

Educación Emocional

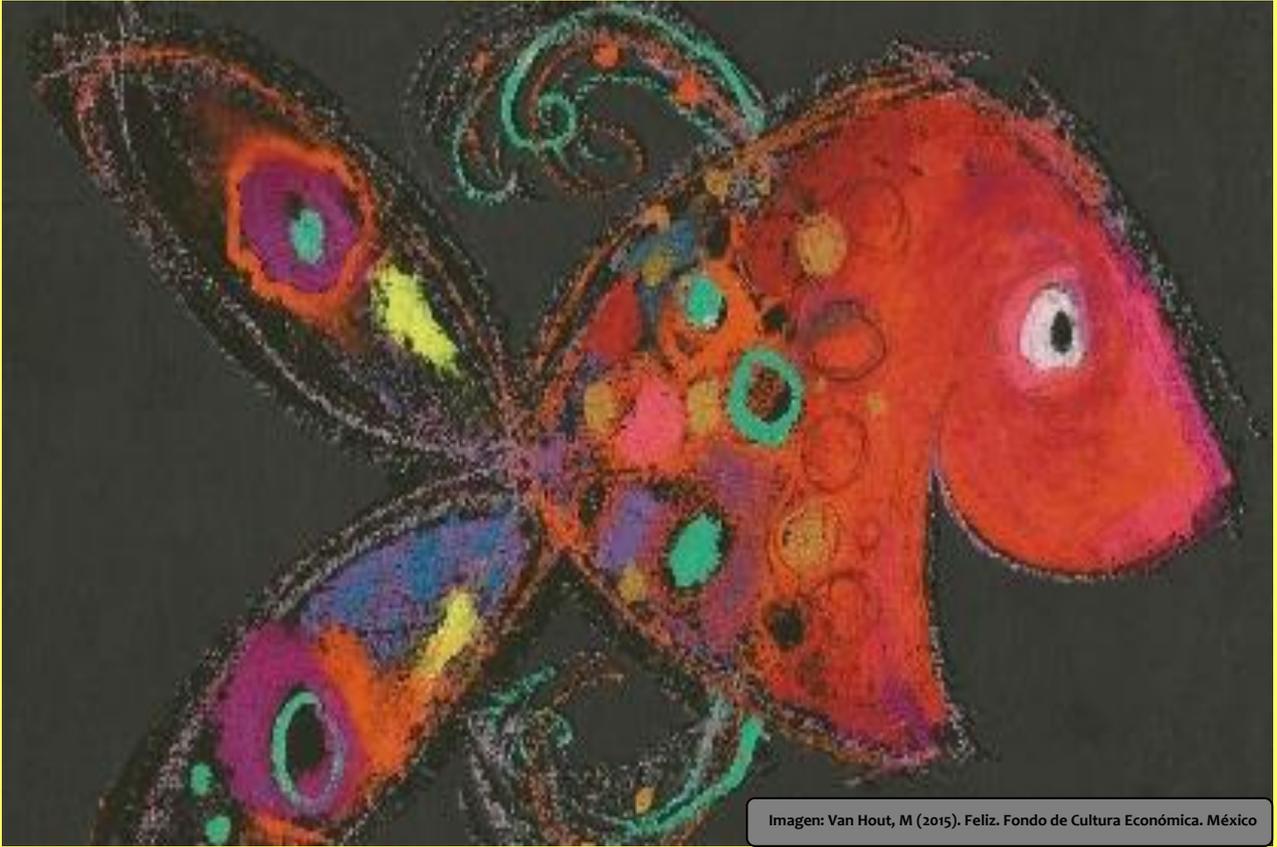
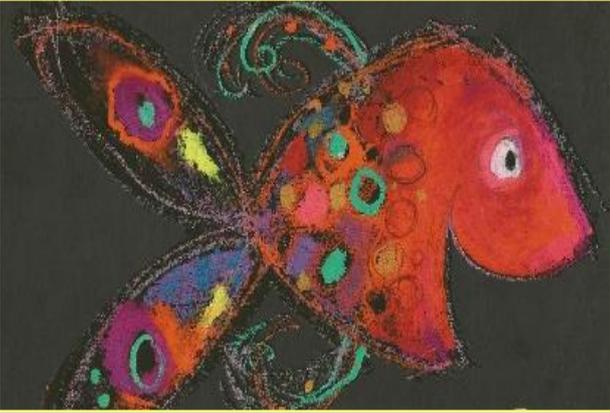


Imagen: Van Hout, M (2015). Feliz. Fondo de Cultura Económica. México

ALEGRÍA



LA ALEGRÍA

Emociones: ALEGRÍA

Destinatarios: Docentes y alumnos de todas las etapas educativas

Descripción de contenidos:

Todos buscamos disfrutar de momentos agradables que nos aporten alegría y nos acerquen a un estado de felicidad. Se puede aprender también a tener un punto de vista más alegre y positivo ante sucesos diarios de nuestra vida, siendo maduros para gestionar la dosis adecuada de humor y alegría, según el momento y sitio en el que estemos.

Sobre la emoción... LA ALEGRÍA

La alegría es la emoción que se produce ante un suceso favorable y agradable. Las principales causas de alegría son conseguir objetivos, disfrutar de relaciones positivas con amigos, satisfacciones básicas (comer, beber, nadar...), experiencias exitosas, aprobar un examen, conseguir un trabajo, curarse de una enfermedad, irse de vacaciones, ganar dinero, etc.

El sentido del humor positivo se relaciona con la alegría, siendo una forma de interpretar la realidad o comentarla resaltando su lado divertido, cómico o ridículo. Muchos estímulos que se consideran divertidos o graciosos pueden desencadenar buen humor, provocando respuestas abiertas como la sonrisa, la risa o la carcajada.

El humor y la risa son muy positivos para la salud mental y física, disminuyendo el efecto de experiencias negativas. Relativizar situaciones algo problemáticas, buscando el lado positivo o divertido, suele ayudar a afrontarlas. También compartir momentos alegres mejora la confianza entre las personas. La alegría prepara al cuerpo para experimentar placer sensorial, rebajan la tensión y el estrés negativo y reducen el malestar y dolor.

La ética entra en juego en todas las emociones. Hasta la alegría puede tener su punto negativo, pues hay una palabra alemana, "Schadenfreude", que se refiere a una alegría maliciosa que a veces sentimos por el fracaso de una persona o grupo. Gestionar estos procesos y mejorar nuestros valores y actitudes hacia los demás es parte de nuestra educación.

Gestionar y a veces controlar las dosis de alegría y no desbordarnos con ella también es necesario: la euforia mal controlada y las personas excesivamente despreocupadas también sufren a veces los riesgos que esto conlleva.

Algunas denominaciones relacionadas son: entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, gozo, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, éxtasis, júbilo, alivio, regocijo, humor, alborozo...

Contenidos y situaciones a trabajar:

- Identificar situaciones que nos proporcionan alegría.
- Construir, encontrar y disfrutar momentos que nos generan alegría.
- Aprender a expresar correctamente lo que nos alegra, gusta y hace gracia.
- Dosificar un nivel adecuado de las emociones positivas, adaptándonos al momento y lugar en el que estamos.
- Generar alternativas y opciones para compartir momentos de alegría y buen humor con los demás.
- Apreciar el lado bueno de las cosas y potenciar nuestro punto de vista positivo e inclusivo.
- Conseguir que las alegrías se transformen en felicidad y satisfacción con nosotros mismos
- Fortalecer nuestro pensamiento positivo, eliminando pensamientos poco constructivos que en el día a día bloquean nuestro bienestar.

ACTIVIDAD 1

Emoción: ALEGRÍA

Justificación: Fortalecer nuestro pensamiento positivo, eliminando pensamientos poco constructivos que en el día a día bloquean nuestro bienestar.

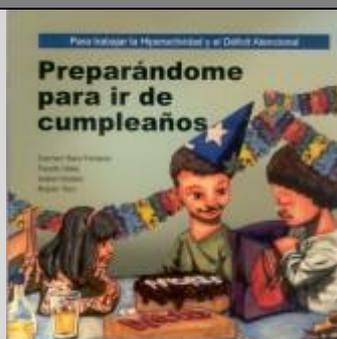
Temporalización: una sesión, importante la supervisión y recuerdo constante en días posteriores

Recursos necesarios: papel y boli; copiar, decorar y recordar estas frases sobre las que reflexionar
En nuestro día a día hay frases y pensamientos cotidianos que bloquean nuestro bienestar, que frenan un punto de vista más positivo y activo. Metafóricamente, son fugas en nuestra manguera de agua, llena de satisfacción y alegría. Valoramos con nuestros alumnos y reflexionamos sobre:

- 1ª fuga: TENGO QUE... Cuando en realidad podemos decir VOY A (no tengo que hacer los deberes, sino voy a hacer los deberes porque quiero tener buenas notas, y luego salgo)
- 2ª fuga: ¿Y SI?... constantemente nuestra inseguridad produce pensamientos poco esperanzadores y negativos ¿Y si me dice que no? ¿Y si me hago daño? ¿Y si se enfada?...
- 3ª fuga: PERO...”Está bien, pero tienes que mejorar...” “Es bonito, pero me gusta más el otro...” Cuando podemos esperar un tiempo antes de anular lo positivo con la parte regular.
- 4ª fuga: NO, ES QUE... No es necesario siempre poner excusas, hay que afrontar decisiones.
- 5ª fuga: EXTREMOS...SIEMPRE, TODO, NUNCA... ¿Realmente siempre se enfada? ¿Todo te sale mal? ¿Nunca te dejan estar con tus amigos? Valoremos más objetivamente las situaciones.
- 6ª fuga: LAS QUEJAS Y MOLESTIAS. Si hay algo que podemos cambiar, cambiémoslo, siempre será más eficaz que quejarnos y soportar algo cuando tiene solución.

ACTIVIDAD 2: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido



LIBRO EN PRÉSTAMO

TÍTULO	PREPARÁNDOME PARA IR DE CUMPLEAÑOS
AUTOR	Carmen Sara FLoriano, Fausto Giles, Isabel Orjales y Rubén Toro.
EDITORIAL	CEPE
AÑO y LUGAR	2008, Madrid.
RESUMEN	Con la metáfora del fútbol, un padre ensaya a modo de entrenador con su hijo las reglas para el “partido de cumpleaños”, para jugar, abrir los regalos, comer y sobre todo respetar a los demás y sus necesidades; por ejemplo “no insultar ni pegar si no quieres quedarte sin jugar” es una de las frases que repasan. En el cumpleaños se enfrenta a la realidad con algún contratiempo, pero recordando las frases todo sale bien.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Refleja la posible mejora del comportamiento de niños impulsivos en una situación de alegría y actividad estimulante, previniendo el rechazo de compañeros y fomentando una mejor gestión de emociones y comportamientos, el autocontrol y el respeto de normas, a través de metáforas con el mundo del fútbol.
OTROS COMENTARIOS	Incluye un pequeño dossier pedagógico y guía para padres. También una pequeña propuesta a modo de juego para sintetizar lo leído/trabajado al final del cuento.

ACTIVIDAD 3

Emoción: ALEGRÍA

Justificación: reconocer y valorar los momentos que nos proporcionan placer y alegría

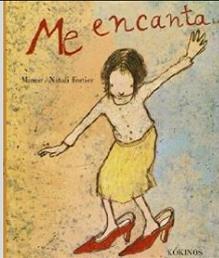
Temporalización: adaptable al tiempo disponible.

Recursos necesarios: papel y boli

Los alumnos y el profesor (es importante que los alumnos perciban la implicación y complicidad del mismo, dado que se trata de un tema que se trata en confianza –eso no quiere decir que el profesor deba transmitir o dar datos de su intimidad o vida privada más allá de un nivel básico-) realizarán un listado de situaciones que les generen bienestar y alegría, compartiéndola con los demás y explicando qué sentido o sensaciones dan a su vida.

Cerrar los ojos y visualizar esa situación de forma relajada durante unos minutos también resulta beneficioso, pudiendo ponerse una música de fondo. Si el docente está familiarizado, puede realizar la técnica del “anclaje”, verbalizando o sugiriendo el relato de un paisaje, momento o situación positiva que los alumnos van visualizando con los ojos cerrados, y cuyo bienestar generado con una de esas imágenes mentales podrán después revivir cuando necesiten, pensando en esa imagen o un movimiento o gesto incluido en el relato por asociación.

ACTIVIDAD 4: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido			
TÍTULO	ME ENCANTA		
AUTOR	MINNE Y NATALIE FORTIER		
EDITORIAL	KOKINOS		
AÑO y LUGAR	2012, París		
RESUMEN	Una serie de deliciosas ilustraciones acompañadas por breves textos, donde una niña explica qué cosas le encantan, en relación a sus amigos, su familia y su entorno.		
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Ideal para introducir y consolidar el reconocimiento o descubrimiento de situaciones placenteras y el bienestar asociado a pequeñas cosas y momentos cotidianos.		
OTROS COMENTARIOS	Asociar con imágenes o dibujos y compartirlo con el grupo puede ser una bonita forma de crear vínculo en el aula, y compartirlo con las familias.		

ACTIVIDAD 5

Emoción: ALEGRÍA

Justificación: Adoptar una mirada nueva y experiencias sorprendentes en el día a día

Temporalización: cualquier momento y tiempo elegido. Debate según tiempo disponible.

Recursos necesarios: El necesario de cada acción.

Se pregunta a los alumnos sobre sus costumbres cotidianas, pidiendo por ejemplo que digan o escriban un “día tipo” de sus vidas, con aquellas rutinas o costumbres que siempre tienen (primero desayunar, luego vestirse, cruzar el parque, recoger a su amigo, llegar a clase y dejar la mochila en suelo...). Se les propone el reto de descubrir alternativas, de cambiar pequeños actos y probar nuevas experiencias agradables (cambiar la ruta algún día para llegar al instituto, hablar con algún compañero menos conocido, probar una actividad extraescolar por un día, etc...) comentando después lo positivo de generar pequeños cambios que den un poco de chispa y cambien la rutina. Esto favorece la capacidad de adaptación y la generación de independencia y mayor bienestar.

ACTIVIDAD 6

Emoción: ALEGRÍA

Justificación: Aprender a disfrutar y saborear los pequeños placeres de la vida, como un regalo

Temporalización: Tiempo disponible en una breve sesión

Recursos necesarios: papel y boli, y material necesario para algún momento compartido elegido

Cada alumno escribe en una hoja una lista de actividades placenteras que le guste hacer. Se va haciendo posteriormente una lluvia de ideas, donde sin repetir se consiga hacer una lista grande a ordenador, que posteriormente se imprimirá y se regalará a los alumnos, para que decidan qué regalo se van a hacer cada día (darse un masaje, bailar, comprar u oler flores naturales, mirar la luna y estrellas, comerse un helado, llamar a un amigo, recibir un cumplido...). Se procurará que en los días posteriores valoren positivamente en alto cómo probar ideas de sus compañeros les ha generado bienestar. Se puede elegir por consenso alguna de las actividades fácilmente realizables, si es fuera del aula mejor, y disfrutarla juntos. Esto generará un sentimiento de pertenencia y bienestar compartido esencial para la generación de sensaciones positivas en el aula.

ACTIVIDAD 7: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido



TÍTULO	LUNA PARC EN PIJARAMA
AUTOR	MICHAËL LEBLOND y FRÉDÉRIQUE BERTRAND
EDITORIAL	KALANDRAKA
AÑO y LUGAR	2015, Pontevedra
RESUMEN	Este libro recrea la antigua técnica de animación: la ombro cinema. Va recorriendo, junto a una lámina transparente rallada de líneas negras, las diferentes imágenes, para que estas adquieran movimiento y sorprendan en su manipulación en diferentes velocidades y lugares.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Luna Parc recrea en el sueño del niño la visita a un parque de atracciones/feria y las emociones positivas asociadas a la diversión.
OTROS COMENTARIOS	Muy atractivo para llamar la atención de los niños por su carácter especial y manipulativo, y tal vez favorecer su confianza y expresión emocional.

ACTIVIDAD 8

Emoción: ALEGRÍA

Justificación: Generar un banco de recuerdos positivos en el aula y centro para compartir

Temporalización: cualquier momento del día, en el cambio de clases.

Recursos necesarios: Un bote, folios de colores, bolígrafos o pinturas

Se propone a los alumnos ir llenando un bote, primero a diario y después semanalmente (es importante el refuerzo constante y seguido para motivar su interés, según edades y grupos, adaptar) con recuerdos positivos del día a día por escrito, de forma anónima o firmada, que después se leerán en voz alta. Esto proporciona bienestar y puede incrementar la existencia de más situaciones de armonía.

HE MEJORADO EN... HE DISFRUTADO CON... ME HE REÍDO CUANDO... HE APRENDIDO QUE ...

ACTIVIDAD 9: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	MONSTRUO ROSA
AUTOR	OLGA DE DIOS
EDITORIAL	EDICIONES APILA
AÑO y LUGAR	2014, Zaragoza
RESUMEN	Monstruo Rosa es diferente a todos los demás seres de su entorno. Al sentirse desencajado en un entorno plano, decide viajar, metafóricamente, a otros lugares donde con esfuerzo y movimientos, incluyendo sorpresas, "llegó a un lugar donde sí salía el sol". Hay cosas buenas y malas, pero hay otros seres que también tienen sus diferencias, siempre enriquecedoras, finalizando el día en sus casas adaptadas.
22. EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Perfecto para trabajar la inclusión educativa y la libertad. Emociones ligadas a frases como "siempre sonreía por cualquier tontería, pero a los demás su pico se lo impedía", favoreciendo resaltar lo positivo frente a las diferencias. Preciosas imágenes que de forma metafórica acompañan las diferencias aceptadas de los diferentes seres, pasando del vacío y rechazo a la alegría y manifestaciones de sentirse aceptado y querido.
OTROS COMENTARIOS	

ACTIVIDAD 10

Emoción: ALEGRÍA

Temporalización: vídeo de cuatro minutos, añadiendo tiempo disponible al debate.

Recursos necesarios: ordenador con acceso a internet, o descargar vídeo antes. Fragmento de la película "El gran Kahuna", de John Swanbeck, reflexionando sobre los éxitos de carácter humano.

https://www.youtube.com/watch?v=mGeG_dcQs4k

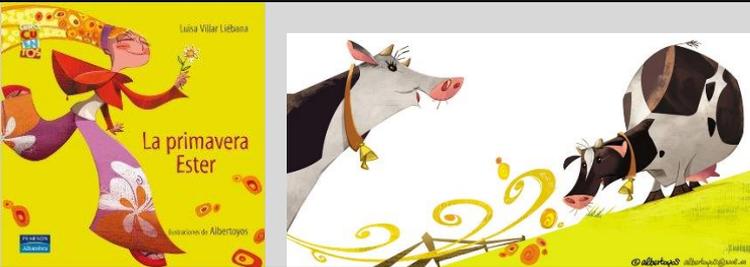
Reflexionamos sobre la motivación y las cosas que nos interesa conseguir, recordando, y procurando asociarlo con su responsabilidad en los hábitos de trabajo, esfuerzo y competencias en su aprendizaje:

- ✓ Nadie puede motivar a los demás, porque la motivación nace en y para uno mismo
- ✓ Todo el mundo tiene motivaciones, incluso la pereza y estar parado tiene su motivación
- ✓ Siempre existe una razón para hacer una cosa, si no, tomaríamos otra decisión
- ✓ Se pueden crear ambientes de aprendizaje y que motiven a los demás, pero insistimos en que la motivación la tiene que querer y construir una persona para sí mismo y su vida
- ✓ Para conseguir objetivos o metas grandes hay que desgranarlas en pequeños pasos, que nos irán guiando y recordando que vamos acercándonos al objetivo final (ponemos ejemplos)

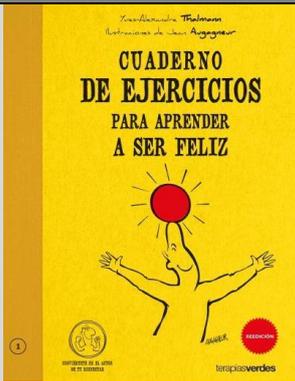
ACTIVIDAD 11: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 <p style="text-align: right;">LIBRO EN PRÉSTAMO</p>
TÍTULO	¿QUÉ TE HACE FELIZ?
AUTOR	VIOLETA MONREAL
EDITORIAL	ANAYA
AÑO y LUGAR	2013, MADRID
RESUMEN	Introduciendo con preguntas sobre qué es la felicidad para cada persona, presenta varios relatos breves de niños de distintas zonas de España, que explican sencillas situaciones que les hacen felices.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Además de la sugerente lectura, incluye una pequeña ficha que puede realizarse con los alumnos: <i>datos, haz un dibujo de lo que te hace feliz, qué es felicidad para ti, qué te hace feliz y por qué, cuándo te sientes infeliz, qué consejo darías a los mayores para ser más felices, qué palabras te hacen feliz y qué le preguntarías a un sabio sobre la felicidad.</i>
OTROS COMENTARIOS	Entre los otros títulos de la colección, destaca el <i>¿Qué miedo te gustaría vencer?</i> De similar formato y muy adecuado para la emoción del miedo.

ACTIVIDAD 12: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	LA PRIMAVERA ESTER
AUTOR	LUISA VILLAR LIÉBANA. Ilustraciones de Alberto de Hoyos
EDITORIAL	EDITORIAL PEARSON ALHAMBRA
AÑO y LUGAR	2004, Madrid
RESUMEN	Habla de la llegada de la primavera asociando los buenos momentos que trae a la naturaleza y a un grupo de niños en su escuela (excursiones, cambio de tiempo, florecer, etc...)
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Emociones positivas ligadas al cambio de tiempo y la llegada de la primavera y los cambios que produce.
OTROS COMENTARIOS	

ACTIVIDAD 13: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 <p style="text-align: center;">LIBRO EN PRÉSTAMO</p>
TÍTULO	CUADERNO DE EJERCICIOS PARA APRENDER A SER FELIZ
AUTOR	YVES-ALEXANDER THALMANN Y JEAN AUGAGNEUR
EDITORIAL	TERAPIAS VERDES,
AÑO y LUGAR	2011, BARCELONA
RESUMEN	Síntesis de pequeñas propuestas que permiten aprender a buscar activa y reflexivamente la felicidad.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Dinámicas de corta duración que pueden trabajarse en la etapa de secundaria, bachillerato, formación profesional y adultos, fomentando la creación y disfrute de reflexiones y experiencias positivas que nos acerquen al bienestar.
OTROS COMENTARIOS	

ACTIVIDAD 14: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	SONRÍE
AUTOR	Helen Exley. Compilación de frases de diferentes autores
EDITORIAL	Harlequín Ibérica
AÑO y LUGAR	2009, Madrid
RESUMEN	Recopilación de citas positivas de diferentes autores, con muy sencillas imágenes. Por ejemplo "las arrugas solo deberían indicar dónde han estado las sonrisas". Mark Twain (1835-1910)
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Emociones positivas y diferentes interpretaciones que cada persona puede hacer de una cita. Puede ser una idea para realizar un librito sencillo con citas que los alumnos aporten (de la alegría u otras emociones), y que ellos mismos pueden ilustrar.
OTROS COMENTARIOS	