una trasgresión y pedirles que contesten como creen que se siente el protagonista y por qué. Las historias se deben acompañar de dibujos explicativos sobre ellas, puesto que esto ayuda a que los niños comprendan tanto los conceptos como los motivos.

La tiendita

El director anuncia que va a abrir una tienda mágica que pondrá al servicio del grupo por una o dos horas. En ella se podrán obtener cosas que no se venden en ninguna otra tienda, por ejemplo: paz, seguridad, éxito en el amor, admiración, etc. Estas cosas no se compran con dinero, sino por medio del trueque. Se obtiene la cosa deseada a cambio de algo personal y comprometiéndose a hacer algo en particular. Un miembro del grupo ocupa el papel del vendedor y éste invita a todos a acudir a la tienda a hacer el trueque. Si el comprador pide éxito en su profesión, el vendedor le asegura que sí tiene ese precioso objeto, pero necesita saber qué le puede ofrecer de su parte, como horas de trabajo o estudio.

Historia popular:

El objetivo del juego es crear una historia entre todos los miembros del grupo de niños, de este modo, se fomenta la creatividad y la imaginación. Uno de los niños o un adulto empieza formulando una frase y, a continuación, cada niño debe hacer una frase que continúe con el cuento y que tenga sentido. Una variante para grupos numerosos consiste en decir palabras y no frases.

Letras de diccionario:

Todos los niños tienen una o varias letras del abecedario. Uno de ellos o un adulto, debe extraer de un bol con todas las letras (repetidas si se quiere) del abecedario. El niño con la letra correspondiente debe decir una palabra que ya exista que empiece con esa letra o inventarse una; en ambos casos deben explicar su significado. Una dinámica en grupo para fomentar la creatividad en niños divertida y educativa.

Mando a distancia:

El grupo de niños se divide en dos, por un lado los *espectadores* y por el otro los *canales*. El grupo que representa los canales (número a determinar) tiene que pensar que programación va a ofrecer en cada canal: un documental, una serie, los informativos... Los espectadores piden que canal quieren ver y los canales deben representarlo. Una actividad muy divertida y entretenida, que busca la creatividad en la elección de los contenidos y las formas de actuar.

Director de cine:

Cada uno de los niños es un director de cine. Un estudio muy famoso les propone hacer la película que ellos siempre han querido, con los actores que les gusten y sin límite de presupuesto. Cada niño debe escribir en un papel la trama de la historia, los personajes que intervienen y quien los interpretaría. Pueden añadir dibujos de las escenas. A continuación, todos los niños leen su proyecto y eligen por mayoría el que más les ha gustado. Se busca fomentar, de este modo, la creatividad y estimular la imaginación.

El universo

Objetivo: hacer que los niños/as se relajen mediante los movimientos de estiramiento distensión.

Actividad: cada niño/a se estira en todos los sentidos.

Preparación: prever bastante espacio para que puedan inclinarse sin tocarse entre ellos.

Descripción del juego

Vamos a jugar al universo.

¿Qué es el Universo? El universo es la tierra, el cielo, el mar, la arena, las estrellas, las nubes...Empiezo explicando el juego y vosotros escucháis y estáis atentos.

Para empezar, hay que ponerse de pie.

Cuando diga “¡Cielo!”, te estirarás hacia arriba, como si quisieras tocar el cielo. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.

Cuando diga “¡Tierra!”, dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Harán lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.

Cuando diga “¡Marte!”, te estirarás hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Harán lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno...

Cuando diga “¡Venus!”, o “¡Mercurio!”, estarán hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra. Cuando diga “¡Aire!”, se pondrán rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del cuerpo.

“El extraterrestre”

Tiene como finalidad el trabajo en equipo para ahondar sobre la discriminación, temas marginales, culturales y similares.

Se recomienda realizar la dinámica con el salón en buenas condiciones, limpio, ordenado, con los bancos organizados en grupos y con una buena luminosidad.

Para comenzar con la actividad, el docente debe dividir a la clase en grupos, con aproximadamente 6 integrantes cada uno. Una vez realizado los grupos, el docente debe indicarles que el trabajo consiste en que cada grupo debe imaginar la forma de vida de un extraterrestre, con sus respectivas culturas, formas de hacer, valores, entre demás cuestiones que hacen a la esencia de la vida de una persona, o en este caso, de un extraterrestre. El grupo debe escribir esta forma de vida del extraterrestre en una hoja, y dibujar al mismo.

Una vez que finalicen con esta parte de la dinámica, el docente debe decirles a los grupos que deben imaginarse la situación en donde el extraterrestre que han imaginado, con su forma de vida, va a China, Estados Unidos, Argentina, Alemania, España u otro lugar, y necesita relacionarse con los habitantes del lugar.

Para continuar con el trabajo en equipo, el docente debe indicarles que preparen una pequeña dramatización, en donde se refleje la forma de vida del extraterrestre y los esfuerzos que hace este por relacionarse en otro lugar, y como las personas del lugar lo tratan, si lo aceptan o no.

Una vez que los grupos ya hayan preparado la dramatización, el docente los reunirá a todos y cada grupo hará la dramatización frente a los otros grupos.

Concluida la realización de todas las dramatizaciones, se sacarán las conclusiones de la dinámica: Se verá si los grupos hicieron escenas de discriminación y porque, en que hecho basaron la discriminación, si algunas veces se sintieron como “*extraterrestres*”, que tipo de discriminación es más frecuente (sexo, raza, religión...), y demás cuestiones relacionadas.

Respeto a la diversidad:

Una actividad consiste en hacer que cada niño investigue sobre las tradiciones y costumbres de un país, para luego exponerlo en clase delante de los compañeros. El objetivo es que aprendan sobre otra cultura, de modo que acepten y valoren la diversidad.

Respeto a la naturaleza:

Una dinámica para fomentar el respeto a la naturaleza es la creación y mantenimiento de un huerto escolar. Con esta dinámica sobre el respeto se pueden involucrar otros alumnos fomentaremos el respeto al entorno a más de otros valores.

El diccionario de las emociones

Objetivo: El niño debe aprender a interiorizar formas de expresarse emocionalmente. Es necesario trabajar un vocabulario que permita conocer el nombre de varias emociones, las respuestas emocionales y físicas que conlleva y las situaciones que las provocan.

Tiempo: 1

hora

Material:

Cartulina o

cartón Lana

Fotografías o

dibujos

Desarrollo:

En cada cartulina (previamente perforadas) los niños tienen que poner en grande el nombre de una emoción (tristeza, alegría, miedo y enojo). Harán un dibujo de la situación que les provoque ese sentimiento. Durante la actividad los niños deberán ir hablando de sus emociones, las situaciones que las provocan etc... Poner el título el diccionario de emociones y pasar un hilo de lana grueso por el agujero. Para esto se pueden colocar en el aula 2 buzones, uno será para el bienestar y otro para el malestar. Una vez a la semana se abrirán los buzones para que sus mensajes sean leídos, expresados y compartidos por los demás. Es el paso previo para buscar soluciones conjuntas.

El enojo

Objetivo: Es importante que sean capaces de reconocer cuándo y en qué circunstancias sienten enojo para proponer estrategias para su regulación.

Desarrollo:

Para ello reflexionaremos: Me enfado con los demás cuando... Cuando me enfado noto que mi cuerpo... Cuando los demás me muestran su enfado me siento... Cuando me enfado... Cuando hayamos aportado los mensajes de manera individual se puede hacer una reflexión grupal: Toda persona se puede enfadar cuando... Para regular mi enfado puedo... Cuando los demás me expresan su enfado, yo...

La caja de los afectos

Objetivo: Enseñarles a los niños las muestras de afecto y cariño a las personas que están con nosotros constantemente

Desarrollo:

Tendremos una caja con colores claros y atractivos, la abriremos cada vez que necesitemos transmitir muestras de afecto y cariño a alguien, depositaremos mensajes escritos, fotos, objetos, dibujos, etc.

El sillón de pensar (actividad de autoconocimiento y autocontrol)

Objetivo: Conocer lo que piensa, que emoción trae consigo y que solución dar.

Desarrollo:

Este rincón que adornarán y pintarán los propios niños/as va a ser un lugar muy importante para cuando un alumno/a pega, insulte o realiza alguna conducta contraria a las normas de convivencia en la clase, el maestro/a le pedirá que se siente en esa silla y piense durante unos minutos lo que ha hecho mal, y cómo se ha sentido él y el compañero/a agredido. Después de esos minutos el niño/a se levantará y contará lo que ha estado pensando.

Las caras (actividad de reconocimiento de emociones)

Objetivo: Aprender a reconocer los sentimientos y saberlos plasmar

Desarrollo:

Se leerá un cuento y se identificar las emociones de los personajes, después de leer el cuento se les pide a los alumnos/as que pinten caras con los sentimientos de los personajes del cuento. Después los alumnos enseñarán sus dibujos a toda la clase. Así todos podrán observar los dibujos de sus compañeros y ver las diferentes posiciones de la cara, boca... cuando sienten una emoción u otra.

La asamblea

Objetivo: conocimiento de las emociones propias y ajenas, así como el autocontrol.

Desarrollo:

Todas las mañanas cuando los niños/as llegan a clase se sentarán en el suelo y por turnos contarán algo importante que les haya pasado el día anterior. Todos los alumnos/as escuchan a los compañeros que hablan y dan soluciones a problemas que puedan plantear.

Dar y recibir afecto autoestima

OBJETIVO: Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.

TIEMPO: Duración: 30 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado.

LUGAR: Amplio Espacio

Una sala suficientemente amplia con sillas, para acomodar a todos los miembros participantes.

MATERIAL: Fácil Adquisición. Papel y lápiz para cada participante.

DESARROLLO:

- I. El instructor presenta el ejercicio, diciendo que, para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudara las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.
- II. Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.
- III. La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.

iv. El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.

v. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Me venden autoestima

Con esta dinámica lo que se pretende es hacer un "anuncio por palabras" para intentar "vender" a otra persona. No se trata de redactar una gran parrafada, simplemente y de la manera más breve posible, tenemos que describir las cualidades de una persona del grupo a la que conocemos bien. Una vez que tenemos el anuncio escrito se puede presentar a la clase de diversas formas: Los lee toda una misma persona.

Los dejamos sobre la mesa y toda la clase, en fila de uno (cual serpiente multicolor) y sin montar mucho lío, van leyéndolos uno por uno, nos colocamos en dos círculos concéntricos y mostramos, según vamos girando, nuestro anuncio a cada una de las personas que encontramos frente a nosotros.

Una vez leídos todos nos sentamos para opinar sobre la dinámica. No puede faltar la pregunta que tanto recomendamos desde Educa Rueda:

¿Cómo me he sentido? ¿Me agrada o me incomoda que se hable bien de mí? ¿Lo hacemos con suficiente frecuencia?

¿Estoy dispuesto a practicar este lado positivo de mi personalidad con más frecuencia? ¿Cuándo puedo poner en práctica esta actitud hacia las personas que me rodean?

Con esta dinámica estaremos trabajando un poco el conocimiento, un poco la autoestima y un poco la comunicación; pilares básicos en la cohesión grupal.

Conociéndonos mejor autoestima

PROCESO

Repartir a cada niño un folio en el que aparezca fotocopiado el título "Así soy yo". He de pedirles que escriban tres o cuatro acciones que ellos creen que saben hacer bastante bien (dibujar, cantar, hacer amigos, jugar al tenis) y una que creen que no les sale tan bien (silbar, correr ...).

En principio los ejemplos que se proponen hacen referencia a acciones en las que los alumnos no deberían sentir que están siendo inspeccionados, y sólo aquellos que voluntariamente quieran puedan mostrar rasgos de su personalidad más profundos. Cuando hayan terminado, pedir que se unan por parejas (si fueran impares, un grupo podría ser de tres niños), para que se intercambien los papeles. Después de haberles dejado un par de minutos para que lean el escrito de su pareja, decirles que deben dialogar sobre lo que han leído durante aproximadamente cinco minutos. Se les puede orientar el diálogo con sugerencias como qué es lo que más les ha sorprendido, si conocían toda lo que allí se dice de esa persona, si ya se había dado cuenta de esas cualidades...

OBSERVACIONES

Transcurrido el tiempo de diálogo, tienen que transmitir al resto de los compañeros con quién formaron pareja y las cualidades que han descubierto en ella.

Me da seguridad saber que mi clase me conoce

PROCESO

Entregar a cada niño 3 ó 4 folios para que los divida en 8 trozos iguales y los recorte. De esta manera cada niño de la clase tendrá tantos papelitos como compañeros tiene en su clase.

Hay que explicar que cada niño va a enviar un mensaje secreto a cada uno de sus compañeros. Tendrán que escribir en una cara del papelito el nombre del niño al que se lo van a enviar y en la otra alguna cualidad que les guste de esa persona. Al final cada niño o niña habrá recibido tantos mensajes como los que ha enviado, que además deben coincidir con el número de alumnos que hay en la clase. Los mensajes pueden ser o no anónimos en función de lo que prefieran los niños.

OBSERVACIONES

Cuando todos hayan recibido sus correos y los hayan leído, organizar una puesta en común para que cada uno mencione aquellos mensajes que más le han llamado la atención.

Barómetro de valores

Dividimos el espacio central en dos partes. Si es posible pintamos con tiza una raya en el suelo como si de una pista de tenis se tratara. Toda la gente se agrupa en el centro. Una persona leerá una frase un tanto ambigua, desde el centro, como si fuera jueza del partido.

Les pediremos que se posicionen totalmente a la izquierda las personas que están a favor del contenido de la frase. Las que están en contra se colocarán totalmente a la derecha.

Comienza el debate. Si alguna persona quiere suavizar su posicionamiento extremo dará un paso al centro expresando sus razones. Otras personas que puedan sentirse convencidas por esta opinión pueden también modificar su posición. Así irán hablando de una en una hasta que toda la gente haya podido participar.

Aquí van algunas frases a modo de referencia, pero cada persona que coordina el taller puede aportar las suyas.

- La violencia siempre genera más violencia
- Siempre ha habido guerras y no lo podemos cambiar
- Educar para la paz es educar para la desobediencia
- La única forma de evitar una invasión es la violencia
- Donde hay justicia siempre hay paz
- La no violencia es “poner la otra mejilla”
- La protesta violenta puede estar justificada por las situaciones de injusticia en la que viven algunos pueblos.

Es mejor no alargar el Barómetro demasiado. Probablemente con dos o tres frases será suficiente para ir escuchando opiniones. .

OTRA VARIACIÓN.

Yo veo el nombre de esta actividad que viene de lo que es un barómetro. Una línea alargada y graduada. Así que practico estadinámica de debate en una sala alargada en la que nos imaginamos una línea recta. En un extremo está la postura más negativa. En el otro la más positiva.

Digo una frase y cada cual se coloca sobre la línea de manera gradual adecuando su acuerdo o desacuerdo desde el extremo más negativo hasta el más positivo.

A continuación, cada cual expresa su opinión exploratoria de la postura.

Quien quiere se cambia de lugar en base a los debates que se van produciendo. Podemos intentar redactar la frase con una redacción por acuerdo mutuo. Y repetimos la actividad con otra frase.

Aceptando nuestras debilidades

PROCESO

Se pedirá a cada alumno que escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes faltas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto. Cada uno escogerá a un compañero y hablará sobre lo que ha escrito, tratando de no tener una actitud defensiva. Transcurridos 15 minutos se sentarán en círculo y cada niño dirá su debilidad más importante, empezando con “yo soy...” Ej. “yo soy muy agresivo”, “yo soy floja”, etc. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es porque le afecta.

OBSERVACIONES

El profesor sugerirá que se atrevan a llevar a cabo ese cambio ya que sólo así se irán dando cuenta de su fuerza interior. El profesor guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Acentuar lo positivo

PROCESO

Se colocan por parejas y cada uno tiene que responder a su compañero la respuesta a una, dos o tres de las siguientes dimensiones sugeridas:

Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo

Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.

Una capacidad o pericia que me agrada de mí mismo.

Los comentarios deben ser positivos, no se permitirá ninguno negativo.

Transcurridos unos 15 minutos se sentarán todos en círculo y se les hará estas preguntas para que reflexionen:

¿Cuántos al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo “Tú primero”?

¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?

¿Cómo consideráis ahora el ejercicio?

OBSERVACIONES

Muchos hemos crecido con la idea de que no es “correcto” el autoelogio o, para el caso elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. Dado que la mayor parte de los niños no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón para que puedan iniciar el ejercicio.

La autoafirmación

PROCESO

Tomamos un papel grande que vamos a colocar en una pared (Cuidado que los rotuladores gordos no traspasen el papel y dejemos la pared decorada)

Comenzamos a escribir libremente cosas positivas (estilo lluvia de ideas) que podemos decir de otras personas. (Siempre es más fácil pensar en los demás que hacerlo en primera persona) De momento, hoy no le vamos a poner nombre propio a estas frases. Estamos simplemente familiarizándonos con este vocabulario, parándonos a encontrar esos valores que tantas veces pasan desapercibidos. Cuando hablamos de cualidades de una persona no estamos queriendo decir que es siempre, al 100% así, sino que es capaz de poner en práctica esa cualidad en algún momento de su vida. Una vez que hayamos llenado el papel nos tomamos un tiempo para reflexionar personalmente sobre nuestras propias cualidades. Alguna nueva habrá que hoy hemos descubierto. Comentamos brevemente algunas ideas que nos ha sugerido la dinámica.

OBSERVACIONES

Con esta dinámica queremos practicar el lenguaje que nos lleva a la autoafirmación. Saber expresar en positivo y con normalidad nuestros valores, nuestras capacidades, nuestra identidad.

Iniciales de cualidades y defectos

PROCESO:

Una persona dice su nombre y apellidos, y a continuación con las primeras consonantes tiene que decir tres cualidades y tres defectos.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos la tendencia que tenemos las personas por pudor, modestia, soberbia o simplemente desconocimiento, a negar nuestros defectos y nuestras virtudes

La carta

PROCESO:

Cada uno se escribirá una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se destacan aspectos positivos o negativos, puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno de él mismo.

A continuación, las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente. En otra sesión y cuando nos conozcamos un poco más (interesante cuando trabajemos la empatía y autoestima) sacaremos las cartas del buzón al azar y entre todos intentaremos firmarla por su verdadero autor. No es necesario que sepamos finalmente quien es el autor.

OBSERVACIONES:

Analizaremos las dificultades o no que encontramos al hablar de nosotros mismos y al destacar nuestras virtudes y defectos.

Los carteles

PROCESO:

Cada uno deberá realizar un eslogan publicitario, dándose a conocer y se presentará con él colocado a modo de cartel.

OBSERVACIONES:

Reflexionaremos acerca de las posibles dificultades que hemos encontrado a la hora de hacernos publicidad, buscando en nosotros y destacando alguna de nuestras cualidades.

Si fuese

PROCESO:

El monitor en voz alta lee las premisas, a las cuales el individuo va a responder individualmente. Cada individuo responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas, una vez realizado esto, se pasa a comentarlas con su compañero diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué.

PREMISAS DEL "SI YO FUESE"

1. - Si fuese una flor sería ...

- 2.- Si fuese un animal
sería ...
- 3.- Si fuese un pájaro
sería ...
- 4.- Si fuese un árbol
sería ..
- .5.- Si fuese un
mueblesería ...
- 6.- Si fuese un instrumento musical
sería ...
- 7.- Si fuese un edificio sería
...
- 8.- Si fuese un país extranjero
sería ...
- 9.- Si fuese un juego sería ...
- 10.- Si fuese un color sería ...
- 11.- Si fuese una hora del día
sería ...
- 12.- Si fuese un mes
del año sería

Las 3 r

PROCESO:

El profesor pide a los alumnos que doblen 4 veces un folio con el fin de formar 4 columnas y les da las siguientes instrucciones:

* En la 1ª columna deben poner una lista de los nombres de 10 personas con los que estén más en contacto diariamente (padres, amigos, profesores...)

* En la 2ª columna 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres personas señaladas en la columna anterior. Ej.: Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes.

* Estoy resentida con mi amiga Lucia porque no me hace caso.

El profesor aclarará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o en el insulto

* En la 3ª columna trata de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento, Es decir realiza un requerimiento Lo tiene que decir de forma clara y precisa. Ej.: Estoy resentido con mi Amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres.

* En la 4ª columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Ej.: Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes...

El ejemplo completo sería: Estoy resentido con mi amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.

OBSERVACIONES:

Esta actividad proporciona una buena estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos, tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, empalizando con los de los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma no violenta.

La agresión

PROCESO:

Se plantea al grupo la siguiente historia: “Miguel está jugando en el patio con una pelota y Aitor le empuja, le hace caer al suelo y le quita la pelota. Miguel intenta levantarse del suelo, pero Aitor le empuja de nuevo y vuelve a caer. ¿Qué siente Miguel en esa situación? ¿Qué podría hacer?”

Se divide la clase en grupos que reflexionarán sobre la forma de responder a esta situación conflictiva.

En gran grupo se leen las soluciones de cada grupo y se clasifican en asertivas, agresivas o pasivas. Si las respuestas no son asertivas el profesor debe señalar formas positivas de responder a la agresión como interrogarse sobre su conducta, señalarle el impacto de su conducta sobre los demás y las consecuencias que se pueden derivar para sus relaciones interpersonales, solicitarles reparación del daño...

OBSERVACIONES:

Con esta actividad se pretende que a partir de una situación en la que una persona es injustamente agredida analicen distintas formas de responder a la agresión.

Expresando críticas de forma adecuada

PROCESO:

Se explicará el objetivo y la importancia de la actividad y se trabajará el modelo a seguir en la expresión de críticas:

- * Describe la situación, da información de lo que ocurre y lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresa tu crítica de forma concreta (cuando/ cada vez que...)
- * Expresa tu emoción con un tono calmado (eso hace que me sienta...)
- * Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios (me gustaría que...)
- * Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo...)
- * Expresa tu agradecimiento por escucharte (te agradezco...)

Ejemplo: Cuando continúas leyendo el periódico mientras yo te estoy hablando, eso hace que me sienta ignorada y menospreciada, me gustaría que me prestaras atención y me mirases cuando te digo algo, por mi parte me comprometo a esperar si no es el momento adecuado. Muchas gracias.

Por parejas se les da una serie de situaciones (primer listado), eligen dos de ellas y elaboran su mensaje yo. Después se les da el listado 2, eligen 3 mensajes tú y elaboran el mensaje yo.

Se comenta el trabajo en gran grupo y se extraen conclusiones. Para elaborar las conclusiones podemos ayudarnos de las siguientes cuestiones:

- * ¿Cómo nos sentimos cuando nos critican con mensajes yo?
- * ¿Cómo se siente el otro cuando le expresamos una crítica de forma adecuada?
- * ¿Entiende de esta manera mejor el otro por qué nos molesta su comportamiento?
- * ¿Se puede llegar más fácilmente a acuerdos?

*** OBSERVACIONES:**

Pretendemos que adquieran la habilidad de expresar críticas de forma adecuada, sin atacar a las personas sino su comportamiento, a la vez que permitamos al otro conocer cuáles son nuestras emociones y qué le pedimos. Esta forma de realizar las críticas nos permite evitar malentendidos y nos facilita el alcanzar una solución satisfactoria para ambas partes. La adquisición de esta habilidad es muy importante para la prevención de la violencia.

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Situaciones para buscar los mensajes yo

- * Un profesor te ha llamado la atención de manera dura hoy en clase y te has sentido muy molesto
- Un compañero te ha pedido que le hagas un favor, pero de muy malas maneras.: Eh tú, dame los apuntes de Lengua. Los necesito ahora.
- * Cada vez que le haces una consulta a un profesor, un compañero trata de humillarte riéndose de ti.
- * Un amigo te devuelve el libro que le prestaste en muy mal estado. Está subrayado, con anotaciones escritas con bolígrafo en diferentes hojas y algunas de ellas sueltas.
- * Cuando le has pedido a un compañero que te explique cómo se hace un ejercicio, te ha dicho: No tienes remedio.
- * Un amigo te dijo que no podía salir porque tenía que estudiar y te has enterado de que fue al cine con otro amigo del grupo.
- * Un amigo te agarra algo sin pedírtelo.

Tienes que hacer un trabajo con un compañero, pero éste es totalmente pasivo y no participa en nada.

Un compañero no para de hablarte en la biblioteca. Te está costando concentrarte.

Un profesor te ha mandado muchos ejercicios para casa, pero ya teníais muchas cosas que hacer y los sientes bastante sobre cargados.

Buscar los mejores mensajes yo a los siguientes mensajes tú

No te pienso volver a dejar nada. Siempre lo rompes todo.

Siempre estás haciendo tonterías y no nos dejas trabajar. Deja ya de hacer el tonto o vete a otra parte.

No, me voy a volver a fiar de ti. Siempre dices cosas y luego nunca las cumples.

No tienes derecho a tratarme así delante de los demás.

Todo lo que tengas que decir sobre mí dilo a la cara.

No te voy a volver a contar nada. Luego se lo cuentas a todo el mundo.

¿Por qué siempre me llamas la atención a mí? ¿Me tienes manía o qué?

¡Otra vez igual! ¿No puedes explicar algo que nos resulte interesante?

Llevo con la mano levantada 5 minutos y no me has contestado.

* ¿Por qué siempre tienes que poner trabajo a última hora y sin previo aviso?

Ratón, León y persona

PROCESO:

* Identificar los tres estilos de conducta con sus características.

Ratón: Estilo Pasivo: No sabe defender sus derechos y decisiones, ni actuar, ni comunicarse de manera eficaz. Se acobarda, actúa según lo que los demás quieren y eso le produce malestar.

León: Estilo agresivo; No defiende sus derechos y decisiones adecuadamente. No respeta los de los demás. Se expresa avasallando a los demás o manipulándolos. Reacciona con insultos o ridiculizando

Persona: Estilo asertivo; Sabe defender de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones, sin agresividad ni cobardía. Actúa desde criterios personales, expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos, respetando los de los demás.

Realizar individualmente la actividad que aparece a continuación y que pretende determinar si han quedado claras las características de los 3 estilos de conducta. Posteriormente se corrige y comenta.

Por grupos de 3 personas, realizar una dramatización donde aparezca representado uno de los 3 estilos de conducta. El resto intenta adivinar cuál es.

OBSERVACIONES:

Esta actividad pretende que los alumnos identifiquen los 3 estilos de conducta, y una vez realizadas las representaciones analicen ventajas e inconvenientes.

Dibujo a dos manos

Dividimos la clase en parejas por medio de la dinámica de los puzzles.

A continuación damos a cada pareja un lápiz y un folio que han de partir en 3 partes iguales.

Les explicamos que en esos trocitos de folio han de realizar tres dibujos. Para el primer dibujo deberán tomar el único lápiz que tienen con las dos manos (una de cada persona que forma la pareja). Antes de realizar el dibujo no podrán tener ninguna comunicación (en absoluto) entre la pareja. Por supuesto no podrán acordar qué cosa van a dibujar puesto que no se les permitirá tener ninguna comunicación.

Para el segundo dibujo podrán hacer 4 preguntas que se respondan con SI o NO. Una vez hechas las preguntas empezarán a realizar el segundo dibujo sin ninguna comunicación hablada más.

Para realizar el tercer dibujo podrá hablar durante todo el tiempo que quieran y consultar todas las dudas que se les ocurra. No hay ningún límite en la comunicación.

EVALUACIÓN:

¿Cómo se han sentido? Seguro que alguna persona no se habrá sentido muy bien y es necesario y muy importante que lo exprese. ¿Se han sentido igual en la realización de los 3 dibujos?

¿Quién ha tomado la iniciativa más veces? ¿Vivimos situaciones similares en la vida real? ¿Nos sentimos cómodos cuando tenemos que tomar la iniciativa? ¿Nos sentimos cómodos cuando nos imponen comportamientos que no compartimos?

¿Preferimos no tomar la iniciativa para evitar errores?

¿Hemos vivido un conflicto? ¿Podemos ganar un conflicto? ¿Qué le pasa a la otra persona cuando vamos a ganar un conflicto? ¿Existe otra forma

de regular conflictos en la que no haya que ganar o perder?

El nudo

DEFINICIÓN

Se trata de hacer un nudo, a partir de un corro, lo más complicado posible.

OBJETIVO: Estimular la cooperación, la flexibilidad y el sentido del equilibrio.

PARTICIPANTES Grupo, ... de cualquier edad a partir de 6 personas. CONSIGNAS DE

PARTIDA

Un participante se aleja de grupo para no ver como los demás desde corro se enredan lo máximo posible.

DESARROLLO

Las personas de corro se enredan pasando por encima y por debajo de las manos del compañero. Cuando ya no puedan complicarlo más llaman al compañero que está alejado y este intenta deshacer el nudo indicando al grupo que deben hacer.

EVALUACIÓN

¿Cómo nos sentimos al hacer el nudo? ¿Hubo colaboración?

Ponle la cola al burro

DEFINICIÓN

Intentar poner la cola a un burro pintado con los ojos vendados.

OBJETIVO: Estimular la confianza.

PARTICIPANTES:

Grupo, ... de 4 años de edad en adelante.

MATERIAL

Pintar el burro con tizas de colores o crayolas, recortar en papel una cola en la punta poner cualquier material que pegue y una venda para los ojos.

CONSIGNAS DE PARTIDA

No pueden decir si puso o no la cola correctamente.

DESARROLLO

Se venda los ojos al niño, se le da la colita del burro y se le da 3 vueltas y si el niño está acertando hay que decirle "ponle la cola al burro" si no decirle "el burro no tiene cola", para que sepa si lo está haciendo bien.

Lazarillo

DEFINICIÓN

Es un juego de confianza donde un lazarillo debe llevar a un invidente a un lugar previamente establecido

OBJETIVOS

Que los niños se integren, que sepan que sus compañeros confían tanto en ellos que se arriesgan a que los dirijan, que generen comunicación no solo oral, porque lógicamente no pueden permanecer en silencio aunque se les diga en las instrucciones, que se imaginen lo que es ser invidente y de ese modo comprendan a personas con capacidades diferentes

PARTICIPANTES

Tiene que ser un número par porque deben ser parejas, de cualquier edad, porque aún los niños lo pueden hacer.

MATERIAL

Puede hacerse dentro o fuera del salón, necesitamos las vendas o mascaradas o velillos para cubrir los ojos y el material a traer de regreso o los papelillos que comprueben que se llegó a la meta o lugar establecido

CONSIGNAS DE PARTIDA

El lazarillo no debe quitarse la venda hasta que llegue de regreso con el material o papelillo, o hasta que llegue a su asiento, el que le guía ha de procurar estar en silencio y evitar que caiga su invidente en ningún momento

DESARROLLO

En un grupo de cualquier tamaño se aplica al separar a los integrantes por parejas, se vendan los ojos de uno de los participantes y el otro lo tiene que llevar a un lugar sin decir nada, el niño con los ojos vendados puede darle la mano a su lazarillo o solo ponerla sobre su hombro, como desee, así que solo presionando el brazo o llevándole de la mano lo puede guiar, de preferencia que sea fuera del aula hacia ella o a la dirección, se puede pedir que traigan algo para comprobar que llegaron al lugar, por ejemplo, un papelito o un material de un área del salón. Puede durar cuanto quiera el docente o hasta que se logre llegar a un lugar determinado donde se puede pedir que el lazarillo sea ahora el invidente.

EVALUACIÓN

Comentarios en el grupo de las sensaciones, incidencias, si se logró el objetivo, como se sentirían al ser invidentes y que han de hacer si se encuentran con uno.

El trueque de un secreto

OBJETIVO

Crear mayor capacidad de empatía entre los participantes.

DESARROLLO

El instructor distribuye una hoja a cada uno de los participantes.

Los participantes deberán describir, en una hoja las dificultades que siente para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente.

El instructor recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor.

El instructor solicita que todos doblen la hoja de la misma forma que los demás participantes. Una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada participante.

El instructor recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el participante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo.

Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primera persona "Yo" y haciendo las adaptaciones necesarias, para proponer una solución.

Al explicar el problema a los demás, cada uno deberá representarlo.

No será permitido debatir ni preguntar sobre el asunto, durante la exposición.

Al final, el instructor podrá liderar el debate sobre las reacciones.

El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

El intercambio de vasos

PROCESO.

Se inicia la actividad con un diálogo sobre lo que entendemos por respetar a los demás. Para ello, se pide a los alumnos que comenten las siguientes afirmaciones y añadan otras:

Respetamos a los demás cuando:

- * Llamamos a los compañeros por su nombre y no por el mote.
- * Escuchamos sin interrumpir.
- * No empujamos por los pasillos.
- * Sabemos guardar un secreto.
- * Valoramos la forma de ser de cada uno.

El profesor/a invita a los alumnos/as a comprobar cómo se vive este valor en el grupo.

Primero indica que se coloquen de pie formando un círculo; después dará a cada uno cinco vasos de plástico. Entonces les explica que deben entregar esos cinco vasos, siguiendo unas reglas, a los compañeros/as que muestran un mayor respeto hacia los demás. No se trata de una votación, sino de una toma de conciencia sobre quiénes actúan habitualmente respetando a los otros. Conviene dejar un tiempo para que cada uno/a piense a quien va a entregar sus vasos, y por qué.

Las normas de intercambio son:

- * Ha de hacerse en silencio absoluto.
- * Nadie puede pedir que le den algún vaso.
- * Hay que repartir los cinco vasos.
- * Se pueden entregar más de un vaso a la misma persona (incluso todos).

Terminado el intercambio, se da paso a un diálogo sobre la experiencia vivida. Algunas cuestiones que pueden ayudar son:

- * ¿Cómo te has sentido al recibir vasos?
- * ¿Te ha costado decidir a quién se los dabas?
- * ¿Por quién te has decidido y por qué?
- * ¿Cómo podemos ayudarnos para respetarnos más los unos a los otros?

OBSERVACIONES. Con esta actividad se persigue que el grupo tome conciencia de quiénes son los alumnos/as más valorados por saber respetar a los demás.

La caja de las emociones

Una de las formas con las que podemos trabajar las emociones en clase es a través de un juego denominado «La caja de las emociones». Su funcionamiento es simple y puede ser adaptado a las características o necesidades de cada clase. Se tiene que preparar una caja (de plástico, cartón, etc.) con todo nuestro grupo de alumnos y en ella se escribe el nombre de las diferentes emociones, junto con algún dibujo representativo.

Esta caja debe estar situada en un lugar visible del aula y ser accesible a todos los alumnos. Además, se dispondrá de papel en forma de pequeñas notas para que los alumnos puedan escribir en ellos sus mensajes.

El objetivo de este juego es conseguir que nuestros alumnos aprendan a comunicarse emocionalmente. A partir de estas comunicaciones individuales podemos profundizar en el conocimiento de las diferentes emociones (alegría, tristeza, desesperanza, rencor, etc.).

De esta forma se logra una mayor inteligencia emocional y enseñar nuevas formas de afrontamiento de conflictos y canalización adecuada de los sentimientos que la acompañan. Con ello también estamos efectuando un trabajo preventivo respecto a posibles nuevos conflictos.

El bazar de las emociones.

Las variantes que se pueden llevar a cabo con esta actividad relacionada con la inteligencia emocional son muchas. En este sentido voy a darte un posible propuesta pero, mientras la estés leyendo, tú mismo te darás cuenta de que puedes llevar a cabo muchas variaciones en función de tu grupo y de la madurez del mismo.

1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase.
2. El docente explica en qué consiste la dinámica. El bazar de las emociones. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aún así, también hay que hacerles ver a los alumnos que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.
3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo.
4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca abajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.
5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:

CONCEPTOS Y COMENTARIOS:

CONCEPTOS	COMENTARIOS
Diálogo	En la antigüedad fue entendido como un discurso compuesto de preguntas y respuestas donde el logos según Heráclito, era la razón universal que dominaba el mundo haciendo posible y orden, la justicia, y el destino.
Discurso Pedagógico	Es un proceso comunicacional intersubjetivo que tiene un fin didáctico y emplea el dialogo como medio para exteriorizar y alcanzar la representación de la realidad. Agreguemos que este discurso requiere del uso del conocimiento de algo y se desarrolla mediante la intervención de ideas nuevas, sino a través del proceso e incremento gradual del conocimiento y de la conciencia de estos procedimientos.
Didáctica	Significo, primeramente, el Arte de enseñar y como Arte la didáctica dependía mucho de la habilidad para enseñar. La didáctica puede entenderse en dos sentidos: AMPLIO: La didáctica solo se preocupa por los procedimientos que lleva al educando a cambiar una conducta o aprender algo. PEDAGÓGICO: La didáctica aparece comprometido con el sentido socio-moral del aprendizaje del educando, que tiende a formar ciudadanos consientes, eficientes y responsables.
Pedagogía Interactiva	Parte, de la consideración de que todo hablante nativo ha aprendido a significar el mundo natural y social a través del discurso que se construye en la dualidad de la interacción comunicativa, en la relación intersubjetiva.
Conocimiento Discursivo	El conocimiento es discursivo cuando se tienen una serie de interferencias consecuencias inmediatas, equivalente al proceso de pasar ciertas proposiciones conocidas o supuestos verdaderos a otras distintas, pero no se deducen de ellas.
Aspecto Metódico	Requiere un ciclo de aprendizaje de como la gente construye el conocimiento. Este aspecto comprende tres fases fundamentales: La exploración, la introducción de vocablos y la aplicación de conceptos.

Modelo Discursivo	Basado en la reflexión, de manera análoga, en cuyo procedimiento se contempla provocar la conciencia. Este método incluída tres elementos fundamentales: El método dado por la reflexión; el procedimiento provocado por la relación de la insuficiencia del propio conocimiento, y el conocimiento del fundamento temático como el saber de algo como representación.
Contexto	La estructura fundamental de la situación social, además del rol que juega el poder sobre la sociedad y el discurso propiamente tal, ejerciendo el control sobre las mentes.
Práctica Docente	Es la acción e interacción entre el enseñante y el aprendiz presupone procesos mentales, representaciones y estrategias discursivas que regulan las bases de las actividades comunitarias y las ideologías que se reflejan en el comportamiento social.

GLOSARIO:

- **Educación:** Es el proceso de facilitar el aprendizaje, conocimiento, habilidades, valores, creencias y hábitos de un grupo de personas, son transferidas a otras personas a través de la narración de cuentos, la discusión, la enseñanza, la formación e investigación.
- **Formación:** La formación continua puede estar enfocada al aprendizaje de nuevas competencias o actualizar aprendizajes ya adquiridos.
- **Neoliberalismo:** Apertura del mercado a nivel planetario centrado en el consumo. Una filosofía económica surgida entre los eruditos liberales europeos en la década de 1930 que trataban de encontrar un “tercer camino “o un “camino entre medias “de la disputa que en ese momento se liberaba entre el liberalismo clásico y la planificación económica.
- **Mundialización:** Economía regulada por un solo valor mercantil. Proceso por el que cierto hecho, comportamiento o característica se plantea desde una perspectiva global o universal
- **Planetización:** Reconocimiento de la humanidad que vivimos en un planeta limitado. Se refiere a la mundialización de la conciencia del ser humano, es una aplicación a nivel mundial de las leyes positivas de la elevación de la conciencia.
- **Maquina:** Autoproducción, autogeneración autocreación autoprogramación. Es un conjunto de elementos móviles y fijos cuyo funcionamiento posibilita aprovechar, dirigir, regular o transformar energía o realizar un trabajo con un fin determinado, se denomina maquinaria al conjunto de máquinas que se aplican para un mismo fin y al mecanismo que da movimiento a un dispositivo.
- **Real:** El objeto, percepción, no cognoscible son los límites entre las disciplinas científicas no responden a los límites en el campo de lo real. La ciencia se construye contrayendo objetos teóricos en contra del sentido común. El objeto real es preconstruido por la percepción ya que no hay una mirada neutra, vacía.
- **Realidad:** Representación simbólica de los objetos (lo real a través de las palabras) es aquello que acontece de manera cierta, en oposición a lo que pertenece al terreno de la fantasía, la imaginación o la ilusión. Lo real, por lo tanto, es lo que existe efectivamente.
- **Virtual:** Simulación de la realidad
- **Ética:** Deber, estudia la bondad o maldad de los comportamientos, tiene como centro de atención las acciones humanas y aquellos aspectos de estas que se relacionan con el bien como la virtud, el deber, la felicidad y la vida realizada.



- **Moral:** Valores, son las reglas posicionamientos, normas o consensos por las que se rige el comportamiento del ser humano de una sociedad (normas sociales). En ese enfoque lo que forma parte del comportamiento moral esta sujeto y no forman un conjunto universalmente compartidos.
- **Autonomía:** La ley se establece desde dentro, capacidad de una persona para tomar decisiones sin intervención ajena.
- **Modernidad:** Producción. Es una categoría que hace referencia a los procesos, social e histórica que tienen sus orígenes es Europa Occidental a partir de la emergencia del renacimiento. El movimiento propone que cada ciudadano tenga sus metas según su voluntad se alcanza la meta de una manera lógica y racional, es decir, sistemáticamente se da un sentido a la vida. Por cuestiones de manejo político y de poder se trata de imponer la lógica y la razón negándose en la práctica los valores tradicionales o impuestos por la autoridad

CONCLUSIÓN:

En conclusión, la filosofía Marxista es un conjunto de ideas debidamente sistematizadas, que ayudan a la interpretación del mundo y sobre todo a la transformación.

El mismo Carlos Marx decía a los filósofos: se han preocupado por “interpretar el mundo y de lo que se trata es de transformarlo” desde esta perspectiva podríamos decir que el Marxismo puede ser una guía para la acción ya que dentro del campo educativo puede ayudar a entender que el problema de la educación es el problema de la sociedad y su manejo de los que tienen el poder, ayuda a entender que la educación debe ser masiva ya que es la única forma de transformar una sociedad justa.

Aunque el Marxismo solo entiende la educación si está ligada a la producción y en todo caso la educación se democratiza, si es que se democratiza su economía y la estructura que lo sustenta, deja un gran legado para un modelo educativo como lo es el Constructivismo, ya que todas las acciones del Constructivismo representado por Lev Vigotsky se orientan las interacciones sociales para la construcción del conocimiento, todas las acciones del Constructivismo tienen que lograr que el hombre construya sus propios aprendizajes, sus experiencias previas consolidan sus aprendizajes, cuando escribo construcción del aprendizaje me refiero a que el ser humano realiza diferentes funciones cognitivas que le permitirán utilizar para la construcción del conocimiento, el mismo puede ir armando nuevos aprendizajes para conducirlo a investigar, descubrir y comparar sus ideas en el momento en que comparte esas mismas ideas como guía debe el mismo partir del nivel de desarrollo de si mismo, en esta interacción social el hombre debe de ir planteado sus diferentes problemas.

Aunque en la actualidad el modelo del Constructivismo tiene una importante función en la educación, pero desde mi perspectiva en la práctica es muy difícil aplicarlo en su totalidad dicho modelo, debido a muchos factores que influyen par identificarse con esta corriente, desde una perspectiva de un modelo educativo el intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano. Asume que los conocimientos previos darán aporte al conocimiento nuevo, el constructivismo guarda una posición que comparte varias tendencias de investigación psicológicas y educativas, entre ellos se encuentran las teorías de Piaget (1952), Vigostky (1978), Ausbel (1963), Brunner (1960), y aun cuando ninguno de ellos se declaró constructivista sus ideas y propuestas coinciden con esta teoría, sin duda alguna la teoría propone que existan aprendizajes por descubrimiento, experimentación y manipulación de realidades concretas, pensamiento crítico, diálogo y cuestionamiento continuo. Aquí también Vimos que el lenguaje es la herramienta cultural de aprendizaje por experiencia.

Mientras el ser humano esté involucrado en un proceso de aprendizaje y sea capaz de compartirlo y viva integrado a una sociedad “Podrá construir y reconstruir todo lo que está a su alrededor” aquí es donde vemos la construcción del conocimiento.



Obteniendo el nombre que plantea la filosofía Marxista y que sustenta al modelo educativo constructivista, un hombre o un sujeto es capaz de lograr transformar mediante el aprendizaje y contacto con su sociedad y todo el entorno que lo rodea. Quizá me gustaría complementar que habría que respetar que la filosofía Marxista tuvo una época donde se vivía la caída del bloque socialista por tal motivo su obra en su momento fue incuestionable, aunque en la actualidad crece ganando cada vez más interés al interior de diversas comunidades científicas relacionadas con la educación y la psicología social como lo es el constructivismo.

Finalmente puedo afirmar que cualquier niño, adolescente o adulto apoyado por sus familias y maestros lograra verdaderos aprendizajes que en pequeños o grandes en blindajes si transformen una sociedad.



REFERENCIAS:

Bisquerra, R. A., Pérez, N. (2007) Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.

Álvarez, C. (2019, 19 de abril). Dinámicas de educación emocional. Consultado el 20 de diciembre de 2019. <http://orientafer.blogspot.mx/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

(2016, 22 de diciembre). El libro negro de los colores [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=wcTQGe3bco0>

Luis Pescetti. (2009, 26 de octubre). El pájaro del alma [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=o49Xc7tnP8E>

(2017, 12 de marzo). El Monstruo de colores [Video]. You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=AhXjf9OHcp8>

Guía acerca de la atención para padres, maestros y profesionales ([Jose J. Bauermeister, PhD](#)) (Tercera Edición)

Libro Constructivismo y Educación

([Mario Carreteto](#))