

PROGRAMA HERÓ DE PREVENCIÓN DE ACOSO ESCOLAR

DIRECTORES

Cordelia Estévez Casellas

Fernando Miró Llinares

COORDINADORES

Sira Agulló Pastor

Aida Carrillo García

María Marco Román

Diana Melchor Rodríguez

CENTRO CRÍMINA

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

DIPUTACIÓN ALICANTE

Edita: Diputación Provincial de Alicante

Depósito Legal: - - -

ISBN: - - -

Dirección:

Cordelia Estévez Casellas
Fernando Miró Llinares

Coordinación:

Sira Agulló Pastor
Aida Carrillo García
María Marco Román
Diana Melchor Rodríguez

Diseño y Maquetación: JLC Creativos

Impresión: Gráficas Azorín

Traducción al valenciano: Trayma

índice

Introducción.

Cómo usar esta guía.

PROGRAMA DE 8 A 11 AÑOS

Módulo 0: ¿Qué es el *bullying*?

Módulo I: Autocontrol.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Módulo II: Empatía.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Módulo III: Asertividad. Tu opinión importa: Exprésala.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Módulo IV: Autoestima. Saca lo mejor de ti. Descubre tu poder.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

PROGRAMA DE 12 A 14 AÑOS

Módulo 0: ¿Qué es el *bullying*?

Módulo I: Autocontrol. Tú tienes el poder: controlate.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Módulo II: Empatía. Antes de actuar: Ponte en mi lugar.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Módulo III: Asertividad. Tu opinión importa: Exprésala.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

Módulo IV: Autoestima. Saca lo mejor de ti. Descubre tu poder.

Sesión 1

Sesión 2

Sesión 3

INTRODUCCIÓN.

LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR DESDE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.

El primer programa de prevención del *bullying* implementado en un centro escolar fue en Noruega en 1983, aunque fue Olweus más tarde, quien en 1993 evaluó su eficacia y acuñó de manera científica este término. A partir de este momento, han sido muchos los autores que han valorado la eficacia de diferentes programas de prevención e intervención del *bullying* en el panorama internacional.

Un exhaustivo análisis de resultados de investigación acerca de la efectividad de los programas escolares para reducir el *bullying*, realizado en 2011 en la Universidad de Cambridge, arroja información muy valiosa acerca de las características que deben tener este tipo de programas para ser realmente eficaces y que, por consiguiente, supongan una reducción significativa de la violencia y el acoso en los centros escolares. En este sentido, encontramos que los aspectos que hacen que un programa de prevención de *bullying* cumpla sus objetivos son: la intensidad de la intervención, la duración de la misma, la integración de padres y educadores como población diana, además de los escolares, y que incluyen entrenamiento en habilidades emocionales y sociales.

En esta línea, recientemente encontramos evidencias científicas que encuentran diferencias relacionadas con la inteligencia emocional entre las víctimas y agresores en el fenómeno del *bullying* (Garaigordobil y Onederra, 2010; Melchor y Estévez, 2017). En este sentido, podemos decir que ambos presentan niveles inferiores de inteligencia emocional que el resto de compañeros no implicados en este tipo de acoso escolar, y que en concreto las dimensiones más afectadas son la empatía, la responsabilidad social y el manejo del estrés.

Estos resultados definen el modelo de intervención y la guía a seguir para desarrollar el programa de prevención HERO que desde el Centro CRÍMINA se ha diseñado. Este programa tiene como marco teórico, por un lado, el modelo mixto de inteligencia emocional de Reuven Bar-On (1985), que define desde una perspectiva mixta las habilidades sociales y emocionales que conforman la inteligencia emocional general y, por otro lado, el de aprendizaje vicario de Albert Bandura (1977), que describe el poderoso efecto de los modelos sociales en el proceso de aprendizaje en la infancia. Este programa integra todos los aspectos considerados en la bibliografía como relevantes para lograr los objetivos de mejora del clima en el aula y disminución de la agresión y el acoso escolar. Consta de 5 talleres psicoeducativos, destinados a los docentes de niños de entre 8 y 14 años, y dirigidos a mejorar en sus alumnos las competencias emocionales relacionadas con el *bullying* y descritas en este modelo: autocontrol, empatía, asertividad y autoestima. El vehículo educativo y motivador del programa es el cómic, y para ello se han diseñado distintos superhéroes que representan los valores prosociales, de respeto, responsabilidad social y tolerancia que se pretenden trasmitir.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

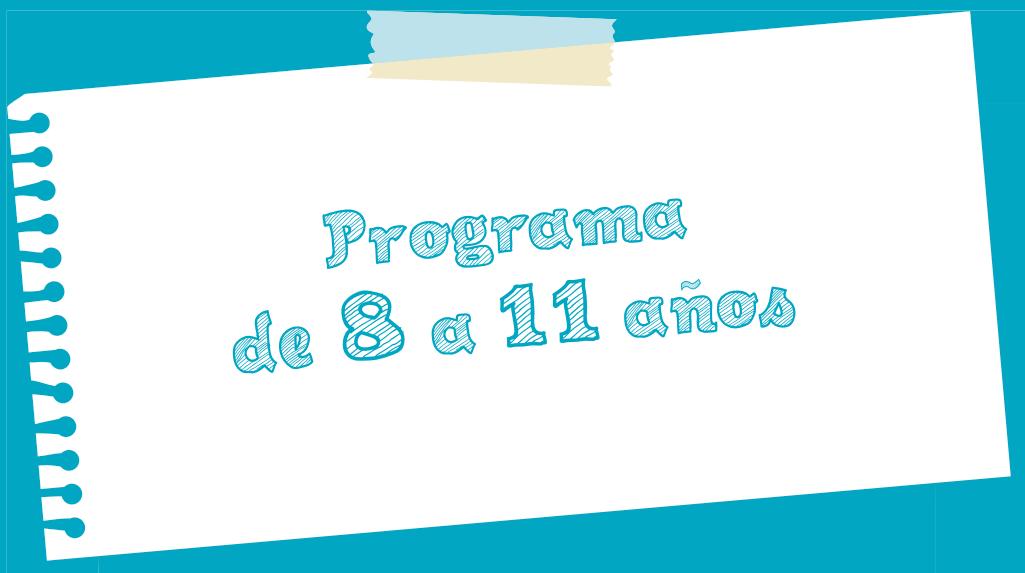
El programa Hero de prevención de acoso escolar está diseñado para dar estrategias a los educadores de niños y niñas de entre 8 y 14 años para prevenir el acoso escolar y mejorar el clima del aula.

Está dividido en 5 módulos de tres sesiones cada uno. La primera parte de la guía está dirigida a los educadores de niños y niñas de 8 a 11 años, y la segunda a educadores de niños y niñas de 12 a 14 años.

Cada módulo incluye objetivos generales, así como los específicos de cada sesión. Al inicio de cada sesión, se describe el tiempo recomendado y el material necesario, que aparece anexado al final de la guía.

Cada sesión tiene como hilo conductor de las actividades un superhéroe que se describe detalladamente en el cuento insertado en la guía. El educador utilizará como guión de las sesiones, pudiendo leer literalmente, el contenido que aparece enmarcado y precedido de un icono de locución (ej: ). Es recomendable respetar los espacios destinados a la participación de los alumnos y facilitar la participación de éstos.

El educador puede acceder a todos los materiales complementarios de las actividades en los anexos del final de la guía.



Programa de 8 a 11 años

módulo

0

¿Qué es el *bullying*?

Las actividades de este módulo tienen como objetivo principal que el alumnado conozca el fenómeno del *bullying* y todos los conceptos relacionados con el mismo.

Este es un módulo introductorio que da paso al programa.

MÓDULO 0. ¿QUÉ ES EL BULLYING?

SESIÓN 1. Introducción

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. ¿Qué es el *bullying*?

Objetivos:

- Que los niños y niñas conozcan el fenómeno del *bullying* y sus consecuencias.

Duración aproximada:

60 minutos.

Material necesario:

PowerPoint (Anexo I).

Descripción de la actividad:

En esta primera actividad el docente pone a los alumnos en contexto, para ello les explica qué es el *bullying* y todos los aspectos relacionados con el mismo. El docente puede utilizar imágenes, vídeos e incluso un PowerPoint (ver en Anexos) donde vayan apareciendo todos los conceptos de manera ilustrativa. Entre la explicación de cada concepto se proponen varias actividades que se ven a continuación.



¡Hola a todos, chicos y chicas! ¿Cómo estáis? Como ya sabéis, hoy empezamos un nuevo proyecto, en el que vamos a aprender muchas cosas acerca de las relaciones y el *bullying*. Además, cuando finalicemos este proyecto, nos habremos convertido en unos auténticos superhéroes *antibullying*, y hablando de esta palabra, ¿alguno de vosotros sabe lo que es el *bullying*?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¡Genial! Pues el *bullying* o acoso escolar se refiere a que uno o varios niños pegan, insultan, acosan a otro niño en el colegio, pero no debemos confundir el *bullying* con una pelea que puede ocurrir en el patio o en clase. El *bullying* se produce todos los días o casi todos, es algo continuado en el tiempo y siempre se dirige hacia los mismos niños.

Y ahora vamos a ver qué tipos de *bullying* hay, ¿se os ocurre alguno?

(El educador deja tiempo para que respondan).

Se proyecta la diapositiva 1 del anexo 1.



Existen varios tipos de acoso escolar o *bullying*:

- **Agresión física:** este tipo de agresión sería cuando se pega a otro niño o se rompen sus cosas (mochila, ropa, cuadernos...)
- **Agresión verbal:** en este caso sería insultar, poner mote y amenazar a otro niño.
- **Exclusión social:** este tipo de agresión se produce cuando dejamos de lado siempre a un compañero de clase, no le dejamos jugar con nosotros y siempre o casi siempre está solo.

Ciberbullying: esto ocurre cuando nos metemos, insultamos, burlamos... de un compañero por las redes sociales (WhatsApp, Instagram, Facebook). Por ejemplo: subir una foto de un compañero a una red social para burlarnos de él, o eliminar o ignorar a un compañero en un grupo de WhatsApp, etc.

Perfecto, chicos y chicas, pues ya sabemos cuáles son los diferentes tipos de *bullying* o acoso escolar que existen. Ahora os voy a poner una imagen y tenemos que identificar si hay algún caso de acoso escolar.

Se proyecta la diapositiva 2 del anexo 1 y se deja tiempo para que los niños y niñas observen y verbalicen los casos de *bullying* que aparecen en la foto.

A continuación, se proyecta la diapositiva 3 del anexo 1.



Ahora vamos a hablar de las personas que participan en el *bullying*. ¿Qué personas participan en el acoso escolar?

(El educador deja tiempo para que respondan).

Existen tres tipos de participantes en el *bullying*:

- Los que agreden: son la persona o personas que se meten, pegan, insultan y amenazan a otros.
- Los que sufren esos insultos, amenazas y rechazo.
- Los que observan: éstos son los que ven lo que está pasando. Pero existen varias formas de observar. Vosotros ¿qué hacéis cuando veis a alguien meterse con otro niño?

(El educador deja tiempo para que cuenten sus experiencias).

Con todo esto que me habéis contado podemos decir que hay tres formas de observar, están los que ven el *bullying* y no hacen ni dicen nada, solo miran; luego están los que cuando ven que alguien se está metiendo con un compañero se une a él y también insulta y pega. Y por último están los auténticos superhéroes, los que cuando ven el *bullying* intentan evitar que siga pasando eso, buscan ayuda para el compañero que está sufriendo acoso.

Después de este programa, todos nos habremos convertido en auténticos superhéroes anti-*bullying*, porque durante todas estas semanas vamos a adquirir una serie de superpoderes que nos ayudarán a acabar con el acoso escolar.

Vamos a continuar hablando del *bullying*, y ahora quiero que me digáis cómo creéis que afecta el *bullying* al niño que se le acosa, es decir, ¿cómo se siente ese niño que sufre *bullying*?

(El educador deja tiempo para que respondan).

Se proyecta la diapositiva 4 del anexo 1.



Estas son algunas de las cosas que sienten los niños que sufren *bullying*:

- No quieren ir al colegio porque tienen miedo de que les vuelvan a acosar.
- Están tristes y muchas veces hasta pierden las ganas de comer.
- Muchas veces tienen pesadillas y no pueden dormir.
- Tienen miedo.
- Ya no quieren ir al colegio, bajan sus notas de clase y no les apetece hacer nada.
- Se sienten solos, porque nadie les ayuda y nadie quiere jugar con ellos.
- Al final, muchos de ellos pueden pensar que se lo merecen y que son ellos los culpables de que les esté pasando eso.

Y para los que agrede, ¿creéis que para ellos también hay consecuencias? ¿Qué cosas les pueden pasar a ellos?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Se proyecta la diapositiva 5 del anexo 1.



A aquellos que pegan también les pasan cosas. Vamos a ver qué les puede pasar:

- Les tienen miedo y muchas veces se quedan solos, nadie quiere ir con ellos por si les pegan, y esto hace que se sientan solos.
- No saben decir las cosas sin pegar, sin insultar, sin gritar. No saben resolver problemas con los compañeros.
- Como no saben pedir ayuda, muchas veces necesitan que alguien les ayude y se quedan solos porque su única manera de comunicarse es siendo agresivo.

Y además, para los observadores también existen consecuencias, vamos a verlas.

Se proyecta la diapositiva 5 del anexo 1.



Además, para los observadores también hay consecuencias. Vamos a ver cuáles son:

- Tienen miedo de que a ellos también les pueda pasar lo mismo.
- Muchas veces se sienten culpables porque quieren parar el *bullying*, pero no se atreven.
- Aprenden de manera equivocada que con la violencia obtienen lo que quieren, y es un error.
- No les gusta estar en esa clase si hay alguien que hace *bullying*, no se sienten bien.

¿Alguna vez habéis visto que ocurra esto en vuestra clase o cole?

(El educador deja tiempo para que respondan con el objetivo de sensibilizar al grupo evitando que se produzcan acusaciones).

Y ahora que ya conocemos más cosas sobre el *bullying*, ¿qué se os ocurre que podemos hacer para poder evitarlo y empezar a convertirnos en unos superhéroes anti-*bullying*?

(El educador deja tiempo para que respondan).

Se proyecta la diapositiva 6 del anexo 1.



Genial, chicos y chicas. Para evitar el *bullying* podemos hablar con un adulto de confianza cuando veamos qué está ocurriendo, no debemos quedarnos callados si vemos cómo alguien está sufriendo, no debemos responder con violencia, hay otras maneras de resolver los conflictos.

Conviértete en un defensor y, cuando veas *bullying*, evítalo. Debemos controlar nuestro enfado. Si alguna vez has hecho *bullying* párate a pensar cómo se sintió ese niño. Debemos ser un modelo a seguir, convertirnos en un superhéroe y que los demás quieran ser como nosotros. Y sobre todo, hay que aprender a decir NO, ¡no al *bullying*!

Una vez finalizada la explicación del fenómeno del *bullying* y sus consecuencias, se proyecta la diapositiva 7 del anexo 1. En ella se ven cuatro situaciones/casos de *bullying*, a los cuales los niños y niñas tendrán que dar solución. Para ello, se divide la clase en grupos de 4 o 5 niños, los cuales tienen que buscar una solución para cada caso y posteriormente comentarlo con el resto de la clase, de forma que se obtengan diferentes soluciones de una misma situación.



Todas estas cosas y muchas más las vamos a aprender para acabar con el *bullying*. Para finalizar esta sesión, vamos a hacer una actividad, voy a proyectar situaciones de *bullying* y vosotros tendréis que darme soluciones a esas situaciones, ¿qué haríais vosotros para acabar con esta situación?

Vais a dividiros en grupos de 4 ó 5 personas, y entre todos los miembros de cada grupo vais a dar soluciones a cada situación para después compartirlo con el resto de la clase.

¿Estáis preparados? Comenzamos.

(El docente divide la clase en pequeños grupos de cuatro o cinco alumnos y deja el tiempo para que cada grupo piense las posibles soluciones a cada caso).

Genial. Ahora, un portavoz de cada grupo va a decir las soluciones a cada caso planteado.

Se plantean los casos uno por uno, y van escuchando las soluciones que propone cada grupo.

Actividad 2. El buzón

Objetivos:

- Fomentar que los niños y niñas expresen y compartan conflictos que ocurren en el aula.
- Que los niños y niñas aprendan a resolver conflictos mediante el diálogo.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Caja de cartón (debe aparentar un buzón).

Descripción de la actividad:

En esta actividad, el docente les presenta a los niños y niñas “el buzón”, el cual va a estar en el aula todo el curso. Este buzón permite que los niños y niñas expresen conflictos que no son capaces de resolver o que quieran compartir con los demás compañeros para, entre todos, resolver las dificultades que van surgiendo en el aula.

Funcionamiento del buzón:

- Los niños y niñas introducen un papel/carta en el buzón contando el conflicto que tienen.
- El papel/carta podrá ser anónima o firmada.
- El papel/carta podrá ir destinado al docente (únicamente), a un compañero o compañera en concreto o a toda el aula en general.
- No se permiten insultos ni malas palabras en el buzón.
- El docente revisará todas las cartas antes de abrir el buzón con el resto de la clase, eliminando las cartas que ofenden o que no tienen como objetivo resolver un conflicto.
- El buzón se abrirá una vez por semana, al finalizar cada sesión del programa. Una vez terminado el programa, se abrirá cuando el docente lo desee.
- En el buzón también está permitido entregar cartas que feliciten el comportamiento de algunos alumnos de la clase (refuerzo positivo).

Para que se recuerde, el funcionamiento se puede escribir en una cartulina y colgarlo en el aula para que siempre esté visible.



Muy bien, chicos y chicas. Ahora os voy a explicar una actividad que nos acompañará todo el curso. Os voy a presentar el buzón de la clase.

(El docente enseña a los alumnos el buzón).

Este buzón sirve para poder resolver los problemas que vayan surgiendo en el aula y con algunos compañeros. Si alguna vez tenéis un problema con algún compañero o compañera, con la clase en general o incluso algo que os pasa a vosotros y que no sois capaces de resolver y necesitáis compartirlo, podéis escribirlo en un papel y meterlo en el buzón. ¿Lo habéis entendido, chicos y chicas? Este buzón se abrirá al finalizar cada sesión del programa y entre todos resolveremos los conflictos que surjan en el aula.

El buzón tiene unas ciertas reglas de funcionamiento que debemos saber antes de poder utilizarlo y son las siguientes:

- El papel/carta que escribáis podrá ser anónima o firmada.
- El papel/carta podrá ir dirigido a mí sobre algo que queréis contarme y que no lo sepa nadie más, a un compañero o compañera en concreto o a toda el aula en general.
- No se permiten insultos ni malas palabras en el buzón, no podemos ofender ni acusar a nadie. Solo expresar cómo nos sentimos y lo que nos está pasando.
- Antes de abrir el buzón con todos, yo lo revisaré y eliminaré las cartas que ofenden o que no tienen como objetivo resolver un conflicto.
- En el buzón también está permitido entregar cartas que feliciten el comportamiento de algún compañero que antes no tenía un buen comportamiento pero que está mejorándolo.

Estas son las reglas que tenéis que saber para poder empezar a utilizarlo, así que desde este momento queda inaugurado el buzón de clase, donde podéis meter cartas a lo largo de la semana. En la próxima sesión abriremos el buzón.

Actividad 3. Stop *bullying*

Objetivos:

- Que los niños y niñas tomen conciencia del fenómeno del *bullying*.
- Que los niños y niñas desarrollen su imaginación y creatividad.
- Favorecer la prevención del *bullying* modificando el contexto.

Duración aproximada:

40 minutos.

Material necesario:

Cartulinas de colores (tamaño grande) y lápices de colores.

Descripción de la actividad:

Los niños y niñas por grupos crean un eslogan *antibullying* y un logotipo que después presentan al resto de la clase y se cuelgan en la misma.



Ahora, chicos y chicas, vamos con la última actividad de esta primera sesión, en esta actividad vais a tener que desarrollar toda vuestra imaginación, porque la actividad consiste en lo siguiente: lo primero que vamos a hacer es dividirnos en grupos de 4 ó 5 personas.

(El docente deja tiempo para que se pongan en grupos).

Muy bien. Ahora os voy a repartir una cartulina a cada grupo, y en esa cartulina tendréis que escribir una frase anti-*bullying* que os inventéis entre todo el grupo y hacer un dibujo que sea el logo de esa frase. Todos los tendréis que colorear para que quede bonito, ya que será vuestra pancarta anti-*bullying*. Cuando terminéis, saldréis a presentar vuestra pancarta al resto de la clase y luego la colgaremos en la clase.

Pues vamos a crear nuestras pancartas anti-*bullying*, a por ello.

Una vez los alumnos han terminado sus pancartas, las presentarán al resto de la clase y luego se cuelgan en el aula para que sirva de factor para prevenir el *bullying*.

módulo

1

Autocontrol. Volcanus

Las actividades de este módulo tienen como objetivo principal que el alumnado conozca las emociones y aprenda a expresarlas e identificarlas. Además, en este módulo aprenderán a regular estas emociones mediante técnicas de autorregulación emocional.

MÓDULO 1. AUTOCONTROL

SESIÓN 1. ¿Qué es el autocontrol?

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. Conocemos las emociones

Objetivos:

- Que los niños y niñas conozcan las emociones básicas y complejas.
- Que los niños y niñas identifiquen las emociones básicas y complejas en ellos mismos y en los demás.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Fotografías de emociones (Anexo II) y proyector.

Descripción de la actividad:

Para introducir el programa, los niños deben conocer las emociones y qué tipo de emociones hay. Para ello, el docente las explica y trabaja con los niños y niñas mediante situaciones donde se experimentan dichas emociones. Después de que los niños conozcan las emociones, se trabaja la identificación de las mismas mediante fotografías y juegos.



Hola, chicos y chicas. Hoy vamos a empezar con una actividad muy divertida para ser mejores héroes *antibullying*, pero antes tengo que haceros una pregunta para poder hacer el ejercicio. ¿Alguno de vosotros sabría decirme qué son las emociones?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Genial! Las emociones son las sensaciones que experimentamos en nuestro cuerpo cuando nos pasa algo. Por ejemplo, ¿qué sentís en vuestro cuerpo cuando no os dejan jugar con los demás? o ¿cuando os vais de excursión y de repente se pone a llover y se tiene que cancelar la excursión?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Cuando os pasan ese tipo de cosas, efectivamente sentís como un vacío en el estómago, tendéis a agachar la cabeza, los ojos empiezan a ponerse llorosos... Eso que experimentamos se llama tristeza y es una emoción. ¿Podrías decirme en qué otros momentos habéis sentido esta emoción?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Vamos a ver otro ejemplo. ¿Qué sentís en vuestro cuerpo cuando es vuestro cumpleaños y vais a celebrar una fiesta con vuestros amigos? o ¿cuando ganáis un partido o competición de vuestro deporte favorito?

(El docente deja tiempo para que respondan).

En este caso, lo que sentimos en nuestro cuerpo es tensión en nuestras mejillas por la sonrisa que aparece en nuestra cara, sentimos ganas de saltar y movernos e incluso de abrazar a alguien, también nuestro corazón se acelera, y todo esto que experimentamos en nuestro cuerpo tiene que ver con otra emoción, en este caso hablamos de alegría. ¿En qué otros momentos habéis sentido la emoción de la alegría?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Bien, ahora que ya sabéis qué son las emociones, ¿sabíais que existen varios tipos de emociones? Existen emociones básicas y emociones complejas. Las emociones básicas son 6, y son las siguientes: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Y las complejas son aquellas que mezclan sensaciones de otras emociones, como por ejemplo el orgullo, la frustración y la vergüenza entre otras.

El docente apunta las emociones en la pizarra para que queden a la vista de los niños y las niñas, y a continuación continúa explicando las respuestas fisiológicas de las emociones.



Genial, ya hemos visto qué experimentamos en nuestro cuerpo cuando sentimos las emociones básicas, ahora vamos a ver qué le pasa a nuestro cuerpo cuando sentimos emociones complejas. Vamos a ver solo tres de ellas: el orgullo, la frustración y la vergüenza, aunque existen muchas más.

Por ejemplo, si os dijera que tenéis que salir de uno en uno a cantar una canción y bailar, la mayoría de vosotros sentiría vergüenza. Seguramente vuestro corazón empezaría a palpitar más rápido y más fuerte, empezaríais a tener mucho calor y a poneros rojos como un tomate. ¿En qué otra situación habéis sentido esta emoción?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Por otro lado, cuando entregáis un trabajo que os ha costado mucho hacer y luego sacáis la mejor nota de clase, sentís orgullo. Es decir, sentís una mezcla de alegría y satisfacción, estáis contentos con el trabajo realizado. ¿Podríais decirme en qué otra situación habéis sentido orgullo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Y por último, si estáis jugando a un juego que os gusta mucho y lleváis un montón de tiempo atascados en el mismo nivel o si lleváis mucho tiempo estudiando una asignatura pero no conseguís aprender esa página, sentís una mezcla entre tristeza e ira y esta emoción es la frustración. ¿En qué otra situación habéis sentido esta emoción?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Una vez explicadas las emociones básicas y complejas, el docente trabaja con los niños y las niñas la identificación de emociones mediante dos juegos.

Para el primer juego se necesitan las imágenes del Anexo II. El docente proyecta o enseña las imágenes y los niños y niñas tienen que identificar qué emoción es y decirla en voz alta.



Ahora, chicos y chicas, vamos a ver si sois capaces de identificar las emociones que hemos visto (alegría, tristeza, miedo, ira, asco, frustración, orgullo, sorpresa y vergüenza) en unas imágenes que voy a poner. ¿Estáis preparados?

El docente proyecta las imágenes del Anexo II.

Después de realizar el juego de la identificación de emociones mediante imágenes, se procede a la realización del segundo juego. Para llevarlo a cabo, el docente pide a los niños y las niñas que se pongan por parejas, uno enfrente del otro.

A continuación, un miembro de la pareja tiene que expresar una emoción y el otro tiene que adivinar qué emoción es y viceversa, hasta que se hayan expresado todas las emociones trabajadas.



Vale, chicos. Ahora, para la siguiente actividad, os vais a poner por parejas.

(Los niños se ponen por parejas de pie uno enfrente del otro).

Y el juego consiste en lo siguiente: uno de vosotros tendrá que expresar con su cara y/o cuerpo una emoción de las que hemos visto hasta ahora y el otro miembro de la pareja tendrá que adivinar de qué emoción se trata. Y luego tendréis que hacerlo al revés, el que ha adivinado es el que expresa la emoción, hasta que hagáis todas las emociones.

Actividad 2. Conocemos a Volcanus

Objetivos:

- Que los niños y niñas conozcan el concepto de autocontrol.
- Que los niños y niñas aprendan la importancia de tener un buen control emocional.
- Que los niños y niñas conozcan la relación entre autocontrol y agresión.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Proyector, imagen Volcanus (Anexo III) y cuento de Volcanus.

Descripción de la actividad:

En esta actividad se explica a los niños y niñas el hilo conductor del programa, es decir, los superhéroes y para ello se empieza presentando al primer superhéroe, Volcanus. Después de presentarles a Volcanus, el docente cuenta la historia de este súper héroe a través de un cuento, mediante el que se trabaja la prevención del *bullying* a través de la primera dimensión: el autocontrol.



Bueno, chicos y chicas, ya hemos aprendido qué son las emociones y qué emociones existen, ahora quiero comentaros una cosa, a partir de ahora, cada semana nos acompañará en estas actividades un superhéroe que nos enseñará muchas cosas y con el que trabajaremos.

Hoy os he traído al primer superhéroe, se llama Volcanus. ¿Queréis ver el aspecto que tiene?

(El docente proyecta la imagen de Volcanus, anexo III).

¿Qué os parece, chicos y chicas? Volcanus nos acompañará durante dos sesiones y nos enseñará un montón de trucos. Ahora que ya conocemos su aspecto, vamos a conocerle un poco más, tenemos que escuchar atentamente su historia. ¡Comenzamos!

El cuento se divide en dos partes y al final de cada parte el docente junto a los niños y niñas hace una pequeña reflexión de lo escuchado en el cuento para trabajar los conceptos autocontrol y *bullying*.

El docente lee la primera parte del cuento de Volcanus.

Jorge es un chico de 13 años, una de sus aficiones preferidas es ir de expedición y explorar las extrañas y variadas rocas volcánicas. Un día, Jorge realizó junto a su familia un viaje para conocer por fin el "Gran Volcán". Llevaba mucho tiempo esperando ese día pero cuando llegaron a la ciudad les explicaron que había una alerta por riesgo de erupción y se recomendó a todos los habitantes que permanecieran en sus casas por lo que no podrían salir del hotel. Jorge no quería perdérselo, decidió arriesgarse y ver de cerca lo que estaba ocurriendo. Cuando estaba a tan solo unos metros del lugar, hubo una gran explosión y de la boca del volcán surgió una masa de polvo magmático que lo envolvió. Desde entonces, cuando Jorge se enfada su sangre empieza a circular por su cuerpo rápidamente, su piel se vuelve de color rojo y surgen de sus brazos y piernas unas potentes llamas de fuego. Sin darse cuenta Jorge se convirtió en un superhéroe con una increíble fuerza y decidió llamarse Volcanus.



Muy bien, ésta es la primera parte de la historia de Volcanus, hemos descubierto cómo llegó a convertirse en un superhéroe. ¿Os gustaría tener el superpoder de Volcanus?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué haríais si tuvieseis su superfuerza?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Vamos a seguir conociendo la historia de Volcanus.

El docente lee la segunda parte del cuento de Volcanus.

Como cada día, Jorge estaba en el patio del colegio con su amigo Adrián cuando apareció Hugo con otros dos compañeros. Hugo es uno de los más altos de clase, siempre se burla de los demás y a sus amigos les parece gracioso. Cuando Hugo pasó por delante de ellos empezó a meterse con Adrián como siempre "¿Qué pasa pringado? ¿Quién te ha comprado esas gafas? ¿Tu abuela?" le dijo mientras el resto se reía.

Jorge empezó a sentirse muy enfadado, estaba harto todos los días igual, no iba a permitir que nadie más se metiera con su amigo. Su piel empezó a volverse de color rojo y cuando se quiso dar cuenta ya se había convertido en Volcanus. Apretó fuertemente los puños y sin controlar su fuerza empezó pegar a aquella pandilla. Estaba tan enfadado que, sin querer, uno de esos golpes fue a parar a la cara de Adrián.

Jorge se quedó paralizado, se sentía fatal... haber pegado a su amigo le hizo pensar... "¿Qué había hecho? ¿Responder ante la violencia con más violencia? Qué grave error..." pensaba.

Jorge sabía que ser Volcanus era una gran responsabilidad, tenía un poder y debía utilizarlo para defender a los niños que lo necesitaran, pero al mismo tiempo, tenía que aprender a controlar su fuerza y no utilizar la violencia como método de defensa, así que decidió pedirles consejo a sus padres.

Ellos le dijeron que para lograrlo tenía que ser un maestro del autocontrol. "¿Autocontrol? ¿Qué es eso?" preguntó. "El autocontrol es saber dominar nuestras emociones" le explicó su madre "está muy bien que defiendas a cualquier compañero que necesite ayuda, pero debes aprender a controlar tu enfado para poder medir tu fuerza". Jorge practicó cada día para lograr relajarse y controlar su superpoder. Desde entonces, cuando ve una injusticia, utiliza su súper fuerza como escudo para defender a los demás.

Tras finalizar el cuento de Volcanus, el docente trabaja con esta historia el concepto de autocontrol, haciendo hincapié en que deben de controlar sus impulsos y utilizarlos para hacer el bien nunca para hacer daño. Paralelamente, mediante las diferentes preguntas que el docente realiza, se trabaja también el concepto del *bullying*.



Esta es la historia de Volcanus, ¿qué os ha parecido?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien, chicos y chicas, ahora que conocemos a este superhéroe vamos a trabajar las cosas que hemos escuchado en el cuento, os voy a ir haciendo unas preguntas y entre todos vamos a ir comentándolas, ¿os parece?

¿Habéis visto aquí algún caso de *bullying*? Y ¿cómo lo habéis sabido?

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas resuman lo oído e intenta reforzar los comentarios correctos sobre los aspectos trabajados en la primera sesión. Como por ejemplo: que existe *bullying* cuando es repetido en el tiempo, siempre es hacia el mismo niño o niña, o incluso que hay un grupo de observadores. Estas tres cosas se observan en el cuento).

¿Qué ha hecho Volcanus al ver que se metían con su amigo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Así es, se ha metido para defenderlo utilizando su súper poder, pero ¿creéis que lo ha utilizado de manera adecuada? No, no lo ha utilizado bien, porque al final lo que ha hecho es utilizar la violencia para defender, y existen otras maneras de defendernos. ¿Cómo hubiéseis utilizado vosotros la superfuerza para dejar a vuestro amigo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Genial, chicos y chicas, lo estáis haciendo muy bien, y ahora vamos a trabajar una palabra que ha salido en el cuento: autocontrol. ¿Sabéis qué es?

(El docente deja tiempo para que respondan).

El autocontrol o control emocional se refiere a la habilidad de ser capaces de regular nuestras emociones (sobre todo las que nos hacen sentir mal, como el enfado y la rabia) y que no sean ellas las que controlen. Por ejemplo, si estamos en una fila y un compañero nos empuja y nos insulta, eso nos enfada mucho. Si nos dejásemos llevar por la emoción que sentimos en ese momento, la ira, nosotros haríamos lo mismo: le insultaríamos y le empujaríamos. Si por el contrario regulamos esa emoción: le explicaríamos al compañero que eso que ha hecho nos ha enfadado, que no nos ha gustado y que por favor no lo repita otra vez.



Por eso, al igual que Volcanus, debemos aprender a controlarnos cuando estamos enfadados para no hacer daño a los demás. Así que vamos a aprender a regular esa emoción para no hacer daño a un compañero o compañera cuando nos enfadamos o no nos gustan las cosas que vemos.

Para poder ayudar a los compañeros cuando veamos cosas que no nos gusten, debemos convertirnos en superhéroes y así poner fin al *bullying*.

Con Volcanus vamos a empezar nuestra transformación para convertirnos en héroes *antibullying*. ¿Estáis preparados?

Actividad 3. Técnicas de autocontrol

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan estrategias de autorregulación emocional.
- Que los niños y niñas dominen la técnica del semáforo para la autorregulación emocional.

Duración aproximada:

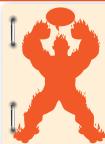
30 minutos.

Material necesario:

Cartulina negra, círculo rojo, círculo amarillo y círculo verde (de cartulina o goma eva) para hacer el semáforo. (Anexo IV).

Descripción de la actividad:

El docente explica a los niños la técnica del semáforo para que aprendan a regular sus emociones y se pone en práctica dicha técnica. A la vez que vamos explicando la técnica vamos creando nuestro semáforo del autocontrol para después colgarlo en la clase.



Genial, chicos y chicas, ahora que ya sabemos qué es el autocontrol, ¿cómo creéis que podemos controlarnos cuando estamos muy enfadados?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien, hemos hecho una lluvia de ideas de cómo poder autocontrolarnos y ahora vamos a aprender una nueva técnica, se llama la técnica del semáforo.

El docente explica en qué consiste la técnica del semáforo. Esta técnica consiste en enseñar a los niños y niñas que debemos controlar nuestros impulsos y pensar antes de actuar, es por ello por lo que mediante los colores del semáforo (rojo, amarillo y verde) se les enseña a: parar (rojo), pensar (amarillo) y actuar (verde).



Como ya sabemos, el semáforo tiene tres colores: rojo, amarillo y verde. El color rojo significa pararse. Cuando no podemos controlar una emoción, por ejemplo: sentimos mucha rabia, queremos pegar a alguien, etc. tendréis que pararos, como cuando vuestros padres paran el coche en el semáforo porque está en rojo.

(Una vez explicado el color rojo, se pega el círculo rojo en la cartulina negra para empezar a crear el semáforo).

El amarillo significa pensar, pues una vez os hayáis parado será el momento de que os deis cuenta del problema que hay y pensar cómo os sentís.

(Se pone el círculo amarillo para seguir completando el semáforo).

Y por último el verde, este es el color de la solución. Una vez os hayáis parado y hayáis pensado en el problema, entonces tendréis que buscar una solución o alternativa a dicho problema.

(Se coloca el círculo verde para completar nuestro semáforo y se cuelga en la clase para ir practicando la técnica).

Una vez explicada la técnica del semáforo, se practican sus tres partes por separado. Primero trabajamos el color rojo y para ello, el docente pide a los niños y niñas que se muevan todos por la clase y cuando él diga ¡ROJO! se quedan parados como estatuas.



Vale, chicos, ahora vamos a practicar esta técnica trabajando los colores por separado. Primero vamos a empezar con el color rojo (parar), y para ello vamos a ponernos todos de pie y vamos a ir andando por la clase. Cuando yo diga la palabra ¡rojo! tendremos que quedarnos como estatuas, ¿lo habéis entendido? Pues vamos a empezar. Venga, teneís que empezar a caminar por la clase.

(El docente dice la palabra rojo varias veces).

Una vez trabajado el color rojo (parar) se trabajan los colores amarillo y verde. Los niños tienen que pensar en una situación en la cual no hayan actuado bien y pensar las posibles soluciones a la situación mediante el autocontrol. La consigna es: si la consecuencia es buena actúo, si la consecuencia es mala debo buscar otra solución.



Ahora vamos a practicar el color amarillo y el verde, nos sentamos en nuestro sitio y vamos a pensar en una situación donde no nos hayamos controlado.

(El docente deja tiempo para que cada niño y niña piense en una situación).

Ya tenemos nuestra situación en la cabeza, y lo que vamos a hacer es pensar qué podría haber hecho, cómo podría haber resuelto el problema controlándome.

(El docente deja tiempo para que piensen y luego pregunta si alguien quiere contar su situación y qué podría haber hecho para actuar de manera adecuada).

Muy bien, ya hemos aprendido la técnica del semáforo: parar, pensar y actuar. Es muy importante que os paréis a pensar antes de actuar para evitar hacer daño a los demás, el semáforo se va a quedar en clase para que vayáis practicando esta técnica.

El docente explica a los niños y niñas que el semáforo se queda en clase y que lo pueden utilizar si se sienten enfadados o nerviosos. Se les indica que incluso cuando no tengan el semáforo delante lo pueden imaginar para así poder aplicar esta técnica en cualquier situación.

Actividad 4. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la sesión anterior).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”, quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera han sido eliminadas.

También las cartas que han sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 1. AUTOCONTROL

SESIÓN 2. Técnicas de autorregulación emocional

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. Recordamos el autocontrol

Objetivos:

- Que los niños y niñas recuerden el concepto de autocontrol.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Vídeo 1 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

El docente recuerda a los niños y niñas qué es el autocontrol mediante un video del Pato Donald, en el que se ve como este protagonista se autocontrola ante una situación que le está poniendo furioso.



Hola, chicos y chicas, hoy tenemos ya nuestra tercera sesión y vamos a seguir trabajando lo que nos enseñó Volcanus, el autocontrol. ¿Alguno de vosotros puede recordarme qué es?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Genial, si recordamos bien el autocontrol o control emocional es saber regular nuestras emociones (sobre todo las que nos hacen sentir mal, como el enfado y la rabia) y que no sean ellas las que nos controlen.

Ahora vamos a ver un vídeo, cuyo protagonista es el pato Donald, en el que se va a ver muy claro lo que es el control emocional.

Se proyecta el vídeo 1 de la webgrafía hasta el minuto 4,51.



¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Quién me dice lo que hemos visto acerca del autocontrol?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Efectivamente, en el vídeo vemos como el pato Donald aprende a autocontrolarse contando del 1 al 10; cuando no lo dejan descansar y lo molestan, empieza a ponerse furioso, pero empieza a contar y su ira va disminuyendo hasta llegar a controlarla.

Nosotros el otro día aprendimos también una técnica para controlar nuestros impulsos, ¿alguno o alguna de vosotros recuerda cuál es y en qué consistía?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien. El otro día aprendimos la técnica del semáforo según la cual debemos seguir unos pasos: primero parar, después pensar y finalmente actuar ante cualquier situación en la que sintamos que nuestra emoción puede llegar a controlarnos. Ésta y otras técnicas más que hoy aprenderemos, nos servirán para aprender a controlarnos emocionalmente.

Actividad 2. Aprendemos a relajarnos

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan y practiquen la respiración diafragmática.
- Que los niños y niñas mejoren su atención plena.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El docente explica a los alumnos que existen muchas técnicas de autorregulación emocional y les explica en qué consiste la respiración diafragmática. Además, les comenta que esta técnica la utilizaremos al principio de cada sesión para practicar el mindfulness, concepto que también explica el docente.



Hemos dicho que aprenderíamos varias técnicas de autorregulación emocional, ya hemos aprendido la técnica del semáforo y ahora vamos a aprender otra.

Como habéis visto, algunas veces nos ponemos nerviosos y nos dejamos llevar por nuestros impulsos, por eso ahora vamos a aprender una técnica que se llama respiración diafragmática.

La respiración diafragmática consiste en centrar el movimiento muscular en la zona baja de los pulmones, en la zona diafragmática. El diafragma, al moverse, mueve el abdomen, y por eso también se habla de respiración abdominal. Consiste en coger aire por la nariz durante 4 segundos, mantener ese aire durante otros 4 segundos aproximadamente y luego soltar el aire poco a poco por la boca durante 8 segundos.



A partir de ahora, al inicio de cada sesión vamos a practicar esta respiración que nos ayudará a relajarnos y que ahora aprenderemos a realizar. Además, en algunas sesiones combinaremos esta respiración con otro ejercicio de *mindfulness*. El *mindfulness* es una técnica de relajación que nos ayuda a estar tranquilos física y mentalmente.

Por ejemplo, cuando en un día tenemos programadas muchas actividades: el colegio, clases particulares, natación, un examen al día siguiente... necesitamos un momento de tranquilidad y de disfrutar de lo que estamos haciendo en ese momento. Si estamos en clase de natación, disfrutar de ese deporte, sin pensar que cuando salga tengo que ir a casa a estudiar para el examen de mañana. Y eso es lo que vamos a hacer a partir de ahora, vamos a practicar para poder estar atentos a lo que estamos haciendo y disfrutar de cada momento.

Ahora vamos a aprender a relajarnos y para empezar a practicar esta técnica, lo primero que tenemos que aprender es la respiración diafragmática, así que ¡comenzamos! Primero de todo, cerramos los ojos, buscamos una postura cómoda, ponemos la espalda recta apoyada en la silla, los pies en el suelo y relajamos los brazos, poniéndolos de la manera que nos resulte más cómoda. Ahora, lo que vamos a hacer es coger aire **lentamente por la nariz** (el docente cuenta 4 segundos), **mantenemos ese aire** (el docente cuenta 4 segundos aproximadamente) y **lo soltamos despacito por la boca** (el docente cuenta 8 segundos).

Se repite este proceso unas 3 ó 4 veces, haciendo que los niños y niñas se concentren en la respiración, que estén plenamente atentos al aire que entra y sale de sus pulmones.



Pues esta es la respiración diafragmática, ya hemos aprendido a hacerla correctamente, y como os he comentado antes, al inicio de todas las sesiones realizaremos un ejercicio de *mindfulness*, que siempre empezará con esta respiración, así que es muy importante que aprendamos bien a hacerla.

Actividad 3. Técnica de relajación Koeppen

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan y practiquen la técnica de relajación de Koeppen.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El docente explica la técnica de relajación de Koeppen que consiste en la contracción y relajación de los músculos. Los niños y niñas tienen que focalizar toda su atención en esa contracción y relajación. Para ello el docente les dice que imaginen que son naranjas que tienen que exprimir todo el zumo de su cuerpo, parte por parte. Los niños y niñas van contrayendo y relajando las partes del cuerpo que el docente vaya diciendo.



Bien, chicos y chicas, ahora vamos a aprender otra técnica para regular nuestras emociones, en esta técnica vamos a trabajar la contracción y relajación de los músculos. Lo primero que vamos a hacer es cerrar los ojos y vais a ir haciendo e imaginando las cosas que os voy diciendo, ¿preparados?

Ahora vamos a cerrar los ojos y vamos a imaginar que somos naranjas, llenas de zumo y con la piel dura y arrugada. Una naranja con un sabor dulce y suave y con un olor muy agradable. Como todos somos naranjas, vamos a ir exprimiendo la naranja de cada uno, y para ello vamos a ir apretando y relajando las partes del cuerpo que yo vaya diciendo.

(El docente comienza la relajación con un tono suave y tranquilo, además, hace pausas continuas).

Los niños y niñas empiezan tensando y relajando los dedos de los pies, continuando por los tobillos, piernas, manos, brazos, hombros y cara, para convertir la naranja en zumo. Una vez se ha exprimido todo el zumo de su cuerpo, se mueven ligeramente, imaginando que liberan los restos de zumo que quedan.



Bien, empezamos apretando los dedos de los pies, y vamos a centrar nuestra atención ahí, en los pies.

(El docente hace una pausa de 5 segundos).

Muy bien, pues ahora quiero que dejéis de apretar, vamos a relajar los pies. Ahora lo haremos con los tobillos, apretad fuerte, muy bien. Notad cómo va bajando el zumo exprimido por los pies.

(El docente hace una pausa de 5 segundos).

Relajamos poquito a poco. Eso es, muy bien. Ahora los muslos, notad los muslos, queremos que salga hasta la última gota de zumo, así que apretadlos todo lo que podáis.

(El docente hace una pausa de 5 segundos).

Bien, ahora vamos a ir relajando los muslos, poco a poco dejamos de apretar, despacito, y tenéis que notar cómo se van relajando los muslos. Llega el turno de las manos, nos centramos en las manos, cerramos los puños con todas nuestras fuerzas y notamos cómo se tensan los dedos y como cae el zumo por los dedos.

(El docente hace una pausa de 5 segundos).

Como ya hemos exprimido todo el zumo de las manos, dejamos de hacer fuerza y las abrimos poco a poco, despacio. Pasamos a los brazos, hacemos fuerza con ellos como cuando los apretamos para enseñar lo fuertes que estamos, y vamos exprimiendo todo el zumo que tenemos en los brazos.

(El docente hace una pausa de 5 segundos).

Muy bien, ya está el zumo exprimido, así que dejamos de apretar los brazos, los relajamos y sentimos como se quedan flojos, sin fuerza. Eso es. Ahora pasamos a los hombros, apretamos los hombros hacia arriba como intentando esconder el cuello, como hacen las tortugas. Hacedlo con fuerza para exprimir todo el zumo que podáis.

(El docente hace una pausa de 5 segundos).

Muy bien, vamos bajando los hombros poco a poco y dejamos de hacer fuerza co ellos. Genial. Y por último, la cara, para exprimir este zumo tenemos que poner la cara como cuando nos tomamos un limón que está ácido. Muy bien, apretemos fuerte para que salga todo el zumo. Perfecto.

(El docente hace una pausa de 5 segundos).



Ahora, poco a poco, dejamos de hacer fuerza con la cara y la relajamos porque ya hemos exprimido todo el zumo, muy bien.

Ya hemos terminado de exprimir todo el zumo que teníamos en nuestro cuerpo, pero parece ser que aún quedan las últimas gotas, así que quiero que mováis ligeramente y despacio todo vuestro cuerpo para que esas gotitas se caigan, como si fuerais un árbol que se mueve con el viento. Eso es, genial.

Para terminar, abren los ojos y el docente les explica que estos ejercicios se hacen para que el cuerpo se relaje. Se les dice que podrán hacerlo cuando se sientan nerviosos y quieran relajarse.



Vamos abriendo poco a poco los ojos y vamos despejándonos poquito a poco. Muy bien, chicos, ¿cómo os sentís?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Así nos sentimos cuando estamos relajados y tranquilos. Ahora ya sabéis lo que es estar relajado, así que, si alguna vez estáis muy nerviosos por un examen o por cualquier otra cosa u os enfadáis con algún amigo o familiar, podéis hacer esta actividad para relajaros. Lo podéis hacer en vuestra habitación o con vuestros padres y hermanos en casa.

Actividad 4. Las siluetas del Autocontrol

Objetivos:

- Que los niños y niñas pongan en práctica todo lo aprendido sobre el autocontrol y las técnicas de autorregulación emocional.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Papel continuo, lápices, cartulinas rojas y verdes y pegamento y situaciones (anexo V).

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los niños y niñas tienen que dibujar dos siluetas (las siluetas son por clase, no una para cada uno) de Volcanus sobre el papel continuo. El docente elige a dos niños voluntarios para que las dibujen: una silueta de color rojo (simulando a Volcanus cuando no se autocontrola) y la otra silueta de color verde (simulando a Volcanus cuando se autocontrola). Una vez los dos voluntarios hayan dibujado las siluetas, el docente reparte a cada niño un trozo de cartulina/papel rojo y otro verde. A continuación, cada niño tiene que pensar en una situación donde no se haya controlado y en el papel rojo escribe como se comportó en esa situación, qué hizo cuando las emociones pudieron con él. Y en el papel verde escribe qué técnica de autorregulación podría haber utilizado en ese momento y como se hubiera comportado, es decir qué hubiera hecho si se hubiera autocontrolado. Después cada niño pega en la figura correspondiente su papel rojo y su papel verde.



Genial, ahora vamos a poner en práctica todo lo aprendido en estas dos sesiones. Necesito dos voluntarios para dibujar dos siluetas de Volcanus sobre este papel continuo. Una silueta será de color verde y la otra de color rojo.

(El docente deja tiempo para que los dos voluntarios dibujen las dos siluetas).

Así han quedado las siluetas, la silueta roja representa a Volcanus cuando no se autocontrolaba y la silueta verde representa el autocontrol. Y ahora os voy a repartir dos trozos de papel a cada uno, uno rojo y uno azul.

(El docente reparte los papeles).

Ya tenemos todos nuestros dos papeles, y lo que vamos a hacer es pensar en una situación en la que no hayamos podido controlarnos. Por ejemplo, una pelea con algún amigo, un enfado con tus padres, un partido perdido... ¿ya la tenéis? Perfecto, pues en el papel rojo vamos a escribir cómo nos hemos comportado en esa situación en la que no hemos podido controlar nuestras emociones, es decir, qué hemos hecho, cómo hemos actuado.

(El docente deja tiempo para que escriban).

Y ahora, en el papel verde, vamos a escribir qué técnica de autorregulación emocional podríamos haber utilizado y cómo nos hubiéramos comportado si hubiéramos controlado nuestras emociones.

(El docente deja tiempo para que escriban).

Muy bien, ya tenemos nuestros dos papeles escritos y lo único que nos falta es pegar cada papel en su figura correspondiente.

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas vayan saliendo a pegar sus papeles).

Una vez realizada la actividad, el docente explica que estas dos figuras las pueden seguir utilizando. ¿Cómo? Cuando alguno haya actuado sin controlar sus emociones debe escribir la situación y cómo ha actuado en un papel rojo y pegarlo en la figura de NO ME CONTROLO; y en un papel verde debe escribir cómo podría haberse controlado y cómo habría actuado y pegarla en la figura de ME AUTOCONTROL.



Bueno, chicos y chicas, pues ya hemos terminado con esta actividad, estas dos figuras permanecerán en clase durante todo el curso y podréis seguir utilizándolas. ¿Cómo? Pues cada vez que alguno de vosotros viva una situación en la que no haya podido controlar sus emociones, puede coger un papel rojo y escribir cómo se ha comportado, y un papel verde y escribir cómo podría haberse controlado y cómo tendría que haberse comportado. Así, hará una pequeña reflexión de nuestro comportamiento cuando no controlamos nuestras emociones.

Para finalizar la sesión, se propone a los niños y niñas que, durante los siguientes días, antes de la siguiente sesión, practiquen un role playing en el que se verá todo lo aprendido sobre el autocontrol. El docente divide la clase en 6 grupos y reparte un papel (Anexo V) donde pone la situación que el grupo debe representar en la siguiente sesión.

Sólo hay 3 situaciones, pero cada una de ellas será realizada dos veces por grupos diferentes. Una misma situación tendrá dos finales, un final en el que los protagonistas utilizan la técnica del semáforo para su autorregulación y otra en la que no se utiliza dicha técnica y los protagonistas actuarán sin pensar en las consecuencias y en el daño causado.



Para terminar, voy a explicaros una actividad que tendréis que ir ensayando a lo largo de estos días para hacerla en la siguiente sesión. Vamos a dividirnos en 6 grupos y a cada grupo le voy a decir una situación que tendrá que representar el próximo día, como si fuera una obra de teatro. Habrá grupos que en su obra de teatro utilizarán la técnica del semáforo y otros grupos que no.

(El docente reparte las situaciones a los grupos). (AnexoV).

Muy bien, chicos, tenéis unos días para ensayar y practicar la obra de teatro, en la próxima sesión saldréis a representarla en la clase. Recordad que tenemos que autocontrolarnos para poder convertirnos en héroes *antibullying*.

A continuación, se exponen las situaciones para el *role playing*.

Situación 1

Estamos jugando un partido de fútbol u otro deporte y uno del otro equipo nos hace una falta y nos hace mucho daño.

Situación 2

Estamos en el vestuario y nos damos cuenta de que una compañera de clase está en medio de un círculo donde 4 compañeras más están insultándole.

Situación 3

Esta mañana cuando me he levantado me he enfadado con mi hermano mayor y estoy muy furioso.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera han sido eliminadas.

También las cartas que han ido dirigidas personalmente para mí, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 1. AUTOCONTROL

SESIÓN 3. Técnicas de autorregulación emocional

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. Te veo*

Objetivos:

- Que los niños y niñas desarrollen su capacidad de atención.
- Que los niños y niñas interioricen la respiración diafragmática.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad los niños siguen aprendiendo la respiración diafragmática y comienzan a trabajar el *mindfulness*. La actividad empieza con una respiración diafragmática y a continuación los niños y niñas se pondrán por parejas y desarrollarán su atención mirando atentamente al compañero. Tienen que estar plenamente atentos y observar la cara de su compañero.



Bueno, chicos y chicas, hoy comenzamos a practicar *mindfulness*, que como ya comentamos es una técnica para estar atentos a lo que estamos haciendo en este momento, sin pensar en nada más. Además, esta técnica también nos ayuda a estar tranquilos y relajarnos. Así que vamos a comenzar.

Nos vamos a colocar todos en círculo sentados en el suelo, con las piernas cruzadas, como si estuviéramos haciendo yoga, y colocamos la espalda recta.

A continuación, cerramos los ojos y cogemos aire por la nariz (4 segundos), lo mantenemos (4 segundos) y vamos soltándolo poco a poco por la boca, muy despacito.

(Se repite esta respiración 4 veces).

Muy bien, ahora vamos a abrir los ojos, ya estamos relajados. Y lo siguiente que vamos a hacer es ponernos mirando al compañero o compañera que tenemos al lado. Tenemos que estar cara a cara, y tenemos que estar atentos y concentrados mirando a nuestro compañero o compañera. Vamos a fijarnos en todo: su cara, sus ojos, sus orejas... si nos da la risa tenemos que intentar controlarla y concentrarnos sólo en la cara del que tenemos enfrente. Únicamente estamos atentos a eso, sin pensar en nada más.

(El docente deja a los alumnos practicando este ejercicio durante unos 5 minutos aproximadamente).

Genial, chicos y chicas, ahora vamos a volver a cerrar los ojos, vamos a coger aire por la nariz y lo vamos a soltar poco a poco por la boca.

(El docente deja un minuto en silencio).

Y ahora, poco a poco, vamos a ir abriendo los ojos, cuando cada uno quiera.

Actividad 2. Teatro

Objetivos:

- Que los niños y niñas apliquen la técnica del semáforo a través del *role playing*.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Los niños y niñas salen por grupos a representar sus situaciones y tras cada actuación se abre un pequeño debate sobre lo visto en la actuación.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de que saquéis vuestra faceta de actores y actrices. El otro día dividimos la clase en 6 grupos y cada grupo tenía una situación que debía ensayar para representarla hoy en clase.

Si os parece, vais a ir saliendo grupo por grupo a representar vuestras situaciones y después de cada representación vamos a comentar lo visto.

¡Comenzamos!

Los grupos salen uno a uno a representar sus situaciones.

Actividad 3. Estados de activación y relajación

Objetivos:

- Que los niños y niñas experimenten sus estados de activación y de calma.
- Que los niños y niñas continúen aprendiendo a regular sus emociones.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Música (la que el docente quiera).

Descripción de la actividad:

En este juego se ayuda a los niños a reconocer sus sensaciones de activación y de calma, así como saber llevar su cuerpo hacia el estado de calma. Para ello se les explica que nuestro cuerpo puede estar activo o relajado, dependiendo de lo que estemos haciendo y de lo que esté ocurriendo a nuestro alrededor.



Me han encantado vuestras actuaciones, el siguiente ejercicio que vamos a hacer va a ser muy divertido, pero antes tengo que explicaros una cosa.

Como sabéis, nuestro cuerpo puede estar activo o relajado.

(El docente explica la línea de activación y va ajustando el tono de voz y los gestos, cuando dice "activo" sube el tono y hace movimientos bruscos, cuando dice "relajado" baja el tono de voz y se queda quieto).

Dependiendo de la actividad que vayamos a hacer, tenemos que estar activos o más relajados.

(El docente dibuja en la pizarra la línea de activación).

Ejemplo línea de activación.





Como veis, he dibujado una línea de activación. El 0 significa que estamos relajados, es decir, dormidos; el 5 es un nivel intermedio como por ejemplo cuando hacemos los deberes, tenemos que estar activos para no dormirnos pero no mucho para poder hacer la tarea sentados, y el nivel 10 significa que estamos muy activos moviéndonos sin parar.

Ahora vamos a aprender a pasar de estar muy activados en el 10, a estar poco activados, en un 1, y para eso vamos a poner música. Mientras suena la música tenéis que moveros por la sala dando saltos y palmadas, muy muy activos, y cuando la música pare tenemos que parar, quedarnos quietos, cerrar los ojos y los puños. ¡Empezamos!

(El docente pone la música y los niños y las niñas hacen el juego varias veces).

Lo habéis hecho genial. ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os ha resultado difícil pasar de la activación máxima al estado de relajación?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Pues sí, muchas veces es difícil cambiar nuestro estado de activación, por eso es importante aprender técnicas como las que hemos aprendido para regular nuestras emociones.

Actividad 4. La rueda del autocontrol

Objetivos:

- Que los niños y niñas recuerden las técnicas de autorregulación dadas anteriormente.
- Que los niños y niñas creen sus propias maneras de regular sus emociones.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Rueda del autocontrol (Anexo VI) y lápices de colores.

Descripción de la actividad:

Esta actividad consiste en que cada niño y niña debe crear una rueda con diferentes cosas que puede hacer para calmarse cuando se siente con ira o enfadado. La rueda tendrá forma circular, haciendo pequeñas porciones en las que se escriben o dibujan las actividades. Véase anexo VI. Es importante que los niños y niñas pongan actividades que le relajen porque así cuando sienta ira podrá ir a su ruleta y elegir qué actividad quiere hacer para relajarse.



Ahora vamos a continuar con la siguiente actividad, para ésta os voy a dar un folio con un dibujo (anexo VI).

(El docente reparte a los niños y niñas la rueda del autocontrol).

Como veis, os he dado la rueda del autocontrol, tiene forma de pastel y la he dividido en 8 partes. Ahora es vuestro turno, en cada parte (porción) tenéis que escribir y/o dibujar cosas que podáis hacer para relajáros, por ejemplo: dibujar, contar hasta diez, saltar, escuchar mi música preferida, la técnica del semáforo, tensar y relajar mis músculos... Cualquier actividad que os ayude a relajáros. Al terminar cada uno tendrá su ruleta del autocontrol que podrá utilizar siempre que quiera. ¿Cómo? Cada vez que sintáis ira o rabia podéis ir a vuestra ruleta y elegir una actividad que os ayude a relajáros y a controlar esa emoción y ponerla en práctica. ¿Lo habéis entendido?

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que han sido dirigidas personalmente para mí, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

módulo

2

Empatía. Empathic-boy

Las actividades de este módulo tienen como objetivo principal que el alumnado desarrolle su capacidad empática, así como que sea competente a la hora de ponerla en práctica en diferentes situaciones sociales.

La empatía es fundamental como recurso emocional para la prevención del *bullying*.

mÓDULO 2. EMPATÍA

SESIÓN 1. ¿Qué es la empatía?

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness: Notas musicales*

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a centrar su atención en estímulos auditivos.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Documento 2 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los niños siguen aprendiendo el control de impulsos y la atención plena con música. Se les pone una canción que contenga sonidos de diferentes instrumentos musicales y deben focalizar su atención en uno de ellos.



¡Hola! Antes de comenzar la primera actividad de hoy vamos a hacer una actividad de atención plena. ¿Alguien recuerda en qué consiste o para qué sirve la atención plena o *mindfulness*?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! La atención plena es un ejercicio que se utiliza para poder estar presentes en todo aquello que hacemos y prestarle toda nuestra atención, ya que en muchas ocasiones no prestamos atención a lo que hacemos o a las cosas que nos rodean en nuestras vidas.

Ahora os voy a poner una serie de canciones para que las practiquemos y quiero que cerréis los ojos y prestéis toda vuestra atención a los sonidos y a uno de los instrumentos que hay en la canción, el que vosotros elijáis.

(El docente pone la música cuando observa que están todos relajados y con los ojos cerrados).

¡Muy bien, chicos! habéis sabido diferenciar perfectamente todos los instrumentos! Y ahora empezamos con las actividades de la sesión de hoy.

Actividad 2. ¿Qué es la empatía?

Objetivos:

- Que los niños y niñas conozcan el concepto de empatía.
- Que los niños y niñas desarrollen una actitud empática.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Imagen Empathic-Boy (Anexo VII), ordenador y proyector.

Descripción de la actividad:

El docente contextualiza el cuento y proyecta el Anexo VII con la imagen del nuevo superhéroe. A continuación, cuenta el cuento.



Bueno, ahora que estamos más relajados y relajadas, ¿estáis preparados para conocer a otro superhéroe?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Perfecto! El superhéroe de esta semana es Empathic-Boy, pero su nombre real es Edu. ¿Cuál pensáis que puede ser su superpoder?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Queréis que os cuente más cosas sobre él?

(El docente deja tiempo para que respondan y proyecta el Anexo VII).

¡Genial! Ahora que sabemos cómo es Empathic-Boy físicamente, vamos a escuchar el cuento. ¡Estad atentos!

Edu es un chico de 10 años al que le encanta la música, sobre todo el rap. Sus compañeros de clase siempre le animan a cantar en los recreos pues se le da bastante bien rimar e improvisar y siempre acaba sus canciones haciendo un doble giro en su silla de ruedas. Pero esa no es su única habilidad; desde el primer momento en que logró abrir los ojos, siendo todavía un bebé, Edu tiene el poder de leer la mente de los demás. Puede saber sin esfuerzo cómo se sienten, si están tristes, contentos, enfadados y cuál es el motivo que les hace sentirse así. Al principio, Edu sólo podía leer la mente de las personas que estaban a menos de un metro de distancia, pero fue desarrollando su super poder y gracias a su entrenamiento, ahora es capaz de detectar las emociones de los demás aunque estén a

kilómetros de él. Edu siempre ha mantenido en secreto su poder porque teme que los demás se asusten y le dejen de lado. Así que decidió convertirse en un superhéroe sin desvelar su auténtica identidad y para ello, tuvo que buscar un nombre y que mejor que Emphatic-boy.



¿Os gustaría tener el superpoder de Empathic-Boy?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué haríais si tuvieseis el poder de leer la mente y de saber cómo se sienten los demás?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Ahora vamos a ver para qué utiliza Edu este poder.

(A continuación, se lee la segunda parte del cuento).

Edu es uno de los niños más populares del cole, le encanta ser el centro de atención, hacer el payasete en clase y alguna que otra vez se ha aprovechado de su superpoder para averiguar los secretos de sus compañeros de clase. Todos alucinaban con él. "¿Cómo lo haces?" le preguntaban, "Tengo mis contactos" respondía él con una sonrisa pícara, ocultando a todos sus poderes. Hasta el momento, Edu no hacía nada útil con su habilidad tan solo la utilizaba para divertirse y ser el guay del cole. No era consciente de que tener un poder conlleva una gran responsabilidad.

Hasta que un día, jugando al fútbol en el patio con sus amigos, Edu escuchó en su cabeza los pensamientos de un niño. "¿Quién es?" se preguntaba, miró hacia todos lados hasta que de pronto lo vio: hombros caídos, cabeza agachada, sentado solo en el suelo... "esos pensamientos tan tristes... debe ser él". Edu se acercó y descubrió que era Álvaro, un compañero de clase. "¿Por qué te sientes tan mal?" le preguntó. "¿Qué? ¿yo? ¡qué dices no me pasa nada!" le contestó. "No es verdad, lo sé porque puedo ponerte en tu lugar y ver cómo te sientes". Edu le contó a Álvaro que podía leer la mente de los demás, al principio le costó creerlo pero rápidamente Edu le demostró que era verdad. "Sé que hay compañeros que se meten contigo, que te ponen motes que no te gustan y se ríen de ti, también sé que esto te hace sentir triste incluso a veces te avergüenzas de ti mismo aunque no eres tú el culpable de esta situación. Tienes que pedir ayuda, los que se burlan de ti probablemente te dirán que eres un chivato pero solo lo hacen para asustarte y que no cuentes lo que pasa. Tienes que ser valiente, yo estaré contigo."

Por primera vez Edu actuó como Empathic-boy, desde ese mismo día se prometió a sí mismo que utilizaría su superpoder para ayudar a los demás, a aquellos niños que necesitan que alguien se ponga en su lugar y sea capaz de comprender sus emociones, en definitiva, a aquellos que necesitan ser entendidos por alguien que tenga empatía.



¿Qué os ha parecido el cuento?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Pensáis que utilizando un súper poder como lo hace al final del cuento puede ayudar a mucha gente?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Al final del cuento ha aparecido la palabra empatía ¿Alguien sabe lo que significa?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y sentir lo que el otro está sintiendo. Por ejemplo, cuando en un cumpleaños un niño no juega con nadie puede sentirse solo, si yo fuera ese niño y no estoy jugando con nadie seguramente también me sentiría solo.

Imaginad ahora el ejemplo de que le esconden el estuche a un compañero de clase, en este caso el compañero puede sentirse triste.

En los talleres anteriores hemos aprendido a reconocer y regular nuestras propias emociones, pero hoy vamos a aprender a reconocer esas emociones en los demás.

Actividad 3. Aprendiendo a ser empático

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan las habilidades necesarias para ser empáticos.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Pizarra, proyector e imágenes (Anexo VIII).

Descripción de la actividad:

En esta actividad se describe el procedimiento para responder de forma empática y se pone en práctica mediante documentos visuales.



¿Y vosotros, sabéis ser empáticos? Es decir, ¿sabéis cómo poneros en el lugar del otro?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué pasos creéis que es bueno seguir para poder ser empático?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Genial! Recordad que para poder lograrlo necesitamos realizar los siguientes pasos:

(El docente los escribe en la pizarra).

1º Preguntar a la persona qué le ocurre.

2º Escuchar atentamente.

3º Identificar la emoción que está sintiendo (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa...)

4º Recordar cómo me siento yo cuando tengo esa emoción.

5º Decirle que sabemos cómo se siente y hacerle saber que no está solo.

¿Practicamos? Vamos a ver unos ejemplos.

A continuación, se proyectan una a una las imágenes del Anexo VII y se les pide a los alumnos voluntarios que empaticen con el protagonista que aparece en cada una de ellas siguiendo el procedimiento descrito.



¡Muy bien! Habéis sabido identificar las emociones que sienten las personas de las fotos, estáis aprendiendo a ser cada vez más empáticos.

Actividad 4. ¿Quién soy?

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a reconocer las emociones.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Para empezar la actividad, el docente escribe las emociones en diferentes papeles y los pone en un recipiente, después solicita una persona voluntaria para salir ante el resto y realizar la actividad. El docente pega un papel en la frente de la persona voluntaria, en el cual está escrita una emoción, y mediante la realización de preguntas a sus compañeros acerca de la emoción, debe adivinar cuál de ellas es. Las preguntas deben ser formuladas con las características trabajadas en sesiones anteriores y serán contestadas por sus compañeros.



¡Perfecto! ¿Cómo lo estáis pasando?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Bien, pues ahora vamos a hacer otra actividad en la que necesito un voluntario.

(El docente espera a que los niños se presenten voluntarios y elige a uno de ellos).

¡Genial! Como veis aquí dentro tengo un recipiente lleno de papeles, pues en cada papel hay escrita una emoción. Ahora, voy a coger un papel y pegártelo en la frente, por lo que todos sabremos qué emoción tienes en la frente, menos tú, ¿de acuerdo? Entonces... ¿en qué consiste el juego? Mediante preguntas que vas a ir haciendo a tus compañeros, debes adivinar qué emoción es. Las preguntas deben hacerse sobre las características de las emociones, trabajadas en las sesiones anteriores. Los demás iréis contestando a sus preguntas siguiendo el turno de palabra que os vaya indicando. ¿Lo habéis entendido? ¡Muy bien, pues empezamos!

(Se repite la actividad varias veces, con voluntarios diferentes).

¡Muy bien! Estáis aprendiendo a ser empáticos, ya sois capaces de reconocer las emociones y esto es algo muy útil que os ayudará a entender cómo se sienten los demás. Durante esta semana, me gustaría que cuando alguien tenga un problema, pongáis en práctica todo lo que hemos aprendido hoy y el próximo día lo comentaremos en clase. ¿Qué os parece?

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

mÓDULO 2. EMPATÍA

SESIÓN 2. Mejorando mi empatía

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. ¿Qué están dibujando?*

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a centrar su atención en estímulos táctiles.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los niños y niñas aprenderán a tener conciencia plena en las sensaciones corporales. Para conseguir esto se ponen por parejas, uno delante del otro. La persona que está detrás debe escribir letras o palabras en la espalda de su compañero para que la persona que está delante adivine qué letras o palabras son.



¡Hola! Antes de comenzar con las actividades que tenemos para hoy, vamos a hacer una actividad de *mindfulness*. Para poder realizarla debéis colocaros por parejas, uno delante del otro, como si estuvierais en fila. Una vez estéis colocados, el niño/a que esté detrás debe escribir letras o palabras en la espalda del compañero/a que está delante y éste debe adivinar qué le están escribiendo.

(El docente deja tiempo para que realicen la actividad).

¡Muy bien! Habéis sabido identificar perfectamente lo que os han dibujado en la espalda! Y ahora empezamos con las actividades de la sesión de hoy.

Actividad 2. ¿Recordamos qué es la empatía?

Objetivos:

- Fomentar el desarrollo y uso de la empatía en los niños y niñas.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector y documento 3 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

Se proyecta en el aula un vídeo donde los alumnos ven presente el concepto de empatía para luego reflexionar con ellos acerca de dicho concepto.



¡Perfecto! Y ahora que estamos tranquilos, ¿alguno de vosotros me puede recordar lo que hicimos en la sesión anterior?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Y qué es la empatía?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Eso es, la empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y sentir lo que el otro está sintiendo.

Ahora os voy a poner un vídeo en el que vamos a ver a un personaje animado siendo empático. (Se proyecta el documento 3 de la webgrafía).

¡Genial! ¿Qué os ha parecido? ¿Ha logrado el cerdito ser empático?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien, al cerdito le encantan los huevos, pero conoce a una gallina y deja de comer huevos porque se pone en su lugar y se da cuenta que le puede molestar mucho verlo comerse esos huevos. Así que decide dejar de hacerlo para no hacer daño a la gallina.

Nosotros, al igual que el cerdito, podemos darnos cuenta de las emociones de otras personas, comprenderlas y ayudarlas a que se sientan mejor. Además, podemos evitar hacer sentir mal a alguien poniéndonos en su lugar y no haciendo esa acción que le puede molestar. Por ejemplo, si yo sé que a un compañero de clase le molesta que le llamen "enano" yo no le llamaré de esa forma y, además, no me reiré cuando otros le digan "enano".

Actividad 3. Nos ponemos en el lugar del otro

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a empatizar con los compañeros y compañeras.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Proyector, ordenador, Fotocopias de flor coloreada y sin colorear, (Anexo IX) y lápices de colores.

Descripción de la actividad:

En esta actividad se divide a los niños en cuatro grupos. Cada grupo de niños debe simular que posee algún tipo de limitación para el aprendizaje: un grupo simula dificultades motoras (como por ejemplo que no puede utilizar el brazo dominante), otro grupo visuales (realizan la actividad con los ojos cerrados como si fueran invidentes), otro grupo a nivel auditivo (se comunican a través de gestos, obviando los estímulos auditivos) y otro grupo simula dificultades en el habla (realizan la actividad mediante gestos, sin utilizar el lenguaje verbal). Una vez divididos y elegido el tipo de dificultad, se les reparten las fotocopias de la flor sin colorear y un único lápiz de color a cada grupo. Los niños deben pintar la flor tal cual está en el proyector y para ello deben interactuar todos los grupos, ya que entre todos tienen los colores necesarios para pintarla. Para ello, deben ponerse en el lugar de sus compañeros y ayudarles en lo que haga falta puesto que todos tienen limitaciones para poder pintar la flor entera.



¡Perfecto! Ahora vais a hacer cuatro grupos, una vez estéis divididos os diré qué tenéis que hacer.

(A continuación, el docente les asigna a cada grupo su rol).

¡Muy bien! Ahora que cada grupo tiene su rol, os voy a repartir una fotocopia de una flor y un color por grupo. Debéis pintar la flor igual que la que está proyectada, para ello debéis ir por los demás grupos pidiendo el color. Fijaos que todos tenéis alguna limitación para poder pintar la flor, así que si veis que alguien no puede pintarla o conseguir el color, ¿qué debéis hacer?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Efectivamente, ayudar en lo que podáis. ¡Comenzamos!

(El docente reparte las flores con su respectivo color por grupo y deja tiempo para que se realice la actividad).

¡Genial! ¿Cómo os habéis sentido cuando necesitabais un color y lo teníais que pedir a un compañero?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Y cómo creéis que se han podido sentir los demás?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Os habéis puesto en su lugar y les habéis dado facilidades para conseguir el color?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! Me han encantado vuestras respuestas.

Actividad 4. Crear vuestras propias historias

Objetivos:

- Que los niños y niñas interioricen el concepto de empatía.
- Que los niños y niñas mantengan una actitud empática.
- Que los niños y niñas reconozcan las emociones.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Folios, bolígrafos y lápices.

Descripción de la actividad:

La actividad consiste en que por grupos crean cuentos breves donde se observen el reconocimiento de emociones y la actitud empática.



Aprovechando que estáis colocados por grupos, en la siguiente actividad quiero que cada grupo cree un cuento breve en el cual aparezca la empatía y el reconocimiento de las emociones que hemos visto a lo largo de las sesiones.

El cuento puede tratar sobre lo que queráis, pero recordad que debe aparecer algún elemento relacionado con la empatía. Tenéis un total de 15 minutos para hacerlo y luego me lo entregaréis. ¿Lo habéis entendido?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 2. EMPATÍA

SESIÓN 3. Desarrollando mi empatía

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. Mindfulness. Perfeccionando mi paladar

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a centrar su atención mediante estímulos gustativos.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Gominolas de diferentes sabores.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, el docente reparte a cada niño y niña una gominola para que primero la observen. Tras su señal, se podrán comer la gominola prestando toda su atención en el sabor, la textura y las sensaciones que experimentan.



¡Hola a todos, chicos y chicas! Antes de comenzar con las actividades de hoy, vamos a hacer un ejercicio de mindfulness donde seguiremos practicando nuestra atención plena. ¿Alguien podría recordarme para qué sirve la atención plena?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Exacto, la atención plena nos permite estar presentes en aquello que estamos realizando para poder prestarle toda nuestra atención.

A continuación, os voy a repartir una gominola y quiero que la dejéis encima de la mesa, la observéis y penséis sobre qué textura tiene, a qué sabe, si me gusta ese sabor, si es dulce o ácido, y las sensaciones que me produce. Cuando yo os dé la señal, os comeréis la gominola muy despacio, prestando toda vuestra atención para ver si se cumple todo aquello que habíais pensado antes.

(El docente reparte las gominolas y espera un pequeño intervalo de tiempo para que la observen).

Muy bien, ya os la podéis comer. ¿Qué habéis sentido, sabe como os la habíais imaginado?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Perfecto, habéis sabido prestar toda vuestra atención a lo que estábais comiendo. Ahora, chicos y chicas, vamos a hacer las actividades de hoy.

Actividad 2. *Role Playing*

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a ponerse en el lugar del otro.
- Fomentar que los niños y niñas respondan de forma empática.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Situaciones (Anexo X).

Descripción de la actividad:

Se divide a los niños en seis grupos. A cada grupo se le entrega un papel en el cual está escrita una situación que deben representar ante sus compañeros. Los compañeros que están observando dicha representación, al finalizar, dirán cómo creen que se ha sentido el niño o la niña protagonista de la situación. Posteriormente, el mismo grupo representará cómo se siente el protagonista, así como también el desenlace de la situación.



Hoy vamos a seguir trabajando la empatía como en las sesiones anteriores.
¿Alguien me podría recordar qué es lo que hemos visto?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Genial, ya veo que recordáis todo lo que hemos visto!

Ahora os vais a reunir por grupos porque... ¡toca teatro! El teatro está dividido en dos actos.

En el primero representaréis una situación específica que ahora diré grupo por grupo cuál es. Cuando terminéis de representarla, el resto de compañeros dirá cómo cree que se siente el niño o la niña protagonista de la situación.

En el segundo acto que re presentéis, se verá cómo se siente dicho protagonista y el desenlace de la situación. ¿Estáis listos, chicos? ¡Pues a empezar a crear!

El docente reparte a cada grupo un papel (Anexo X) con la situación que deben representar, explicándoles que en el segundo acto debe haber empatía y la persona que ayuda al protagonista lo hará sin importarle lo que diga el resto de compañeros.

A continuación se exponen las situaciones del *role playing*.

Situación 1: Se ríen de un niño por cómo va vestido.

Situación 2: Roban a una niña el almuerzo.

Situación 3: Ignoran a un compañero de clase.

Situación 4: Insultan y se ríen de una compañera por un grupo de WhatsApp.

Situación 5: Ponen mote descalificativos a dos compañeros (chico y chica).

Situación 6: Roban y esconden material escolar de un compañero.



¡Ha sido fantástico, chicos! Me han gustado mucho los teatros que habéis hecho. Y lo que más me ha gustado es que habéis logrado ser empáticos en las obras. Todo esto que habéis representado puede pasar o ha pasado en vuestra clase. Pero como nosotros estamos aprendiendo a ser unos superhéroes, y vamos a conseguir serlo, cada vez que ocurra algo así lo que haremos será empatizar y ayudar al compañero o compañera que se sienta mal por lo que le está pasando, ¿verdad que sí? ¡Muy bien, chicos!

Actividad 3. Fomentando nuestra empatía

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a ponerse en el lugar del otro mediante diferentes posturas de poder.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El docente pide a los niños y niñas que se pongan en una posición cómoda y que a continuación cierren los ojos. Una vez en silencio, se narra una historia donde cada niño y niña tiene que imaginarse que es el o la protagonista. Tras contar la historia, el docente les pregunta cómo se han sentido siendo cada uno de los protagonistas de forma que reflexionen.



A continuación, vamos a jugar a un juego en el que necesitaremos utilizar nuestra imaginación. Ahora os voy a contar un cuento sobre un perro, un gato y un ratón, y quiero que conforme vaya contando la historia os imaginéis que sois los y las protagonistas. ¿Queréis que empiece la historia?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! pero para ello necesito que primero os pongáis cómodos y todos cerréis los ojos.

(El docente espera a que los niños y niñas se coloquen y cierren los ojos para empezar a contar la historia).

Con los ojos cerrados, comenzad imaginándoos que os encontráis en medio de un bosque verde. Hace muy buen día, está soleado y no hace ni frío ni calor. Estáis muy a gusto y como es todo tan bonito empezáis a caminar por un camino.

Al final del camino observáis una casa muy grande y bonita por lo que decidís ir hacia ella. Os acercáis y mientras lo hacéis, de repente notáis como vuestro cuerpo se hace cada vez más y más pequeño. Vuestras orejas se han vuelto de forma puntiaguda, vuestra nariz ahora tiene un hocico de animal. Pronto descubrís que camináis a cuatro patas y que os ha crecido una enorme cola. Ya no tenéis ninguna duda, os habéis convertido en un ratón.

Comenzáis a correr por toda la casa. Todo es gigante: las mesas, las sillas... y no os podéis subir porque sois demasiado pequeños.

De pronto escucháis un ruido y observáis que se trata de un gato que no para de miraros. Como ya sabéis, los gatos persiguen a los ratones para comérselos, así que comenzáis a temblar con muchas ganas de salir corriendo.

Al empezar a correr, os dais cuenta que vuestro cuerpo ahora empieza a crecer cada vez más y más hasta que os convertís en un enorme perro.

Luego os giráis hacia el gato, este ya no os persigue sino que ahora está temblando de miedo al veros. Vosotros os detenéis unos instantes para evaluar la situación.

A continuación, decidís volver al bosque, así que salís de la casa y volvéis por donde habéis venido. Mientras lo hacéis notáis como vuestros cuerpos vuelven a cambiar y a ser los mismos de antes.



¡Lo habéis hecho genial! ¿Os ha gustado la historia?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Bueno, ahora os voy a hacer unas preguntas para ver qué emociones habéis sentido. ¿Qué sensaciones sentisteis mientras érais ratones?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Exacto, el ratón sentía miedo por si el gato se lo comía, y frustración porque era pequeño.

¿En qué momento del relato tuvisteis miedo y por qué?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien, cuando érais el ratón teníais miedo del gato, pero cuando érais el gato sentíais miedo del perro, porque en ambos casos eran más grandes que vosotros.

¿Habéis sentido miedo en algún momento de vuestra vida?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué sensaciones tuvisteis mientras érais un perro?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Cuando érais el perro os sentíais fuertes y seguros porque érais más grandes que ellos.

¿Cómo se puede aplicar este relato a la vida cotidiana?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Actividad 4. Escucha activa

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a utilizar la escucha activa.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad el docente pide a los niños y niñas que se coloquen por parejas (preferiblemente con alguien con quien normalmente no mantienen mucho contacto). Tras estar situados, un miembro en primer lugar le cuenta a su compañero un problema o una situación en la cual se sienta triste. Mientras tanto, el otro miembro de la pareja debe escuchar y hacer preguntas, de modo que muestre interés y que está entendiendo todo lo que le está contando. Pasado un tiempo, se intercambian los papeles y ahora el miembro que escuchaba pasa a contar su problema.



Bueno, chicos y chicas, ¿os lo estáis pasando bien?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Para la siguiente actividad vamos a practicar nuestra escucha activa. ¿Alguien sabe o ha escuchado que es esto de la escucha activa?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Pues veréis, la escucha activa es aquello que utilizamos cuando alguien nos está contando algo y le demostramos que le estamos escuchando y entendiendo. Además de eso, también podemos saber cómo se está sintiendo, qué ideas está teniendo, incluso podemos llegar a saber qué está pensando.

Es importante que cuando la utilicemos mientras hablamos con alguien, estemos concentrados en aquello que nos está diciendo, y no debemos interrumpirle, ni darle nuestra opinión, ni mucho menos juzgarle. ¿Lo habéis entendido?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien, pues para poder verlo de una mejor forma, vamos a practicar.

(El docente pide a los niños y niñas que se coloquen por parejas, preferiblemente con alguien con quien no suelen juntarse mucho).

Ahora quiero que un miembro de la pareja le cuente al otro miembro un problema o algo que le preocupe. El otro miembro debe escuchar activamente lo que le cuente el compañero o compañera. Cuando yo dé la señal cambiaréis de papeles y ahora seréis quienes contéis vuestros problemas o preocupaciones.

(El docente espera 5 min para dar la señal de cambio de papeles y otros 5 min para el otro miembro de la pareja).

¿Cómo os habéis sentido? ¿Sentís que os ha escuchado vuestra pareja?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Genial, chicos, habéis practicado fenomenal la escucha activa.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

módulo

3

Asertividad. Assertivity

El objetivo principal de las actividades de este módulo es que el alumnado aprenda las habilidades para comunicarse de forma asertiva, así como también que aprenda las habilidades para la resolución de conflictos.

Además, el desarrollo de dichas habilidades va a permitirles actuar ante posibles casos de acoso escolar.

MÓDULO 3. ASERTIVIDAD

SESIÓN 1. Asertividad y resolución de conflictos

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness: ¡Hora de pintar!*

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a centrar su atención en la tarea que están llevando a cabo.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Mandala (Anexo XI) y lápices de colores.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los niños y niñas centrarán la atención en colorear un mandala. De este modo trabajarán la atención plena en un estímulo concreto.



¡Hola, chicos! Como ya sabéis, vamos a empezar con una actividad de *mindfulness*. La actividad que vamos a realizar hoy es con mandalas. ¿Sabéis lo que es un mandala?

(El docente deja tiempo a los niños para que contesten).

¡Muy bien! Un mandala es una figura algo abstracta, como esto (se les muestra un mandala). Lo que haremos es pintar uno, centrando nuestra atención en colorearlo bien, fijándonos en los rinconcitos que hay y en qué colores utilizar, y nos olvidamos de lo que hay a nuestro alrededor. Ahora voy a repartir uno a cada uno y comenzaremos a pintarlo prestando atención a cómo lo hacemos.

(El educador deja tiempo para que pinten los mandalas).

¡Muy bien, habéis conseguido centrar vuestra atención en colorear bien el mandala! Y ahora empezamos con las actividades de la sesión de hoy.

Actividad 2. ¿Qué es la asertividad?

Objetivos:

- Que los niños y niñas conozcan el concepto de asertividad.

Duración aproximada:

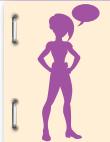
20 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector e imagen Asertivity (Anexo XII).

Descripción de la actividad:

El educador contextualiza el cuento y proyecta el anexo XI con la imagen del nuevo superhéroe. A continuación cuenta el cuento.



Bueno, ahora que estamos más relajados, ¿estáis preparados para conocer a otro superhéroe? ¡Perfecto! La súper heroína de esta semana es Asertivity, pero su nombre real es Eva. ¿Cuál pensáis que puede ser su superpoder?

(El educador deja tiempo para que los niños y niñas respondan).

¿Queréis que os cuente más cosas sobre ella?

(Se proyecta el anexo XII).

¡Genial! Ahora sabemos cómo es Asertivity físicamente, vamos a escuchar el cuento. ¡Estad atentos!

(Se lee la primera parte del cuento).

Eva es una chica de 11 años, es un poco tímida y se muere de vergüenza cuando tiene que hablar en público. Cada vez que los profes piden a algún alumno que salga a la pizarra, el corazón empieza a palpitarle cada vez más rápido, las manos empiezan a sudarle y en su cabeza solo se escuchan pensamientos como "que no me toque a mí, que no me toque a mí" mientras trata de esconderse tras el compañero que se sienta delante. Pero un día, en clase de lengua, la profesora le pidió a Eva que saliera para leer su redacción y entonces empezó el espectáculo. El corazón empezó a latirle fuertemente, tanto que casi podía escucharlo, sus manos temblaban sudorosas, su cara estaba roja como un tomate, sus piernas parecían paralizadas.... Eva estaba ahí parada delante de todos los compañeros muerta de miedo intentando empezar su lectura en voz alta cuando de repente... "¿Qué ha pasado?" decían todos alterados. Eva observaba atónita las caras de sorpresa de sus compañeros, todos la estaban mirando muy asombrados, se fijó en sus manos y... "¿Queeeé? ¿Dónde están? ¿Y

mis piernas? ¡No las veo!" Todo su cuerpo había desaparecido... ¡se había vuelto invisible! Era la primera vez que le pasaba algo así pero, a partir de ese momento, cada vez que se ponía nerviosa desaparecía, había adquirido un súper poder, el poder de la invisibilidad. Era algo muy guay, pero Eva quería a toda costa poder controlar sus nervios para poder dominarlo, así que practicó la relajación y la respiración durante 10 minutos cada día y así consiguió calmar sus nervios y controlar su poder. Pero aún le quedaba algo importante, tener un poder implicaba una responsabilidad, como ya sabemos, así que decidió utilizar su invisibilidad para poder vigilar todo lo que ocurría en el patio sin ser vista y así podría ayudar a los que estuvieran en apuros. Para lograrlo, decidió convertirse en una heroína y llamarse Asertivity.



¿Qué os parece el poder que tiene Eva? ¿Os gustaría tenerlo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué haríais si fuerais invisibles?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Ahora vamos a ver qué hace Eva con este poder. ¿Os acordáis de Hugo? El niño que se burlaba en la primera historia. ¿Y de Álvaro? El que estaba triste en el recreo; pues escuchad, escuchad...

(Se lee la segunda parte del cuento).

Un día, Eva estaba en el patio con sus amigas y a lo lejos observó algo extraño... ¡Eran Volcanus y Emphatic-boy! Algo estaba pasando, podía ver como ambos hacían aspavientos y como se gritaban el uno al otro. Eva pensó que era el momento de utilizar el poder de hacerse invisible, así averiguaría que es lo que estaba pasando y podría ayudar a sus amigos a resolver el problema por el cual estaban discutiendo. "Es la hora" se dijo así misma, respiro profundamente, concentración y... "walá" ¡invisible! Asertivity se acercó a Volcanus y Emphatic-boy sin que éstos pudieran verle. Al parecer el profe de música les había puesto en el mismo grupo junto a Hugo y Álvaro; y Empatic-boy no quería que Hugo fuera con ellos pues se había estado metiendo con Álvaro a principio de curso.

"Hugo es malo, se ha metido muchas veces con Álvaro y le hacía la vida imposible" gritaba Emphatic-boy. "Él ha cambiado, se ha dado cuenta de que lo estaba haciendo mal y ahora no se mete con nadie, al contrario defiende las injusticias como hago yo" le contestó Volcanus. ¡No me lo creo! dijo Emphatic-boy. Mientras tanto Eva, Asertivity, escuchaba toda la conversación dándose cuenta de que se estaban hablando de forma inadecuada, faltando al respeto y eso no estaba bien, debían dar su opinión pero sin ofender al otro. Así que decidió intervenir y apareció en medio de los dos para ayudarles a resolver el problema. "¿Pero tú que haces aquí? ¡Vaya susto nos has dado!" dijeron al ver a Asertivity aparecer de la nada. "Chicos os estoy viendo discutir y esto no puede seguir así,

no podéis estar gritando e insultándoos, cada uno tiene sus motivos y está bien que deis vuestra opinión pero tenéis que ser asertivos". "¿Asertivos? ¿Eso qué es? ¡Esa palabra te la has inventado...! contestaron los dos." ¿No sabéis lo que es la asertividad? Ser asertivo es dar nuestra opinión pero sin hacer daño al otro, sin gritar ni insultar... dar vuestra opinión respetando los turnos y escuchando la opinión del otro" explicó Asertivity. "Creo que tienes razón" dijeron y los dos empezaron a dialogar más tranquilamente; Emphatic-boy escuchó los argumentos de Volcanus y decidió dar una oportunidad a Hugo porque todos nos podemos equivocar y merecemos una segunda oportunidad para corregir nuestros errores. De esta forma, Asertivity consiguió su objetivo y los cuatro compañeros pudieron hacer el trabajo de música juntos, ¡incluso lo pasaron bien trabajando en equipo y consiguieron una buena nota!



¿Qué os ha parecido el cuento?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¿Pensáis que utilizando su súper poder como lo hace al final del cuento puede ayudar a mucha gente?

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas contesten).

Actividad 3. Aprendiendo a ser asertivos

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan los diferentes estilos de comunicación (agresivo, pasivo y asertivo).
- Que los niños y niñas aprendan la importancia de comunicarse de forma asertiva.

Duración aproximada:

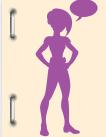
20 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector e imagen estilos de comunicación (Anexo XIII).

Descripción de la actividad:

Se lleva a cabo una explicación acerca de los tres estilos de comunicación, resaltando la importancia de comunicarse de forma asertiva. Así como también se ponen ejemplos sobre los diferentes estilos.



Si os habéis dado cuenta, en el cuento ha salido una palabra un poco extraña... ASERTIVIDAD. ¿Alguien sabe qué es la asertividad?

(El docente deja tiempo para que respondan).

La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos, diciendo lo que queremos decir, sin herir a los demás.

En general podemos decir que existen tres estilos de comunicación entre las personas: agresivo, pasivo y asertivo.

(Se proyecta el Anexo XIII al mismo tiempo que se explica).

En esta tabla podemos observar los tres estilos de comunicación, así como también qué hacen las personas que utilizan cada estilo cuando hay problemas y qué consecuencias tienen. Por ejemplo, las personas que utilizan el estilo agresivo dicen lo que piensan y dan su opinión sin respetar a los demás; cuando hay problemas suelen gritar, pegar o insultar y las consecuencias que consigue son negativas. ¿Cuáles creéis que son estas consecuencias?

(El docente deja tiempo para que contesten).

Efectivamente, las consecuencias pueden ser que se sienta mal consigo mismo y que el resto de la gente se sienta molesta con esa persona.

Como vemos en la tabla, las personas que utilizan un estilo pasivo no dan su opinión, sino que se conforman con la opinión de los demás, por lo que cuando hay problemas se limitan a no hacer nada y aceptan lo que la otra persona dice y las consecuencias que consigue son negativas. ¿Cuáles creéis que son estas consecuencias?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¡Muy bien, chicos! las consecuencias pueden ser que no haga nunca cosas que le apetecen hacer y que el resto de personas no conocen su opinión.

Y por último, las personas que utilizan el estilo asertivo, dicen lo que piensan y dan su opinión, respetando a los demás. Cuando hay problemas, ayuda a resolverlos o pide ayuda, y las consecuencias que consigue son positivas. ¿Cuáles creéis que son estas consecuencias?

(Se deja tiempo para que contesten).

¡Eso es! Actuando de esta forma todos salen ganando porque se ha llegado a un acuerdo y se ha tenido en cuenta la opinión de todo el mundo.

Es importante saber que todos podemos elegir cómo nos queremos comportar.

Vamos a poner un ejemplo para entenderlo mejor. Imaginad que en clase hay un niño que está molestando a otro porque no le gustan las mismas cosas que al resto. Y le dice cosas como “Eres un empollón que prefiere leer libros en el recreo antes que jugar al fútbol. ¡Perdedor!”. El otro está molesto y quiere decirle algo pero no lo hace. El primer niño se estaría comportando de forma agresiva y el segundo de forma pasiva. ¿Qué podríais hacer vosotros si vierais esta situación en el recreo?

(Se escuchan las aportaciones de los niños y se refuerzan las asertivas).

Muy bien, chicos. Al ayudar a este niño o pedir la ayuda de un adulto estáis comportándoos de forma asertiva y solucionando el problema. La asertividad es eso, defenderse a uno mismo o a los demás, pero siempre respetando a los otros y usando buenas palabras.

Actividad 4. Me entreno para ser asertivo

Objetivos:

- Que los niños y niñas sepan identificar los tres estilos de comunicación (agresivo, pasivo y asertivo).
- Que los niños y niñas aprendan a elaborar respuestas asertivas.

Duración aproximada:

25 minutos.

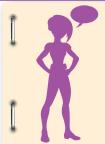
Material necesario:

Situaciones (Anexo XIV).

Descripción de la actividad:

Se plantean situaciones que varios alumnos voluntarios representan para el resto de compañeros. En estas situaciones cada estudiante adopta un rol: pasivo, agresivo o asertivo, según se indique.

Se pide una pareja de alumnos voluntarios para cada situación y a cada componente de la pareja se le da un papel en el cual está descrita la persona a la que tienen que representar.



¡A continuación vamos a hacer un teatro! Necesito dos personas voluntarias para salir aquí, le voy a dar un papelito (anexo XIV) a cada una con la descripción de la persona que tiene que representar. ¿Qué dos personas quieren empezar?

(El docente espera a que los niños y niñas salgan voluntarios).

A continuación se exponen las situaciones.

Situación 1

Alumno 1: Un compañero de clase es un poco torpe jugando al fútbol, tú no quieres que juegue en tu equipo porque quieres ganar.

Alumno 2: Un compañero te dice que no juegues al fútbol porque no se te da muy bien pero a ti te gustaría jugar porque, aunque no seas el que más goles mete, te parece divertido.

Situación 2

Alumno 1: No quieres sentarte al lado de Lucas (un compañero de clase) en el comedor y le propones a tu amigo cambiaros de mesa y dejarlo solo.

Alumno 2: Tu amigo te dice que no quiere sentarse en el comedor al lado de Lucas (otro compañero que también va a tu clase) y te propone cambiaros de mesa juntos y dejarlo solo, a ti no te parece justo.

Situación 3

Alumno 1: No has hecho los deberes y no quieres que el profesor te regañe así que decides pedírselos a un compañero para copiártelos.

Alumno 2: Un compañero te pide que le des tus deberes para copiárselos, tú no quieres dejárselos.

Situación 4

Alumno 1: Estás solo en el patio porque no te dejan jugar y un compañero de clase se acerca.

Alumno 2: Estás jugando en el recreo con los de tu clase y ves a un compañero solo en el patio.

Tras cada una de las representaciones se realiza una reflexión sobre la misma con el objetivo de que los alumnos identifiquen los distintos roles y aprendan a reconocer y elaborar respuestas asertivas.



¡Muy bien! ¡Lo habéis hecho genial! ¿Quién sabría decirme qué estilo de comunicación ha demostrado cada uno de ellos? ¿Cómo lo habéis sabido?

(El docente abre turnos de palabra).

¿Podría haber dicho o hecho algo más? ¿Qué se os ocurre?

Esta reflexión se repite tras cada representación, reforzando las respuestas asertivas.



Ahora que ya sabéis defender vuestras opiniones y las del resto de personas de forma que no ofendamos a nadie, estáis preparados para ponerlo en práctica en cualquier momento o lugar. Durante esta semana, quiero que estéis muy atentos a situaciones como las que acabamos de representar y que, si os encontráis alguna, actuéis de manera asertiva como hemos aprendido hoy. ¿Estáis dispuestos?

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 3. ASERTIVIDAD

SESIÓN 2. Asertividad y resolución de conflictos

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness: ¡Hora de imaginar!*

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a centrar su atención en la respiración.
- Que los niños y niñas aprendan a centrar la atención en sus pensamientos.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Esta actividad consiste en que los niños centren su atención en la respiración diafragmática, además de hacer un ejercicio de imaginación con las instrucciones que dará el docente.



¡Hola! La actividad de *mindfulness* que realizaremos hoy tiene que ver con la respiración y la imaginación. Primero nos centraremos en la respiración diafragmática, tal y como la aprendimos en las primeras sesiones del programa y después, siguiendo mis instrucciones, os iréis imaginando todo lo que os vaya diciendo. ¿Lo habéis entendido? Pues comenzamos.

Ponte cómodo/a, centra tu atención en mi voz. Coge aire, siente como el aire entra por los pulmones y suéltalo, nota como sale por la boca. Una vez más, siente como entra el aire por los pulmones y sale por la boca.

Ahora imagina que estás en un sitio en plena naturaleza, quizás ya has estado ahí alguna vez. En ese lugar hay un prado muy verde. Tú estás sentado en ese prado suave y fresco. Estás apoyado en un árbol grande y a tu lado pasa un gran lago. Mientras escuchas el sonido del lago y su brisa, sigues respirando profundamente notando como entra por la nariz sale por la boca el aire puro que respiras en ese prado. Continúas centrando tu atención en la respiración a la vez que escuchas los pájaros pícaros. Disfruta del aire fresco, el olor a hierba y el sonido de los pájaros y la naturaleza durante unos instantes. Ahora mantén la atención en la respiración y, poco a poco, ve abriendo los ojos y mantente sentado en tu sitio disfrutando del estado de calma en el que te encuentras.

Actividad 2. Me entreno para ser asertivo

Objetivos:

- Que los niños y niñas practiquen las habilidades de comunicación asertiva.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Se divide la clase en tres grupos y se plantea una cuestión en la que toda la clase se tiene que poner de acuerdo, como por ejemplo: dónde vamos de viaje o escoger el sitio donde ir de excursión.



La semana pasada estuvimos viendo qué era la asertividad. ¿Os acordáis lo que significaba?

(El docente deja tiempo para que los niños respondan).

¡Perfecto! Pues en esta sesión vamos a continuar trabajando la asertividad. Ahora que ya conocemos las tres formas de comunicación que existen y qué pasa cuando uno se comporta de forma agresiva, pasiva y asertiva, ¡es hora de poner en práctica la asertividad!

Para la siguiente actividad, vamos a dividirnos en tres grupos (se divide en tres grupos a los escolares) y vamos a tener que ponernos de acuerdo para elegir el sitio donde vamos de excursión el último día de clase. El grupo uno quiere ir a la playa, el grupo dos a la montaña y el grupo tres a un parque multiaventuras.

Antes de empezar con el debate, es importante saber que hay cuatro reglas que debemos seguir:

- Escuchar todos los puntos de vista.
- Respetar el turno de palabra.
- Hablar sin herir al resto de compañeros.
- Todos tenemos derecho a opinar.

¡Empieza el debate ya!

(Se deja tiempo para que los niños y niñas expongan sus puntos de vista).

¡Muy bien! ¡Lo habéis hecho genial! Estáis aprendiendo a ser asertivos.

Actividad 3. Aprendemos a resolver conflictos

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan las habilidades para la resolución de conflictos.

Duración aproximada:

25 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector y documento 4 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

Se proyecta el vídeo un corto de dibujos animados en el cual a los personajes les surge un problema e intentan solucionarlo. Tras la visualización del documento audiovisual se explican los pasos que se pueden seguir para resolver un problema.



¡Perfecto! Y ahora que estamos tranquilos, ¿alguno de vosotros me puede recordar lo que hicimos en la sesión anterior?

(El educador deja tiempo para que los niños contesten).

¿Y recordamos qué es la asertividad?

(El educador deja tiempo para que los niños respondan).

¡Muy bien, chicos! Tenéis mucha memoria. En la sesión de hoy vamos a aprender a solucionar problemas, pero antes vamos a ver un corto de dibujos animados a los que se les presenta un problema. A ver cómo lo resuelven. ¡Estad atentos!

(Se proyecta el documento 4 de la webgrafía).

Trabajar en grupo como habéis comprobado tiene muchas ventajas pero, a veces, nos resulta difícil ponernos de acuerdo y pueden surgir problemas. Por eso, es muy importante que sepamos cómo solucionarlos. ¿Vosotros cómo resolvéis los problemas que os van surgiendo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Ahora, vamos a aprender cuatro pasos que nos van a ayudar a resolver cualquier problema que pueda surgir:

1º Concretar el problema. ¿Qué ha ocurrido?

2º Hacer una lista de posibles soluciones, es decir, realizar una tormenta de ideas.

3º Anticipar las consecuencias que tendrían cada una de ellas. ¿Qué pasará si ponemos en práctica cada solución propuesta?

Y por último, 4º Elegir la solución que mejor consecuencias tenga.

Actividad 4. Debatimos para resolver conflictos

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a resolver situaciones conflictivas.
- Que los niños y niñas aprendan a cooperar con sus iguales.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Tres historias con diferentes situaciones (Anexo XV).

Descripción de la actividad:

Toda la clase se pone en círculo y el docente lee diferentes historias, en las cuales se presentan diferentes situaciones conflictivas. Entre todos tienen que debatir la situación y llegar a la solución adecuada.



Bueno, chicos, en esta actividad vamos a seguir trabajando la resolución de conflictos. Vamos a hacer un debate para llegar a una solución ante diferentes problemas, por lo que quiero que todos os pongáis en círculo (todos los niños y niñas se sientan en el suelo formando un círculo). Ahora os voy a leer historias de situaciones conflictivas y vosotros tenéis que ir proponiendo soluciones (anexo XV). Entre todos tenéis que llegar a un acuerdo para conseguir la solución correcta.

(El docente lee las historias y deja tiempo para que los niños y niñas debatan sobre la situación).

¡Muy bien, chicos! Ahora que habéis resuelto cada conflicto de forma adecuada. ¿Cómo os habéis sentido al resolver cada situación?

(El docente deja tiempo para que los niños respondan).

Ahora estáis preparados para resolver cualquier situación conflictiva que os suceda en vuestro día a día.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 3. ASERTIVIDAD

SESIÓN 3. Asertividad y resolución de conflictos

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness: Somos globos*

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a relajarse ante una situación de estrés.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad los niños y niñas aprenderán a saber relajarse ante una situación conflictiva. Su atención se centrará en controlar la respiración.



¡Hola, chicos y chicas! La actividad de *mindfulness* que vamos a realizar hoy está relacionada con el control de la respiración ante situaciones que causen estrés.

Primero, os tenéis que poner de pie y con los ojos cerrados comenzáis a respirar profundamente. Cuando notéis que vuestros pulmones se hinchan tenéis que levantar las manos como si fueseis un globo. (Se repite varias veces). Poco a poco id soltando el aire y tenéis que notar como os deshincháis y arrugáis como un globo hasta caer al suelo. Una vez que estamos en el suelo, mantenemos la postura durante unos minutos y controlamos la respiración. Ahora, mantenemos la atención en la respiración y poco a poco vamos abriendo los ojos y continuamos sentados en nuestro sitio, disfrutando del estado de calma en el que nos encontramos. Ahora, tranquilamente volvéis a vuestro sitio en silencio.

¡Perfecto! Ahora que estáis tranquilos vamos a empezar con las actividades que os toca realizar hoy.

Actividad 2. ¡Somos un equipo! Trabajamos juntos

Objetivos:

- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Pistas para el acertijo (Anexo XVI) y soluciones (Anexo XVII).

Descripción de la actividad:

Los niños y niñas se distribuyen de nuevo en equipos y realizan tres desafíos:

- 1º Ordenarse de menor a mayor (según su fecha de nacimiento).
- 2º Formar, entre todos, la palabra “héroe” utilizando únicamente sus cuerpos.
- 3º Resolver un acertijo.



¡Perfecto, chicos! en esta sesión vamos a seguir trabajando la resolución de conflictos como ya vimos la semana pasada. Ha llegado el momento de demostrar que sois capaces de coordinaros y trabajar en equipo. Os retamos a superar 3 pruebas. Para superar la primera de ellas, debéis ordenaros de menor a mayor (según el día en que nacisteis) en menos de tres minutos. El tiempo comienza... ¡ya!

El tiempo para finalizar estas actividades es orientativo. Se debe fomentar que los niños alcancen el objetivo independientemente del tiempo que tarden en lograrlo. El papel de los educadores en este caso debe ser más pasivo que en el resto de actividades, actuando puntualmente como mediador y permitiendo que sean los propios niños los que resuelvan sus diferencias y se organicen utilizando las estrategias enseñadas.



¡Muy bien! ¿Queréis saber en qué consiste el segundo reto? Vamos a complicarlo un poco, esta vez tenéis tres minutos para formar entre todos los miembros del equipo la palabra “héroe”, utilizando únicamente vuestro cuerpo. ¿Estáis listos? ¡Adelante!

(El docente deja tiempo para realizar la actividad).

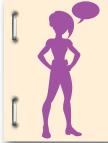


¡Lo habéis hecho genial! Bueno, ¿estáis preparados para el último desafío? Para superarlo tenéis que resolver el siguiente acertijo en menos de seis minutos: ocho de nuestros superhéroes están alineados para hacer una carrera. Cada uno de vosotros tiene una pista. Solo si os coordináis y relacionáis todas las pistas, podréis establecer el orden en que están colocados los superhéroes. ¿Lo habéis entendido?

(Se deja que los niños respondan).

¡Pues a por ello!

Se reparte a cada niño una de las pistas (anexo XVI). Cada equipo necesita las nueve pistas para resolver el acertijo, en caso de que hubiesen más pistas que niños se entregarían al grupo como pistas en común.



¡Enhorabuena! Habéis aprendido a trabajar en equipo y eso es algo que os va a ser muy útil no solo aquí, también cuando estéis con vuestros amigos, hermanos, etc.

Actividad 3. Nos ordenamos en grupo

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan a comunicarse y colaborar con sus iguales.

Duración aproximada:

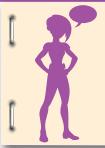
30 minutos.

Material necesario:

Papel y lápiz.

Descripción de la actividad:

El docente realiza tarjetas con números del 1 al 3 y las reparte a todos los niños y niñas, y deben ponérsela en un sitio que todos los compañeros la puedan ver. El docente debe poner un número en la pizarra y los niños y niñas deben realizar cálculos entre ellos para conseguir dicho número.



Bueno, chicos, en esta actividad a cada uno de vosotros os voy a poner un número del 1 al 3. Y os lo tenéis que poner en un sitio en el cual vuestros compañeros lo puedan ver. (Por ejemplo: pegada en la parte delantera de la camiseta).

(El docente le pone a cada niño una tarjeta).

¡Genial! Ahora que ya tenéis colocada una tarjeta con un número, voy a escribir una cifra en la pizarra y vosotros os tenéis que agrupar de forma que consigáis dicho número, haciendo las operaciones que creáis conveniente.

(El docente escribe un número y deja tiempo para que los niños y niñas se agrupen).

¡Muy bien! Estáis aprendiendo a colaborar con vuestros compañeros y solucionar las dificultades que se presentan.

Actividad 4. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

módulo

4

Autoestima. Firefly

Las actividades de este módulo tienen el objetivo de que alumnos y alumnas tomen conciencia de su propia imagen y puedan identificar tanto sus cualidades como sus defectos. Con esto, se pretende mejorar la autoestima de los alumnos y alumnas de manera que se puedan valorar adecuadamente, desarrollando la confianza necesaria para hacer frente a posibles casos de *bullying*.

mÓDULO 4. AUTOESTIMA

SESIÓN 1. ¿Qué es la autoestima?

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. ¡Hora de meditar!*

Objetivos:

- Que el niño y niña aprenda la meditación como estrategia de autorregulación.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Realización de un entrenamiento de meditación guiado donde los alumnos y alumnas deberán focalizar su atención hacia estímulos táctiles.



¡Hola! Antes de empezar con las actividades de hoy, vamos a practicar unos minutos de *mindfulness*. Primero, vamos a colocarnos sentados formando un círculo, escogemos una postura cómoda en la que nuestros brazos y piernas estén relajados y cerramos los ojos para aumentar nuestra concentración.

(El docente se incluye en el círculo).

En unos segundos voy a tocar el brazo de la persona que tengo a mi derecha y esa persona, tras notar el tacto de mi mano, tocará el hombro de la persona que tienen a su derecha y así sucesivamente. El objetivo es continuar entrenando la atención plena tratando de mantener alejados los pensamientos intrusos.

El docente toca a la persona de su derecha y seguidamente éste toca al que tiene a su derecha, así sucesivamente hasta que se completen dos rondas. Cuando le toquen el hombro por segunda vez, interrumpirá la dinámica sin avisar al grupo manteniendo el silencio durante un par de minutos.



Ahora, muy poco a poco, vamos a ir abriendo los ojos y activando lentamente nuestro cuerpo. ¿Qué tal? ¿Habéis conseguido mantener vuestra mente en blanco? ¿Habéis sido conscientes de que la cadena de contacto se ha detenido? ¿Habéis logrado mantener alejados los pensamientos intrusos del tipo “Está tardando mucho en tocarme” “¿Por qué no me toca?”?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Recordad que mediante el *mindfulness* podemos protegernos de los pensamientos que nos ponen nerviosos o nos preocupan de forma repetida.

Actividad 2. Mis fortalezas y debilidades

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento en el menor.
- Que el niño y niña sea capaz de desarrollar una imagen real y positiva de sí mismo/a.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Imagen Firefly (Anexo XVIII), proyector, ordenador, folios y bolígrafos o lápices.

Descripción de la actividad:

El docente contextualiza el cuento y proyecta el anexo XII, presentando la imagen de la nueva superheroína. Tras repasar brevemente qué son las fortalezas y debilidades, los niños y niñas deben identificar cuáles son sus puntos fuertes y débiles, anotándolos en un folio.



Hoy conoceremos a otra superheroína. ¿Queréis saber quién es?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Genial! La protagonista de esta semana se llama Firefly, pero como ya sabréis ese no es su verdadero nombre, en realidad se llama Ana y es una chica a la que le encantan los insectos. ¿Queréis saber más sobre ella? Estupendo, pero antes vamos a hacer una pequeña actividad.

A lo largo de los días, hemos ido analizando las fortalezas y debilidades de los superhéroes que hemos ido conociendo. ¿Recordáis a Volcanus? Una de sus fortalezas es la “superfuerza” y una de sus debilidades es que, en ocasiones, le cuesta controlar su enfado. Como sabéis, las fortalezas son nuestros puntos fuertes, lo que se nos da bien hacer y las debilidades son lo contrario, lo que nos cuesta más, nuestros puntos débiles.

Para esta actividad vamos a necesitar un folio y lo vais a colocar de forma apaisada. Ahora lo dividís junto por la mitad mediante una línea recta. En una parte del folio vais a poner la palabra fortalezas y en la otra debilidades y os voy a dar un tiempo para que pongáis debajo de cada palabra cuáles creéis que son las cosas que se os dan muy bien y cuáles creéis que son las cosas que se os dan muy bien y cuáles son aquellas cosas que debéis mejorar o conseguir.

Se deja un tiempo para que cada niño y niña rellene su hoja, una vez terminada la guardarán para utilizarla más tarde.



Ahora que habéis terminado todos, guardad vuestra hoja cerca, que más tarde la vais a necesitar de nuevo.

(El docente deja tiempo para que guarden las hojas).

Bueno, ¿qué tal os ha parecido?, ¿fácil?, ¿difícil?, ¿os ha costado mucho identificar vuestras fortalezas y debilidades, o no mucho?

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas respondan).

Actividad 3. ¿Qué es la autoestima?

Objetivos:

- Familiarizar a los niños y niñas con el concepto de autoestima.
- Que los niños y niñas sean capaces de reconocer y apreciar sus cualidades.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El educador cuenta el cuento y después, durante la reflexión introduce y explica el concepto de autoestima.



¡Muy bien! Ya sabemos que las fortalezas son aquellas cosas que se nos da muy bien hacer y las debilidades las que nos cuestan más lograr. Ahora vamos a escuchar el cuento. ¡Atentos/as!

Se lee la primera parte del cuento:

Ana tiene 14 años y le encanta la biología, las rocas, las plantas... pero lo que más le apasiona son los insectos, disfruta observándolos y estudiándolos. Ana se considera una chica rara porque no le gustan las mismas cosas que a sus compañeros, además cada día tiene que aguantar motes como "bicho raro", "la insectos" o "empollona" entre otros. Esto hace que Ana no se sienta bien consigo misma, se ve diferente a los demás y muchas veces odia ser así.

Un día Ana fue de excursión con su clase de ciencias a una sierra cercana. Estaban en pleno invierno por lo que anochecía muy pronto; cuando ya casi estaban de vuelta, Ana escuchó un zumbido. Parecía el sonido de un insecto en movimiento. Empezó a mirar de aquí para allá hasta que de pronto la vio, allí estaba, una luciérnaga. Brillaba con una luz propia, era preciosa y decidió acercarse para contemplarla más de cerca. Cuando la tenía delante, los ojos se le iluminaron... ¡le encantaba lo que veía! De pronto, la luciérnaga se posó en su hombro a la vez que Ana notó un picor en el cuello; cuando se miró, la luciérnaga ya no estaba.

Al llegar a casa, cenó algo rápido y se fue a la cama pues estaba muy cansada. A media noche una luz la hizo despertar, abrió los ojos y descubrió que eso que brillaba era su propio cuerpo, ¡sí!, ¡toda ella brillaba como aquella luciérnaga!, el picotazo le habría hecho eso. Se levantó, se miró en el espejo y se quedó asombrada. ¡También tenía alas! ¡Podía

volar! Ana no podía creerse lo que estaba ocurriendo, pero le gustaba sentirse así. A partir de ahora para los demás seguiría siendo Ana -bastante se metían ya con ella- pero cuando nadie la vieras, se transformaría en Firefly en honor a la luciérnaga que le dio sus poderes.



¿Os gustaría tener el súper poder de Firefly? ¿Qué haríais si pudieseis volar?

(Se deja tiempo para que respondan).

Vamos a conocer como continúa la historia.

Se lee la segunda parte del cuento:

Aunque Ana quería mantener en secreto su identidad, no pretendía desperdiciar sus poderes, pensó que tenía que utilizarlos para algo pero... ¿para qué? "¡Ya está! ¡Lo tengo!" pensó. "Lo utilizaré para hacer el bien, ayudaré a aquellas personas que lo necesiten, me convertiré en una súper heroína y para eso tendré que ponerme un nombre, ya sé, me llamaré Firefly".

Desde entonces todo el mundo hablaba de esa joven y desconocida heroína, todos los días se publicaban noticias sobre ella en los periódicos, internet... ¡incluso en la televisión! "Una nueva super heroína en la ciudad, su luz potente y brillante provoca en los villanos un sueño profundo" decían. Firefly era querida por todos, en el colegio todos los chicos y chicas hablaban de ella, todos querían ser como ella mientras seguían metiéndose con Ana. Firefly molaba y Ana no, aunque en realidad eran la misma persona, era muy absurdo. Ella no quería ser Ana nunca más porque no se quería a sí misma. Todos la odiaban y se metían con ella, en cambio, FireFly era admirada por todos. No sabía que hacer... ¿desvelar su identidad o no hacerlo? Era una difícil elección.

Su madre la veía preocupada: "¿Ana que te pasa?" le preguntó. "Pues mamá es que... te tengo que contar algo muy importante. Esa heroína que ha aparecido nueva... pues... ¡soy yo!" le dijo. "¡Pero Ana! ¿Cómo es que no me lo habías dicho?" le contestó su madre atónita. Ana explicó a su madre todo lo que le había sucedido y añadió: "¿Sabes qué es lo peor de todo? Que nadie sabe que soy yo y en el cole siguen metiéndose conmigo mientras adoran a FireFly. Por eso yo no quiero ser Ana porque soy un bicho raro muy diferente a los demás, paso los recreos con mis libros de biología en vez de bailar o charlar con las demás..." sollozaba Ana.

Su madre le respondió: "Ana a todos no nos gustan las mismas cosas porque somos diferentes, cada uno de nosotros tenemos fortalezas y debilidades distintas pero, debemos aceptarnos y querernos tal y como somos. Ven aquí y mírate al espejo, ¿qué ves?" Ana se puso frente al espejo y se observó detenidamente. "Y ahora transformate en Firefly, ¿qué ves?" volvió a preguntar su madre.

Ana se quedó pensando... era la misma persona con distinta apariencia. Entendió que trataba de explicarle su madre. No debía cambiar por nadie, tenía que ser ella misma y aprender a quererse. Si ella está orgullosa de sí misma, los demás también lo estarán. Eso es tener una buena autoestima. "Voy a decirle a todos quién soy: una chica de 14 años, con gustos diferentes pero capaz de hacer cosas por los demás. ¡Basta de avergonzarse!" gritó entusiasmada.



¿Qué os ha parecido? ¿Alguna vez habéis deseado ser una persona distinta, como le ocurría a Ana?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Por qué creéis que Ana no quiere ser ella misma?

(El docente deja tiempo para que respondan).

La madre de Ana le ha dicho que ser ella misma y aprender a quererse es tener una buena autoestima. ¿Alguien sabe lo que significa la palabra autoestima?

(El docente deja tiempo para que respondan).

La autoestima es la capacidad que tenemos para querernos a nosotros mismos y aceptamos tal y como somos, con nuestras virtudes y nuestros defectos. Porque sea diferente a los demás, o tenga gustos distintos, o no sepa hacer algo... no soy peor que el resto, tendré otras cualidades positivas que lo compensen. ¿Recordáis la actividad que hemos hecho antes? Vamos a sacar de nuevo el folio que hemos empleado para nuestras fortalezas y debilidades; y vamos a leerlo detenidamente.

(El docente espera a que todos lo tengan delante).

¿Veis que nadie de este grupo lo hace todo bien? No somos perfectos, todos tenemos cosas buenas, nuestros propios súper poderes y cosas que debemos esforzarnos por mejorar. Y todas esas cosas nos hacen únicos e irrepetibles por eso tenemos que valorarnos y querernos mucho. Como dice la madre de Ana, solo si tú te quieres los demás te podrán querer.

Actividad 4. Yo superhéroe

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan habilidades para valorarse y mejorar su autoestima.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Hoja de fortalezas y debilidades de cada niño, lápices o bolígrafos, pinturas de colores...

Descripción de la actividad:

Los niños cogen la hoja donde habían puesto sus fortalezas y debilidades y escogen una fortaleza para convertirla en un “poder”. Después, en el reverso se dibujan a ellos mismos convertidos en superhéroes y escriben el poder que han escogido entre todas sus fortalezas.



Ahora que ya sabemos qué es la autoestima, debéis escoger de entre todas vuestras fortalezas la que más os guste, ésta será vuestro súper poder. Al igual que han hecho nuestros héroes, ahora es el momento de que vosotros utilicéis vuestras cualidades positivas para ayudar a los demás. Cuando lo hayáis decidido, le dais la vuelta al folio y os vais a dibujar a vosotros mismos convertidos en héroes. ¡No olvidéis escribir el poder escogido! Podéis utilizar pinturas de colores, rotuladores... todo el material que queráis.

Se deja que creen su superhéroe y una vez hayan acabado todos, los que lo deseen lo podrán mostrar a sus compañeros y explicarles en qué consiste el poder que han elegido y cómo van a ayudar con él a los demás.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 4. AUTOESTIMA

SESIÓN 2. Mejorando mi autoestima.

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. ¡Hora de respirar!*

Objetivos:

- Que los niños y niñas mejoren la técnica de respiración como estrategia de autorregulación.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Realización de un entrenamiento en respiración reguiado.



¡Hola! Antes de empezar con las actividades de hoy, vamos a hacer un ejercicio que ya aprendimos en una de las primeras sesiones, para aprender a relajarnos.

Primero, vamos a cerrar los ojos y nos colocamos sentados de una forma cómoda en la que nuestros brazos y piernas estén relajados. Y ahora que ya hemos encontrado una postura en la que nos sentimos cómodos, vamos a coger aire por la nariz y vamos a mantenerlo unos segundos para después soltarlo poco a poco. Si queréis, podéis poner vuestras manos sobre el abdomen para comprobar que realizáis la respiración correctamente. Si la respiración es adecuada, notaremos como nuestras manos se elevan cada vez que cogemos el aire y bajan cuando lo soltamos. Vamos a repetir ese ejercicio tantas veces como lo necesitemos. ¿Estáis preparados? ¡Empezamos!

Se empieza el ejercicio con un tono bajo y pausado.



Cogemos aire... aguantamos... soltamos lentamente... Notamos como nuestras manos se elevan lentamente con cada inspiración y bajan al mismo tiempo que espiramos. Cogemos aire de nuevo, aguantamos, soltamos poco a poco. Una vez más, cogemos aire... aguantamos... y soltamos...

Se repite tantas veces como sea necesario hasta que percibamos que la mayor parte del grupo parece relajada, después se deja unos segundos de silencio.



Ahora, muy poco a poco, vamos a ir abriendo los ojos y activando lentamente nuestro cuerpo. ¿Qué tal? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Estáis más tranquilos y relajados? Recordad que siempre que os sintáis nerviosos, preocupados o enfadados, podéis realizar este ejercicio de respiración y sentiros así de bien.

Actividad 2. ¿Recordáis qué es la Autoestima?

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan habilidades para valorarse y mejorar su autoestima.

Duración aproximada:

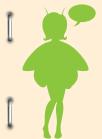
15 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector y documento 5 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

El docente proyecta en el aula un vídeo en el que se aprecia un personaje con baja autoestima. Tras su visionado se les plantean algunas preguntas acerca de lo que piensan sobre la proyección.



En la última sesión aprendimos lo que era la autoestima, ¿alguien recuerda lo que significaba?

(El docente deja tiempo para que los niños contesten).

La autoestima es la capacidad que tenemos para querernos a nosotros mismos y aceptarnos tal y como somos con nuestras virtudes y nuestros defectos. Bien, ahora vamos a ver dos vídeos donde seguiremos trabajando este concepto. ¿Estáis preparados/as?

Se proyecta el documento 5 de la webgrafía.



¿Qué pensáis de este vídeo? ¿Cómo se siente Carlitos?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Como habéis visto, Carlitos no se siente bien, está triste porque le han dicho que no hace nada bien... ¡hasta él mismo dice que no sabe hacer nada! ¿Creéis que eso es cierto? ¿Pensáis de verdad que a Carlitos se le da realmente todo mal?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Aunque no se nos den bien hacer ciertas cosas, no tenemos que pensar que somos peores que el resto, ni debemos permitir que se rían de nosotros y nos hagan sentir que no servimos para nada.

Actividad 3. Construyendo mi árbol de la autoestima

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento de los niños y niñas.
- Que los niños y niñas aprendan a reconocer y valorar de forma positiva las cualidades propias.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Folios, bolígrafos o lápices, rotuladores...

Descripción de la actividad:

Se le da a cada niño un folio donde tienen que dibujar un árbol con sus raíces, hojas y frutos y poner su nombre. En las raíces del árbol cada niño tiene que poner tres cualidades positivas de él mismo. Una vez escritas esas tres cualidades, los niños intercambiarán su árbol con los demás, los cuales tendrán que poner una cualidad positiva en las hojas y frutos del árbol de cada compañero.



Bueno, ahora vamos a hacer una actividad para continuar conociéndonos y mejorar nuestra autoestima. Además, no solo vamos a reflexionar sobre nosotros mismos, sino también sobre los demás, lo que nos va a permitir conocer qué piensan acerca de mí. Os voy a dar un folio donde primero vais a dibujar un árbol, con sus raíces, sus hojas y sus frutos.

Se les deja un tiempo para que los niños hagan y pinten su dibujo.



Muy bien, ahora que ya habéis dibujado y pintado vuestro árbol, vamos a poner nuestro nombre en la esquina superior del folio y, a continuación, vamos a poner tres cualidades positivas de nosotros mismos en las raíces del árbol.

(El docente deja tiempo para que lo realicen).

Una vez hecho, vamos a pasar al compañero de la derecha nuestro árbol para que ponga una cualidad positiva nuestra en las hojas y frutos. Por ejemplo, que soy simpática, cariñosa o que bailo muy bien... y cuando mi compañero de la derecha haya terminado, pasará de nuevo el árbol al compañero de su derecha, así hasta que todos hayamos puesto una cualidad positiva en el árbol de cada compañero. ¿Lo habéis entendido? ¡Pues a crear nuestro árbol de la autoestima!

Una vez cada niño tenga ya su árbol de vuelta con todas las cualidades positivas que le han puesto el resto de compañeros, se reflexionará sobre las cualidades positivas de cada uno y se les dará a entender que todos tenemos cualidades positivas que aunque sean diferentes del resto también nos hacen especiales.



Ahora que todos tenemos nuestro árbol con nosotros, vamos a rodear aquella cualidad que más nos ha sorprendido de todas las que nos han puesto nuestros compañeros. ¿Os dais cuenta de la cantidad de cualidades positivas que tenemos? Pues bien, las cualidades que hemos puesto en las raíces son las más importantes porque representan cómo nos vemos nosotros y además, son las que van a hacer crecer el árbol (nuestra autoestima). Si vamos alimentando ese árbol, al final crecerán hojas y frutos. Es decir, si vamos alimentando nuestras cualidades positivas, las haremos visibles a los demás, y los demás también harán crecer nuestra autoestima con sus elogios. ¡Lo habéis hecho genial! Ya sabéis que porque no se os dé bien hacer ciertas cosas o no os gusten las mismas cosas que a los demás, no sois peores que el resto, sino que cada uno tiene sus propios poderes (fortalezas) que nos hacen especiales.

Actividad 4. Nuevas formas de describirnos

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento de los niños y niñas.
- Que los niños y niñas aprendan a identificar y describir sus capacidades y habilidades físicas, cognitivas y emocionales.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Folios, lápiz, bolígrafos...

Descripción de la actividad:

Los niños y niñas redactan una descripción de sí mismos. Tras exponer algunas de esas descripciones en voz alta, se trabaja la importancia de hacer énfasis en sus emociones y capacidades cognitivas, y no sólo en su aspecto físico.



Bueno, ahora para poder hacer la siguiente actividad, primero necesito que me hagáis una descripción, de unas tres a cinco líneas, de vosotros mismos.

(El docente reparte el material y deja tiempo para que los alumnos y alumnas redacten su descripción).

¡Muy bien! Una vez que hemos terminado, vamos a leer alguna de vuestras descripciones en voz alta.

(Se leen algunas de las redacciones).

Cuando realizamos una descripción de nosotros mismos, es importante escribir tanto nuestras características físicas, es decir: "soy moreno/a", "alto/a", "mis ojos son verdes"..., como nuestras habilidades y sentimientos, ya que son una parte muy importante de nosotros mismos. Por ejemplo: "me gusta ir al cine", "se me dan bien las matemáticas", "estoy alegre cuando juego con mis amigos y amigas", "me molesta cuando me miente"... Por eso ahora, vais a volver a hacer una descripción de vostros mismos, pero esta vez solo podréis utilizar una línea para describiros físicamente, y en el resto debéis centraros en vuestras habilidades, capacidades, emociones y sentimientos.

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas redacten su descripción).

Muy bien, chicos y chicas, ahora ya podemos decir que hemos hecho una mejor descripción de nosotros mismos.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 4. AUTOESTIMA

SESIÓN 3. Construyendo mi autoestima.

GRUPO DE EDAD DE 8 A 11 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. Imaginando.*

Objetivos:

- Que los niños y niñas aprendan la meditación como estrategia de autorregulación.

Duración aproximada:

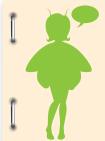
15 minutos.

Material necesario:

Música relajante.

Descripción de la actividad:

Realización de un entrenamiento de meditación guiado donde los niños y niñas deberán focalizar su atención hacia estímulos imaginativos.



¡Hola! Antes de empezar con las actividades de hoy, vamos a practicar unos minutos de *mindfulness*, donde trabajaremos la atención mediante la imaginación, lo que nos ayudará a relajarnos. Primero, vamos a colocarnos sentados formando un círculo, escogemos una postura cómoda en la que nuestros brazos y piernas estén relajados.

(El docente se incluye en el círculo y a la vez que suena la música, guía la actividad, siempre utilizando un tono de voz bajo y hablando de forma pausada).

Vamos a trabajar en nuestra mente, para que se concentre en varios sonidos. Para ello, una vez que hemos conseguido nuestra postura cómoda, cerramos los ojos y vamos a hacer respiraciones profundas: tomamos aire..., lo soltamos..., y otra vez, tomamos aire... y lo soltamos...; una vez más, tomamos aire..., y lo soltamos... Notamos como todo el cuerpo empieza a relajarse y la mente comienza a estar más tranquila y atenta a lo que voy diciendo. Ahora vamos a imaginar que construimos, juntos, una esfera de color dorado que rodea la habitación en la que estamos. La construimos con una respiración profunda: cogemos aire, y vemos como esta esfera empieza a dibujarse y rodearnos hasta llegar a la mitad..., soltamos el aire a la vez que observamos como la esfera termina de dibujarse... Notamos como nuestro cuerpo está relajado y tranquilo dentro de la esfera que hemos dibujado.

Y ahora vamos a centrar toda nuestra atención, en nuestro corazón... Le pedimos a nuestra mente que ponga toda su atención en los latidos... Sentimos y oímos cada uno de los latidos de nuestro corazón... Si nos llegan muchos pensamientos, sólo los dejamos pasar y volvemos a centrar toda nuestra atención en nuestros latidos, permitiendo que nuestra mente se relaje y esté en calma... Seguimos respirando profundamente...

Ahora cada uno va a imaginar un lugar que le guste, le relaje o le parezca tranquilo... A la vez que nuestra mente construye ese lugar, seguimos respirando profundamente: cogemos aire..., soltamos... Una vez que en nuestra mente tenemos ese lugar, vamos a imaginar que estamos en ese sitio, solos, sentados y relajados, y que sólo escucháis el sonido de ese lugar... Seguimos respirando profundamente... Nuestro cuerpo está muy relajado...

Ahora vamos, a ir borrando ese lugar de nuestra mente, a la vez que centramos nuestra atención en el sonido de la habitación en la que estamos... Continuamos respirando tranquilamente: cogemos aire..., y lo soltamos... Vemos como desaparece ese lugar y cada vez escuchamos más atentos la música de la habitación... Estamos tranquilos, relajados y respirando profundamente.

Movemos nuestras manos..., nuestros hombros..., nuestra boca..., nuestra nariz..., y muy poco a poco vamos a ir abriendo los ojos y activando lentamente todo el cuerpo.

Actividad 2. Mi poder oculto

Objetivos:

- Que los niños y niñas sean capaces de reconocer cuáles son las conductas y acciones que favorecen tener una baja autoestima.
- Que los niños y niñas aprendan a identificar, valorar y aceptar positivamente las cualidades y habilidades propias y de los demás.

Duración aproximada:

35 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector, documento 6 de la webgrafía, folios, lápiz, bolígrafos...

Descripción de la actividad:

El docente proyecta un vídeo relacionado con las habilidades, capacidades y autoestima de los demás. A continuación, plantea una serie de preguntas donde los niños y niñas tienen que identificar cómo se sienten cada uno de los personajes del vídeo, cuáles son las habilidades y los aspectos positivos que tienen cada uno de ellos. Así como detectar las conductas que hacen tener una baja autoestima. Posteriormente, tienen que identificar tres defectos que consideren ellos que tienen y escribir una situación donde dicho defecto se convierta en una capacidad buena y positiva.



Bueno, ahora vamos a ver un vídeo en el que podremos detectar cuáles son las conductas que hacen que tengamos una baja autoestima, así como a identificar las cualidades y aspectos positivos de los demás.

Se proyecta el documento 6 de la webgrafía.



¿Qué pensáis sobre el vídeo? ¿Cómo creéis que se siente el ratón? ¿Qué es lo que hace que tenga una autoestima baja?

(El docente deja tiempo para que contesten).

Y... ¿Por qué creéis que se ríen de él? ¿Creéis verdaderamente que es lógico que se rían de él por esa razón?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¿Qué habilidades veis en el ratón? ¿Cómo ha ido cambiando la actitud del ratón durante todo el vídeo?

(El docente deja tiempo para que contesten).

Si os habéis fijado, lo que para algunos es un defecto, para uno mismo y otras personas puede ser algo bueno. En el vídeo, hemos podido ver como los niños y el bicho bola se reían del ratón por tener unas orejas grandes. Sin embargo, según ha ido avanzando la proyección nos hemos dado cuenta que estas orejas, que para algunos eran objeto de burla, son una característica positiva para el ratón, ya que gracias a ellas ha conseguido un compañero que le quiera y que además tiene algo en común con él, unas orejas grandes.

Es importante, que antes de identificar nuestros defectos como tales, tengamos en cuenta que lo que podemos considerar un defecto, en algún momento o situación puede convertirse en algo beneficioso y positivo.

A continuación, os vamos a repartir unos folios, donde tendréis que poner tres defectos que consideráis que tenéis. Una vez que los hayáis escrito, tenéis que pensar algún momento o situación donde ese “defecto” puede convertirse en algo positivo y bueno. Si queréis podéis pedir ayuda a los compañeros que tengáis al lado para que os ayuden a pensar cómo puede ser positivo lo que pensáis que es un defecto.

Una vez que los niños y niñas hayan redactado las tres situaciones, exponen en voz alta una de sus tres situaciones y se reflexiona sobre cómo aquellas cualidades que ellos y ellas pensaban que eran un defecto, en realidad son capacidades que tienen algo bueno y positivo. Además de demostrarles que pueden convertir aquello que consideran defectuoso en ellos/as, en una característica que les guste, y les sea buena y positiva, al igual que pueden ayudar a los demás a hacerlo.



Vale, perfecto. Una vez que lo tenemos, ahora podéis ver como en realidad esos defectos que decís tener, no son tan malos como pensamos. Vamos a ver cómo habéis convertido estos defectos en una característica buena.

(Cada uno de los alumnos expone una de las tres situaciones que ha redactado).

Muy bien chicos y chicas, gran trabajo. ¿Hay alguien que no ha sabido convertir alguno de sus defectos en una característica positiva?

(El docente deja tiempo para que contesten. En caso de que algún niño o niña no se le haya ocurrido nada, entre todos, se le ayuda a pensar cómo convertir ese defecto).

¿Alguien podría ayudar a nuestro compañero/a a pensar una situación en la que su defecto se convierta en algo bueno?

(El docente deja tiempo para que los compañeros/as contesten).

Muy bien chicos y chicas, genial. ¡Gran trabajo!

Con esta actividad hemos podido ver cómo cada uno tiene el superpoder de convertir sus defectos en características buenas, además de ayudar a los demás a que ellos puedan convertir los suyos.

Actividad 3. El buzón

Objetivos:

- Que los niños y niñas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

Actividad 4. Superhéroes antibullying

Objetivos:

- Desarrollar en los niños y niñas la confianza para ayudar o buscar ayuda ante posibles casos de acoso escolar.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Documento 7 de la webgrafía y medallas (Anexo XIX).

Descripción de la actividad:

Se proyecta un vídeo en el que se destaca la importancia que tienen los observadores en el fenómeno del bullying para lograr detenerlo y se les recuerda que ellos como observadores tienen que convertirse en “superhéroes” y ayudar a quien lo necesite.



Ahora vamos a ver otro vídeo en el que se produce una situación de acoso escolar.

Se proyecta el documento 7 de la webgrafía.



¿Qué me podéis decir acerca de este vídeo que acabamos de ver?

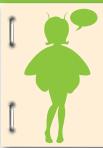
(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué haríais vosotros si veis que unos chicos están abusando de alguien?

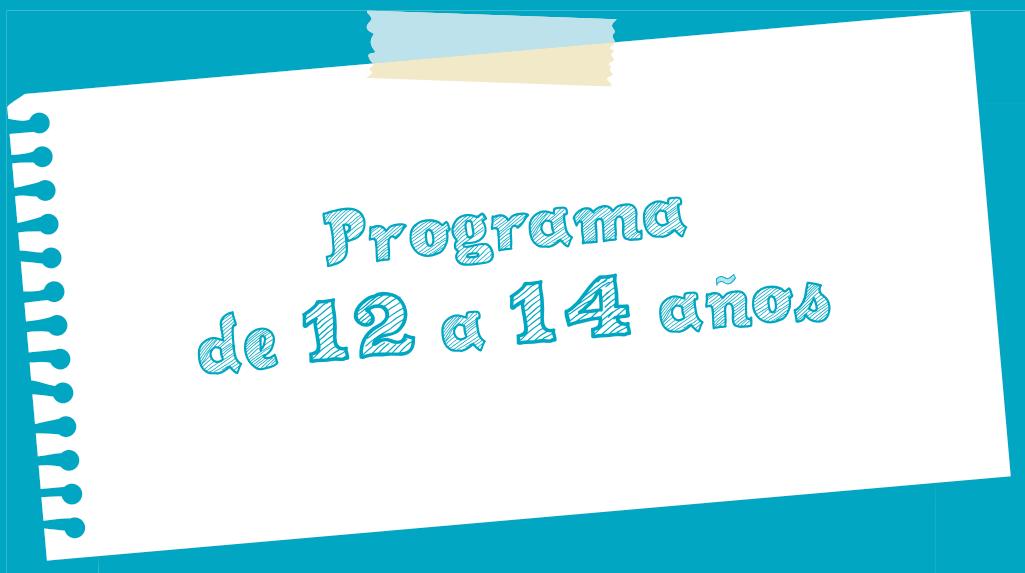
(El docente deja tiempo para que den sus opiniones).

Si vemos una situación de acoso escolar debemos buscar ayuda contándoselo a algún adulto o ayudar al niño con el que se están metiendo, no debemos seguirles el juego a los abusadores ni reírnos cuando se meten con otra persona porque si actuamos así haremos que los insultos y las amenazas aumenten.

Se procede a condecorar a todos los alumnos como “héroes antibullying” con el deber de ayudar a los compañeros que sufran algún tipo de acoso tanto en el presente como en el futuro. Para ello se les reparte unas medallas hechas con cartulina (anexo XIX), que los niños y niñas pueden decorar a su gusto.



Bueno, parece que ya hemos acabado el entrenamiento para convertirnos en superhéroes *antibullying*. Hemos aprendido a controlar nuestras emociones, a ponernos en el lugar de los demás, a relacionarnos con los demás y resolver problemas de forma asertiva y por último, hemos conocido la importancia de querernos y respetarnos tal y como somos. De ahora en adelante os toca a vosotros, ya que cada uno ha adquirido unos poderes muy valiosos y como sabéis, los grandes poderes conllevan una gran responsabilidad. Desde hoy seréis los responsables de detener el acoso escolar y de ofrecer vuestra ayuda o buscarla en un adulto cuando observéis un problema de este tipo. Desde hoy, seréis unos auténticos “héroes *antibullying*.”



Programa de 12 a 14 años

módulo

0

¿Qué es el *bullying*?

Las actividades de este módulo tienen como objetivo principal que el alumnado conozca el fenómeno del *bullying* y todos los conceptos relacionados con el mismo.

Es un módulo introductorio que da paso al programa.

MÓDULO 0. ¿QUÉ ES EL BULLYING?

SESIÓN 1. Introducción

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. ¿Qué es el *bullying*?

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas conozcan el fenómeno del *bullying* y sus consecuencias.

Duración aproximada:

70 minutos.

Material necesario:

PowerPoint (Anexo XX).

Descripción de la actividad:

En esta primera actividad, el educador pone a los alumnos en contexto; para ello les explica qué es el *bullying* y todos los aspectos relacionados con el mismo. El docente puede utilizar imágenes, vídeos e incluso un PowerPoint (Anexo XX) donde vayan apareciendo todos los conceptos de manera ilustrativa. Para finalizar la sesión, los menores representan casos de *bullying* que conozcan.



¡Hola chicos y chicas! Como ya sabéis, hoy empezamos un nuevo proyecto, en el que vamos a aprender qué es el *bullying*, y a conocer todos los aspectos relacionados con este fenómeno. Además, aprenderemos a prevenir el acoso escolar y cómo combatirlo para acabar con él y con el daño que está causando a muchos jóvenes como vosotros. Seguro que todos hemos escuchado la palabra *bullying* alguna vez, pero, ¿sabemos qué es exactamente?

(El docente deja tiempo para que contesten y da *feedback* a sus respuestas).

Se proyecta diapositiva 1 del anexo XX.



Con todo lo que habéis dicho podemos hacer una definición de *bullying* o acoso escolar, es un continuo maltrato de uno o varios jóvenes a otro, pero existen ciertas características que lo diferencian de una pelea en el patio o en clase. El *bullying* es un maltrato continuado en el tiempo, es decir, se produce todos o casi todos los días, y siempre se hace a los mismos, es decir la persona agredida es siempre la misma.

Y ahora vamos a ver qué tipos de agresiones o maltratos existen, ¿se os ocurre alguno?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Existen varios tipos de acoso escolar o *bullying*:

- **Agresión física:** este tipo de agresión sería cuando se pega a otro niño o se rompen sus cosas (mochila, ropa, cuadernos...).
- **Agresión verbal:** en este caso sería insultar, poner mote y amenazar a otro niño.
- **Exclusión social:** este tipo de agresión se produce cuando dejamos de lado siempre a un compañero de clase, no lo dejamos jugar con nosotros y siempre o casi siempre está solo.

Ciberbullying: esto ocurre cuando nos metemos, insultamos, burlamos... de un compañero por las redes sociales (WhatsApp, Instagram, Facebook). Por ejemplo: subir una foto de un compañero a una red social para burlarnos de él, o eliminar o ignorar a un compañero en un grupo de WhatsApp, etc.

¿Habéis visto en vuestro colegio o en clase alguna situación de estas?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Se proyecta diapositiva 2 del anexo XX.



Ahora vamos a hablar de las personas que participan en el *bullying*. ¿Qué personas hay cuando ocurre acoso escolar?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Existen 3 participantes en el *bullying*:

- **Los que agreden:** es la persona o personas que se meten, pegan, insultan y amenazan a otros.
- **Los que sufren esos insultos, amenazas y rechazo.**
- **Los que observan,** éstos son los que ven lo que está pasando. Pero existen varias formas de observar, vosotros ¿qué hacéis cuando veis a alguien meterse con otro niño?

(El docente deja tiempo para que cuenten qué tipo de observadores creen ellos que hay).

Hay tres tipos de formas de observar:

- Observar de manera activa: son aquellas personas que incentivan al agresor para que siga el maltrato, aquellos que se ríen y forman parte activa del *bullying*.
- Observar de manera pasiva: son aquellas personas que ven el acoso, pero no hacen nada, no se quieren meter en problemas y se mantienen al margen, muchas veces por miedo a ser los siguientes agredidos.
- Observar y defender: son aquellas personas que ven injusta la situación e intentan defender al agredido, pero no con violencia sino pidiendo ayuda y no animando a la persona que agrede, impidiendo que le pongan mote y no riendo los insultos.

Vamos a continuar hablando del *bullying*, y ahora quiero que me digáis cómo creéis que afecta el *bullying*, es decir, qué consecuencias tiene para la persona a la que se le agrede.

(El educador deja tiempo para que respondan).

Se proyecta diapositiva 3 del anexo XX.



Estas son algunas de las consecuencias del *bullying* sobre los que lo sufren:

- No quieren ir al instituto porque tienen miedo de que les vuelvan a acosar.
- Están tristes, decaídos, sin ganas de nada, e incluso a veces pierden las ganas de comer.
- Muchas veces tienen pesadillas y no pueden dormir. Imaginaos a vosotros todos los días acostándoos pensando en que mañana volverá a pasar otra vez.
- Tienen miedo.
- Pierden las ganas de ir al colegio, bajan sus notas de clase.
- Se sienten solos, porque muchas veces nadie les ayuda y nadie quiere jugar con ellos.
- Al final muchos de ellos, piensan que se lo merecen y que son ellos los culpables de que les esté pasando eso.

Éstas son algunas de las cosas que le pasan al niño/a que sufre *bullying*, y ¿creéis que hay consecuencias para los que agreden, los que maltratan?

(El educador deja tiempo para que respondan).

Se proyecta diapositiva 4 del anexo XX.



Los que acosan también tienen consecuencias, vamos a ver qué les puede pasar:

- Les tienen miedo y muchas veces se quedan solos porque nadie quiere ir con ellos, esto hace que se sientan solos.
- No saben decir las cosas sin pegar, sin insultar, sin gritar. No saben resolver problemas con los compañeros si no es con violencia.
- Como no saben pedir ayuda, muchas veces necesitan que alguien les ayude y se quedan solos porque su única manera de comunicarse es siendo agresivos.

Se proyecta diapositiva 5 del anexo XX.



Además para los observadores también hay consecuencias, vamos a ver cuáles son:

- Tienen miedo de que a ellos también les pueda pasar.
- Muchas veces se sienten culpables porque quieren parar el *bullying* pero no se atreven.
- Aprenden de manera errónea que con la violencia se obtienen cosas y eso no es verdad.
- No les gusta estar en esa clase si hay alguien que hace *bullying*, no se sienten bien.

Y ahora que ya conocemos más cosas sobre el *bullying*, ¿qué se os ocurre que podemos hacer para poder evitarlo?

(El educador deja tiempo para que respondan).

Se proyecta diapositiva 6 del anexo XX.



Genial chicos y chicas, para evitar el *bullying* podemos hablar con un adulto de confianza cuando veamos que está ocurriendo, no debemos quedarnos callados si vemos como alguien está sufriendo, no debemos responder con violencia, hay otras maneras de resolver conflictos.

Conviértete en un defensor y cuando veas *bullying* evítalo. Debemos controlar nuestro enfado, si alguna vez has hecho *bullying* párate a pensar cómo se sintió ese niño. Debemos ser un modelo a seguir, convertirnos en superhéroe y que los demás quieran ser como nosotros. Y sobre todo, hay que aprender a decir NO, ¡no al *bullying*!

Tras finalizar la proyección del PowerPoint el docente pasa a explicar la siguiente actividad, la cual consiste en un *role playing*. Los menores se ponen en grupos de unas 4 o 5 personas y tienen que representar casos de *bullying* o acoso escolar que ellos conozcan, que hayan visto o escuchado. Y tras cada representación, entre todos, buscan soluciones para ese caso de *bullying*.



Todas estas cosas y muchas más vamos a aprender para acabar con el *bullying*. Para finalizar esta sesión vamos a hacer una actividad: vais a poneros en grupos de 4 o 5 de personas y cada grupo tendrá que salir a representar una situación de *bullying* que conozca. Os voy a dejar unos 5-10 minutos para que ensayéis y después iréis saliendo a representar vuestro caso de *bullying*. Además después de cada representación entre todos tendremos que buscar una solución, es decir, tendremos que buscar la manera de acabar con ese caso de *bullying*. ¿Estáis preparados? Comenzamos.

Salen los grupos a hacer sus representaciones.

Actividad 2. El buzón

Objetivos:

- Fomentar que los alumnos y las alumnas expresen y comparten conflictos que ocurren en el aula.
- Que los alumnos y las alumnas aprendan a resolver conflictos mediante el diálogo.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Caja de cartón (debe aparentar un buzón).

Descripción de la actividad:

En esta actividad el docente les presenta a los alumnos y las alumnas “el buzón”, el cual va a estar en el aula todo el curso. Este buzón permite que expresen conflictos que no son capaces de resolver o que quieran compartir con los demás compañeros, y entre todos resolver esos conflictos que van surgiendo en el aula.

Funcionamiento del buzón:

- Los alumnos y las alumnas introducen un papel/carta en el buzón contando el conflicto que tienen.
- El papel/carta podrá ser anónima o firmada.
- El papel/carta podrá ir destinado al docente (únicamente), a un compañero o compañera en concreto o a toda el aula en general.
- No se permiten insultos ni malas palabras en el buzón.
- El docente revisará todas las cartas antes de abrir el buzón con el resto de la clase, eliminando las cartas que ofenden o que no tienen como objetivo resolver un conflicto.
- El buzón se abrirá una vez por semana, al finalizar cada sesión del programa. Una vez terminado el programa se seguirá abriendo, cuando el docente lo deseé.
- En el buzón también está permitido entregar cartas que feliciten el comportamiento de algunos alumnos de la clase (refuerzo positivo).

Para que se recuerde, el funcionamiento se puede escribir en una cartulina y colgarlo en el aula para que siempre esté visible.



Muy bien, chicos y chicas, ahora os voy a explicar una actividad que nos acompañará todo el curso. Os voy a presentar el buzón de la clase.

(El docente enseña a los alumnos el buzón).

Este buzón sirve para poder resolver los problemas que vayan surgiendo en el aula y con algunos compañeros. Si alguna vez tenéis un problema con algún compañero o compañera, con la clase en general o incluso algo que os pasa a vosotros y que no sois capaces de resolver y necesitáis compartirlo, podéis escribirlo en un papel y meterlo en el buzón. ¿Lo habéis entendido chicos y chicas? Este buzón se abrirá al finalizar cada sesión del programa y entre todos resolveremos los conflictos que surjan en el aula.

El buzón tiene unas ciertas reglas de funcionamiento que debemos saber antes de poder utilizarlo y son las siguientes:

- El papel/carta que escribais podrá ser anónima o firmada.
- El papel/carta podrá ir dirigido a mí sobre algo que queréis contarme y que no lo sepa nadie más, a un compañero o compañera en concreto o a toda el aula en general.
- No se permiten insultos ni malas palabras en el buzón, no podemos ofender ni acusar a nadie. Sólo expresar como nos sentimos y lo que nos está pasando.
- Antes de abrir el buzón con todos, yo lo revisaré y eliminaré las cartas que ofenden o que no tienen como objetivo resolver un conflicto.
- En el buzón también está permitido entregar cartas que feliciten el comportamiento de algún compañero que antes no tenía un buen comportamiento pero que está mejorándolo.

Estas son las reglas que tenéis que saber para poder empezar a utilizarlo, así que desde este momento queda inaugurado el buzón de clase, podéis meter cartas a lo largo de la semana y en la próxima sesión abriremos el buzón.

Actividad 3. Stop *bullying*

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas tomen conciencia del fenómeno del *bullying*.
- Que los alumnos y las alumnas desarrollen su imaginación y creatividad.
- Favorecer la prevención del *bullying* modificando el contexto.

Duración aproximada:

35 minutos.

Material necesario:

Cartulinas de colores (tamaño grande) y lápices de colores.

Descripción de la actividad:

Los alumnos y las alumnas por grupos crean un eslogan *antibullying* y un logotipo que después presentan al resto de la clase y se cuelgan en la misma.



Ahora, chicos y chicas, vamos con la última actividad de esta primera sesión. En esta actividad vais a tener que desarrollar toda vuestra imaginación, porque la actividad consiste en lo siguiente: lo primero que vamos a hacer es dividirnos en grupos de 4 o 5 personas.

(El docente deja tiempo para que se pongan en grupos).

Muy bien, ahora os voy a repartir una cartulina a cada grupo y en esa cartulina tendréis que escribir una frase *antibullying* que os inventéis entre todo el grupo y hacer un dibujo que sea el logo de esa frase. Todo lo tendréis que colorear y quede bonito, será vuestra pancarta *antibullying*. Cuando terminéis, saldréis a presentar vuestra pancarta al resto de la clase y luego la colgaremos en clase.

Pues vamos a crear nuestras pancartas *antibullying*, a por ello.

Una vez los alumnos han terminado sus pancartas las presentan al resto de la clase y luego se cuelgan en el aula para que sirva de factor para prevenir el *bullying*.

Módulo

1

Autocontrol. Volcanus

Las actividades de este módulo tienen como objetivo principal que los alumnos y alumnas conozcan las emociones y aprendan a expresarlas e identificarlas. Además, en este módulo aprenderán a regular estas emociones mediante técnicas de autorregulación emocional.

MÓDULO 1. AUTOCONTROL

SESIÓN 1. El autocontrol

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. Conocemos las emociones

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas conozcan las emociones básicas y complejas.
- Que los alumnos y las alumnas identifiquen las emociones básicas y complejas en ellos mismos y en los demás.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Fichas de las emociones (Anexo XXI) y proyector.

Descripción de la actividad:

Para introducir el programa, los alumnos y las alumnas deben conocer las emociones y qué tipo de emociones hay. Para ello, el docente las explica y trabaja con los niños y niñas mediante situaciones donde se experimentan dichas emociones. Además entre todos hablan de lo que experimentan cuando sienten cada emoción y cómo se comportan, a través de unas fichas. Después de que los niños conozcan las emociones, se trabaja la identificación de las mismas mediante fotografías y juegos.



Hola, chicos y chicas, hoy vamos a empezar con una actividad en la cual todos vamos a participar, pero antes de continuar tengo que haceros una pregunta para poder hacer el siguiente ejercicio. ¿Alguno de vosotros sabría decirme que son las emociones?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Las emociones son reacciones que todos experimentamos en nuestro cuerpo, y que hacen que nos comportemos de una manera u otra. Por ejemplo ¿qué experimentaríais en vuestro cuerpo si alguien se burla o se ríe de vosotros?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Cuando os pasan ese tipo de cosas, efectivamente sentís como un vacío en el estómago, a veces agachamos la cabeza e incluso apretamos los puños. Todas estas cosas que experimentamos en nuestro cuerpo y que nos hacen comportarnos de una manera u otra son las emociones.

Y ahora vamos a ver qué tipo de emociones existen, cuáles son y también vamos a conocerlas a fondo una a una.

Existen emociones básicas y emociones complejas. Las emociones básicas son seis, y son las siguientes: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Y las complejas son aquellas que mezclan sensaciones de otras emociones como por ejemplo: el orgullo, la frustración y la vergüenza entre otras.

Ahora entre todos vamos a hablar de todas estas emociones, de qué sentimos cuando aparecen y cómo nos hacen comportarnos. Voy a proyectar una tabla y tendremos que completarla entre todos con cada emoción. ¿Preparados?

Se proyecta el anexo XXI y entre todos van completando la tabla con las 9 emociones.

Las fichas completas se encuentran en el anexo XXI.



Lo habéis hecho genial chicos, a través de esta ficha hemos ido conociendo más las emociones.

A continuación, vamos a pasar a trabajar la identificación y expresión de las emociones mediante un juego.

Después se procede a la realización del segundo juego. Para llevarlo a cabo el docente pide a los menores que se pongan por parejas, uno enfrente del otro. A continuación, un miembro de la pareja tiene que expresar una emoción y el otro tiene que adivinar qué emoción es y viceversa, hasta que se hayan expresado todas las emociones trabajadas.



Vale chicos y chicas, ahora para la siguiente actividad os vais a poner por parejas.

(Los menores se ponen por parejas de pie uno enfrente a otro).

Y el juego consiste en lo siguiente: uno de vosotros tendrá que expresar con su cara y/o cuerpo una emoción de las que hemos visto hasta ahora. Y el otro miembro de la pareja tendrá que adivinar de qué emoción se trata. Y luego tendréis que hacerlo al revés, el que ha adivinado es el que expresa la emoción. Y así hasta que hagáis todas las emociones.

Actividad 2. Conocemos a Volcanus

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas conozcan el concepto de autocontrol.
- Que los alumnos y las alumnas aprendan la importancia de tener un buen control emocional.
- Que los alumnos y las alumnas conozcan la relación entre autocontrol y agresión.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Proyector, imagen de Volcanus (Anexo III) y cuento de Volcanus.

Descripción de la actividad:

En esta actividad se explica a los alumnos y las alumnas el hilo conductor del programa, es decir, los superhéroes y para ello comienza, presentando al primer superhéroe, Volcanus. Despues de presentarles a Volcanus, se cuenta la historia de este superhéroe, mediante el que trabajamos el autocontrol y el *bullying*.



Bueno, chicos y chicas, ya hemos aprendido qué son las emociones y qué emociones existen, ahora quiero comentaros una cosa, a partir de ahora, cada semana nos acompañará en estas actividades un superhéroe que nos enseñará muchas cosas y con el que trabajaremos.

Hoy os he traído al primer superhéroe, se llama Volcanus. ¿Queréis ver el aspecto que tiene?

(El docente proyecta la imagen de Volcanus).

¿Qué os parece, chicos y chicas? Volcanus nos acompañará durante dos sesiones y nos enseñará varias cosas que tienen que ver con las emociones y el *bullying*, ya que las emociones juegan un gran papel en este fenómeno que tanto daño está haciendo a muchos jóvenes como vosotros.

Ahora que ya hemos visto a Volcanus, vamos a conocerlo un poco más, tenemos que escuchar atentamente su historia, comenzamos.

El cuento se divide en dos partes y al final de cada parte el docente, junto a los alumnos y las alumnas, hace una pequeña reflexión de lo escuchado en el cuento para trabajar los conceptos autocontrol y *bullying*.

El docente lee la primera parte del cuento de Volcanus.

LA HISTORIA DE VOLCANUS

Jorge es un chico de 13 años, una de sus aficiones preferidas es ir de expedición y explorar las extrañas y variadas rocas volcánicas. Un día, Jorge realizó junto a su familia un viaje para conocer por fin el "Gran Volcán". Llevaba mucho tiempo esperando ese día pero cuando llegaron a la ciudad les explicaron que había una alerta por riesgo de erupción y se recomendó a todos los habitantes que permanecieran en sus casas por lo que no podrían salir del hotel. Jorge no quería perdérselo, decidió arriesgarse y ver de cerca lo que estaba ocurriendo. Cuando estaba a tan solo unos metros del lugar, hubo una gran explosión y de la boca del volcán surgió una masa de polvo magmático que lo envolvió. Desde entonces, cuando Jorge se enfada su sangre empieza a circular por su cuerpo rápidamente, su piel se vuelve de color rojo y surgen de sus brazos y piernas unas potentes llamas de fuego. Sin darse cuenta Jorge se convirtió en un superhéroe con una increíble fuerza y decidió llamarse Volcanus.



Muy bien, chicos, ésta es la primera parte de la historia de Volcanus, hemos descubierto cómo llegó a convertirse en un superhéroe. ¿Qué haríais si tuvieseis un poder como el de Volcanus?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Vamos a seguir conociendo la historia de Volcanus.

El docente lee la segunda parte del cuento de Volcanus.

Como cada día, Jorge estaba en el patio del colegio con su amigo Adrián cuando apareció Hugo con otros dos compañeros. Hugo es uno de los más altos de clase, siempre se burla de los demás y a sus amigos les parece gracioso. Cuando Hugo pasó por delante de ellos empezó a meterse con Adrián como siempre "¿Qué pasa pringado? ¿Quién te ha comprado esas gafas? ¿Tu abuela?" le dijo mientras el resto se reía.

Jorge empezó a sentirse muy enfadado, estaba harto todos los días igual, no iba a permitir que nadie más se metiera con su amigo. Su piel empezó a volverse de color rojo y cuando se quiso dar cuenta ya se había convertido en Volcanus. Apretó fuertemente los puños y sin controlar su fuerza empezó pegar a aquella pandilla. Estaba tan enfadado que sin querer, uno de esos golpes fue a parar a la cara de Adrián.

Jorge se quedó paralizado, se sentía fatal... haber pegado a su amigo le hizo pensar... "¿qué había hecho? ¿responder ante la violencia con más violencia? Que grave error..." pensaba.

Jorge sabía que ser Volcanus era una gran responsabilidad, tenía un poder y debía utilizarlo para defender a los niños que lo necesitaran, pero al mismo tiempo, tenía que aprender a controlar su fuerza y no utilizar la violencia como método de defensa, así que decidió pedirle consejo a sus amigos.

Ellos le dijeron que para lograrlo tenía que ser un maestro del autocontrol. "¿Autocontrol? ¿qué es eso?" preguntó. "El autocontrol es saber dominar nuestras emociones" le explicó uno de ellos "está muy bien que defiendas a los que necesiten ayuda, pero debes aprender a controlar tu enfado para poder medir tu fuerza". Jorge, practicó cada día para lograr relajarse y controlar su súper poder. Desde entonces, cuando ve una injusticia, utiliza su súper fuerza como escudo para defender a los demás.



Esta es la historia de Volcanus, ¿qué os ha parecido?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien chicos ahora que conocemos a Volcanus, vamos a trabajar las cosas que hemos escuchado en esta historia, os voy a ir haciendo unas preguntas y entre todos vamos a ir comentándolas ¿os parece?

¿Habéis visto aquí algún caso de *bullying*? ¿Cómo lo habéis sabido?

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas resuman lo oido e intenta reforzar los comentarios correctos sobre los aspectos trabajados en la primera sesión. Como por ejemplo: que existe bullying cuando es repetido en el tiempo, siempre es hacia el mismo niño o niña o incluso que hay un grupo de observadores. Estas tres cosas se observan en el cuento).

(El docente continúa haciendo preguntas para trabajar el cuento).

¿Cómo ha actuado Volcanus, al ver que se metían con su amigo? ¿Qué tipo de observador, de los que vimos el primer día, sería Volcanus?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Así es, Volcanus sería un observador defensor ya que se ha metido a defender a su amigo, utilizando su súperpoder, pero ¿creéis que lo ha utilizado de manera adecuada? No, no lo ha utilizado bien, porque al final lo que ha hecho es utilizar la violencia para defender y existen otras maneras de defendernos. ¿Cómo hubieseis utilizado vosotros la súper fuerza para defender a vuestro amigo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Genial chicos, lo estáis haciendo muy bien, y ahora vamos a trabajar una palabra que ha salido en el cuento: autocontrol ¿Sabéis qué es?

(El docente deja tiempo para que respondan).

El autocontrol o control emocional se refiere a la habilidad de ser capaces de regular nuestras emociones (sobre todo las que nos hacen sentir mal, como el enfado y la rabia) y que no sean ellas las que controlen. Por ejemplo, cuando vuestros padres os quitan el móvil o incluso no os dejan tener móvil.

Por eso, al igual que Volcanus, debemos aprender a controlarnos cuando estamos enfadados, para no hacer daño a los demás. Así que, vamos a aprender a regular esa emoción para no hacer daño a un compañero o compañera cuando nos enfadamos o no nos gustan las cosas que vemos. Para poder ayudar a los compañeros cuando veamos cosas que no nos gusten, debemos convertirnos en superhéroes y así poner fin al *bullying*.

Actividad 3. Técnicas de autocontrol

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan estrategias de autorregulación emocional.
- Que los alumnos y las alumnas dominen la técnica de la señal de STOP para la autorregulación emocional.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Cartulina roja, pintura blanca (Anexo XXII).



Descripción de la actividad:

El educador explica a los alumnos y a las alumnas la técnica de la señal de STOP para que aprendan a regular sus emociones y se pone en práctica dicha técnica. Una vez explicada la técnica creamos nuestras señales de STOP por grupos para después colgarlas en la clase.



Genial chicos, ahora que ya sabemos que es el autocontrol ¿cómo creéis que podemos controlarnos cuando estamos muy enfadados?

(El docente deja tiempo para que ellos digan cómo podrían controlarse).

Muy bien, hemos hecho una lluvia de ideas de cómo poder autocontrolarnos, y ahora vamos a aprender una nueva técnica, se llama la técnica de la señal de STOP.

El docente explica en qué consiste la técnica de la señal de STOP, esta técnica consiste en enseñar a los menores que debemos controlar nuestros impulsos y pensar antes de actuar. Es por ello por lo que mediante la señal de STOP que significa "para", se les explica que igual que cuando vamos en coche y vemos esta señal paramos, miramos si viene un coche, y continuamos la marcha, debemos hacer lo mismo cuando notemos que la emoción empieza a controlarnos y no pensamos en nuestro comportamiento. Se les explica que debemos de parar, pensar cómo debo actuar y cuando tenga el comportamiento adecuado, actuar. Para que les quede más claro en la parte trasera de la señal podemos escribir las palabras para, piensa y actúa.



Vamos a empezar, ¿alguien sabe que significa la señal de STOP? ¿Y qué se hace cuando la vemos si vamos conduciendo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Efectivamente la señal de STOP significa parar y cuando la vemos lo que hacemos es parar, mirar si viene alguien y reanudamos la marcha. Y diréis, ¿qué tiene esto que ver con el autocontrol?, pues tiene mucho que ver. Esta técnica nos enseña a que cuando estemos nerviosos, enfadados, con rabia etc. paremos antes de actuar y hacer algo que no queremos. Una vez hemos detenido nuestro comportamiento y nuestros impulsos lo que tenemos que hacer es pensar qué comportamiento es el adecuado, es decir, qué puedo hacer en esta situación. Y finalmente actuar, y siempre de manera adecuada, es decir, sin violencia y sin hacer daño a nadie.

Una vez explicada esta técnica se divide a la clase en grupos de cuatro personas y cada grupo tiene que construir su propia señal de STOP; para ello, el docente proporciona a los alumnos cartulinas y lápices de colores.



Ahora chicos, lo que vamos a hacer es construir nuestra propia señal de STOP para después ponerlas en la clase. Nos vamos a dividir en grupos de cuatro personas y con el material que os dé tendréis que crear vuestra señal de STOP.

(El docente reparte el material y deja tiempo para que realicen la actividad).

El docente explica a los estudiantes que las señales se quedan en clase y que las pueden utilizar si se sienten enfadados o nerviosos. Se les indica que incluso cuando no tengan la señal delante la pueden imaginar para así poder aplicar esta técnica en cualquier situación.

Actividad 4. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 1. AUTOCONTROL

SESIÓN 2. Regulando mis emociones

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. Recordamos el autocontrol

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas recuerden el concepto de autocontrol.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

Documento 1 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

El docente recuerda a los alumnos y alumnas qué es el autocontrol mediante un vídeo del Pato Donald en el que se ve cómo este protagonista se autocontrola ante una situación que le está poniendo furioso.



Hola, chicos y chicas, hoy tenemos nuestra tercera sesión y vamos a seguir trabajando lo que nos enseñó Volcanus: el autocontrol. ¿Alguno de vosotros puede recordarme qué es?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Genial, si recordamos bien el autocontrol o control emocional es saber regular nuestras emociones (sobre todo las que nos hacen sentir mal, como el enfado y la rabia) y que no sean ellas las que controlen.

Ahora vamos a ver un vídeo, en el que se va a ver muy bien lo que es el control emocional teniendo de protagonista al Pato Donald.

Se proyecta el documento 1 de la webgrafía hasta el minuto 4,51.



¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Quién me dice lo que hemos visto acerca del autocontrol?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Efectivamente, en el vídeo vemos como el Pato Donald aprende a autocontrolarse contando del 1 al 10; cuando no lo dejan descansar y lo molestan, empieza a ponerse furioso pero empieza a contar y su ira va disminuyendo hasta llegar a controlarla.

Nosotros el otro día aprendimos también una técnica para controlar nuestros impulsos ¿alguno o alguna de vosotros recuerda cuál es y en qué consistía?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien, el otro día aprendimos, la técnica de la señal de stop en la cual debíamos parar, pensar y actuar ante una situación en la que sintamos que nuestra emoción puede llegar a controlarnos. Ésta y otras técnicas más que hoy aprenderemos nos servirán para aprender a controlarnos emocionalmente.

Actividad 2. Aprendemos a relajarnos

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan y practiquen la respiración diafragmática.
- Que los alumnos y las alumnas conozcan qué es el *mindfulness*.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El docente explica que existen muchas técnicas de autorregulación emocional y les explica en qué consiste la respiración diafragmática. Además les comenta que esta técnica se va a utilizar al principio de cada sesión para practicar el *mindfulness*, concepto que también es explicado por el docente.



Hemos dicho que aprenderíamos varias técnicas de autorregulación emocional, ya hemos aprendido la técnica del stop y ahora vamos a aprender otra.

Como habéis visto algunas veces nos ponemos nerviosos y nos dejamos llevar por nuestros impulsos, por eso ahora vamos a aprender una técnica que se llama respiración diafragmática.

La respiración diafragmática consiste en centrar el movimiento muscular en la zona baja de los pulmones, en la zona diafragmática. El diafragma, al moverse, mueve el abdomen, y por eso también se habla de respiración abdominal. Consiste en coger aire por la nariz durante 4 segundos, mantener ese aire durante otros 4 segundos aproximadamente y luego soltar el aire poco a poco por la boca durante 8 segundos.



A partir de ahora al inicio de cada sesión vamos a practicar esta respiración que nos ayudará a relajarnos y que ahora aprenderemos a realizarla. Además en algunas sesiones combinaremos esta respiración con otro ejercicio de *mindfulness*. El *mindfulness* es una técnica de relajación que nos ayuda a estar tranquilos físicamente y mentalmente.

Por ejemplo, cuando en un día tenemos programadas muchas actividades: el colegio, clases particulares, natación, un examen al día siguiente...necesitamos un momento de tranquilidad y de disfrutar de lo que estamos haciendo en ese momento. Si estamos en clase de natación disfrutar de ese deporte, sin pensar que cuando salga tengo que ir a casa a estudiar para el examen de mañana. Y eso es lo que vamos a hacer a partir de ahora, vamos a practicar para poder estar atentos a lo que estamos haciendo y disfrutar de cada momento.

Ahora vamos a aprender a relajarnos y para empezar a practicar esta técnica. Lo primero que tenemos que aprender es la respiración diafragmática, así que ¡comenzamos! Primero de todo cerramos los ojos, buscamos una postura cómoda, ponemos la espalda recta apoyada en la silla, los pies en el suelo y relajamos nuestros brazos, poniéndolos de la manera que nos resulte más cómoda. Ahora lo que vamos a hacer es coger aire lentamente por la nariz (el docente cuenta 4 segundos), mantenemos ese aire (el docente cuenta 4 segundos aproximadamente) y lo soltamos muy despacito por la boca (el docente cuenta 8 segundos).

Se repite este proceso unas 3 o 4 veces, haciendo que los menores y las menores se concentren en la respiración, que estén plenamente atentos al aire que entra y sale de sus pulmones.

Actividad 3. Técnica de relajación Koeppen

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan y practiquen la técnica de relajación de Koeppen.

Duración aproximada:

25 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El docente explica la técnica de relajación de Koeppen, la cual consiste en la contracción y relajación de los músculos, los alumnos y alumnas tienen que llevar toda su atención a esa contracción y relajación de los músculos. Para ello el docente va dando instrucciones, que los menores y las menores deberán seguir.



Muy bien chicos y chicas, ahora que ya hemos aprendido la respiración diafragmática podemos pasar a aprender otra técnica para regular nuestras emociones. Esta técnica consiste en la contracción y relajación de los músculos. Así que en este ejercicio vamos a contraer y relajar todos los músculos de nuestro cuerpo.

Para empezar, vamos a ponernos cómodos en nuestro sitio y vamos a cerrar los ojos, vamos a coger aire por la nariz de nuevo y vamos a expulsarla suavemente por la boca. A continuación, imagina que tienes un limón en tu mano derecha. Trata de exprimirlo, intenta exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y en tu brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos, están relajados... Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímello más fuerte de lo que lo hiciste con el primero, muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano derecha y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón (se repite el mismo proceso con la mano izquierda).

(El docente guía la relajación con un tono suave y tranquilo, además hace pausas continuas).

Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy perezoso y queremos estirarnos. Estira fuerte tus brazos frente a ti, ahora levántalos sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a los lados. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate cómo tus hombros se sienten ahora más relajados. Una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intenta tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

(El docente hace una pequeña pausa).

Lo estáis haciendo genial. Nos toca imaginarnos que somos una tortuga, así que mete la cabeza en tu concha, trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así (3 segundos). Ahora puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del sol, relájate y siente el calor del sol (3 segundos), vuelve a meter la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida (3 segundos) y ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más, esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, relájate.

Ahora ha llegado el momento de la boca, imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro, intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden (3 segundos). Ahora relájate y deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate que bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mastícalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo (3 segundos), ahora relájate y deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle, y vamos una vez más a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien (3 segundos), ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte flojo, lo más flojo que puedas.

(El docente hace una pequeña pausa).



Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas, y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos, intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas, deja tu nariz arrugada, fuerte (3 segundos), ahora puedes relajar tu nariz, pero ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas (3 segundos). Vale, se ha ido, puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. Otra vez regresa esa mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte (3 segundos). Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, deja tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

(El docente hace una pequeña pausa).

Y por último, vamos a pasar a trabajar con nuestras piernas y nuestros pies, imagínate que estás parado descalzo y tus pies están dentro de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro, probablemente, necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies (3 segundos). Ahora salte fuera y relaja tus pies, deja que tus pies se queden como flojos y fíjate que bien estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso barro, mete los pies dentro, lo más dentro que puedas, deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro (3 segundos), sal de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado...

Estamos relajados, cogemos aire por la nariz (4 segundos), lo mantenemos (4 segundos) y lo expulsamos poco a poco por la boca (8 segundos).

Para terminar, abren los ojos y el docente explica que estos ejercicios se hacen para que el cuerpo se relaje. Además comenta que lo pueden hacer cuando se sientan nerviosos y quieran relajarse.



Vamos abriendo poco a poco los ojos y vamos despejándonos poquito a poco. Muy bien chicos, ¿cómo os sentís?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Nosotros el otro día aprendimos también una técnica para controlar nuestros impulsos ¿alguno o alguna de vosotros recuerda cuál es y en qué consistía?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Así nos sentimos cuando estamos relajados y tranquilos. Ahora ya sabéis lo que es estar relajado, así que si alguna vez estás muy nerviosos por un examen o por cualquier otra cosa, u os enfadáis con algún amigo o familiar vuestro, podéis hacer esta actividad para relajaros. Lo podéis hacer en vuestra habitación o con vuestros padres y hermanos en casa.

Actividad 4. Las siluetas del Autocontrol

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas pongan en práctica todo lo aprendido sobre el autocontrol y las técnicas de autorregulación emocional.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Papel continuo, lápices, cartulinas rojas y verdes y pegamento, situaciones (Anexo XXIII).

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los alumnos y las alumnas tienen que dibujar dos siluetas (las siluetas son por clase, no una para cada uno) de Volcanus sobre el papel continuo. El docente elige a dos niños voluntarios para que las dibujen: una silueta de color rojo (simulando a Volcanus cuando no se autocontrola) y la otra silueta de color verde (simulando a Volcanus cuando se autocontrola). Una vez los dos voluntarios hayan dibujado las siluetas, el docente reparte a cada niño un trozo de cartulina/papel rojo y otro verde. A continuación cada niño tiene que pensar en una situación donde no se haya controlado y en el papel rojo escribe como se comportó en esa situación, qué hizo cuando las emociones pudieron con él. Y en el papel verde escribe qué técnica de autorregulación podría haber utilizado en ese momento y como se hubiera comportado, es decir qué hubiera hecho si se hubiera autocontrolado. Después cada niño pega en la figura correspondiente su papel rojo y su papel verde.



Genial, ahora vamos a poner en práctica todo lo aprendido en estas dos sesiones. Necesito dos voluntarios para dibujar dos siluetas de Volcanus sobre este papel continuo. Una silueta será de color verde y la otra de color rojo.

(El docente deja tiempo para que los dos voluntarios dibujen las dos siluetas).

Así han quedado las siluetas, la silueta roja representa a Volcanus cuando no se autocontrolaba y la silueta verde representa el autocontrol. Y ahora os voy a repartir dos trozos de papel, uno rojo y uno verde.

(El docente reparte los papeles).

Ya tenemos todos nuestros dos papeles, y lo que vamos a hacer es pensar en una situación en la que no hayamos podido controlarnos. Por ejemplo una pelea con algún amigo, un enfado con tus padres, un partido perdido... ¿ya la tenéis? Perfecto, pues en el papel rojo vamos a escribir cómo nos hemos comportado en esa situación en la que no hemos podido controlar nuestras emociones, es decir qué hemos hecho, cómo hemos actuado.

(El docente deja tiempo para que escriban).



Y ahora en el papel verde, vamos a escribir qué técnica de autorregulación emocional podríamos haber utilizado y cómo nos hubiéramos comportado si hubiéramos controlado nuestras emociones.

(El docente deja tiempo para que escriban).

Muy bien, ya tenemos nuestros dos papeles escritos y lo único que nos falta es pegar cada papel en su figura correspondiente.

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas vayan saliendo a pegar sus papeles).

Una vez realizada la actividad, el docente explica que estas dos figuras las pueden seguir utilizando. ¿Cómo? Cuando alguno haya actuado sin controlar sus emociones debe escribir la situación y cómo ha actuado en un papel rojo y pegarlo en la figura de NO ME CONTROLÓ; y en un papel verde debe escribir cómo podría haberse controlado y cómo habría actuado y pegarla en la figura de ME AUTOCONTROLÓ.



Bueno, chicos y chicas, pues ya hemos terminado con esta actividad, estas dos figuras permanecerán en clase durante todo el curso, y podréis seguir utilizándolas. ¿Cómo? Pues cada vez que alguno de vosotros viva una situación en la que no haya podido controlar sus emociones, puede coger un papel rojo escribir cómo se ha comportado y a continuación escribir en el papel verde cómo podría haberse controlado y cómo tendría que haberse comportado. Así hará una pequeña reflexión de nuestro comportamiento cuando no controlamos nuestras emociones.

Para finalizar la sesión, se propone a los niños y niñas que durante los siguientes días, antes la siguiente sesión, practiquen un *role playing* en el que se verá todo lo aprendido sobre el autocontrol. El docente divide la clase en 6 grupos y reparte un papel (Anexo XXIII) donde pone la situación que el grupo debe representar en la siguiente sesión.

Sólo hay 3 situaciones, pero cada una de ellas será realizada dos veces por grupos diferentes. Una misma situación tendrá dos finales, un final en el que los protagonistas utilizan la técnica del semáforo para su autorregulación y otra en la que no se utiliza dicha técnica y los protagonistas actuarán sin pensar en las consecuencias y en el daño causado.



Para terminar, voy a explicaros una actividad que tendréis que ir ensayando a lo largo de estos días para hacerla en la siguiente sesión. Vamos a dividirnos en 6 grupos y a cada grupo le voy a decir una situación que tendrá que representar el próximo día, como si fuera una obra de teatro. Habrá grupos que en su obra de teatro utilizarán la técnica del semáforo y otros grupo que no.

(El docente reparte las situaciones a los grupos). (Anexo XXIII).

Muy bien chicos, tenéis unos días para ensayar y practicar la obra de teatro, en la próxima sesión saldréis a representarla en clase. Recordad que tenemos que autocontrolarnos para poder convertirnos en héroes *antibullying*.

A continuación se exponen las situaciones del *role playing*.

Situación 1

El profesor de matemáticas lleva 3 días llamándonos la atención al mismo grupo y creemos que no estamos haciendo nada malo.

Situación 2

Estamos en el vestuario y nos damos cuenta de que una compañera de clase está en medio de un círculo donde 4 compañeras mas están insultándole.

Situación 3

Llego a clase y veo todas mis cosas tiradas por el suelo (alguno ha querido hacerse el gracioso conmigo).

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 1. AUTOCONTROL

SESIÓN 3. Técnicas de autorregulación emocional

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. Te veo*

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas desarrollen su capacidad de atención.
- Que los alumnos y las alumnas interioricen la respiración diafragmática.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad los alumnos y alumnas siguen aprendiendo la respiración diafragmática y comienzan a trabajar el *mindfulness*. La actividad empieza con una respiración diafragmática y a continuación se pondrán por parejas y desarrollarán su atención mirando atentamente al compañero. Los menores y las menores tienen que estar plenamente atentos y observar la cara de su compañero.



Bueno, chicos y chicas, hoy comenzamos a practicar *mindfulness*, que como ya comentamos es una técnica para estar atentos a lo que estamos haciendo en este momento, sin pensar en nada más. Además esta técnica también nos ayuda a estar tranquilos y relajarnos. Así que vamos a comenzar.

Nos vamos a colocar todos en círculo sentados en el suelo, con las piernas cruzadas, como si estuviéramos haciendo yoga, y colocamos la espalda recta.

A continuación, cerramos los ojos y cogemos aire por la nariz (4 segundos), lo mantenemos (4 segundos) y vamos soltándolo poco a poco por la boca, muy despacito.

(Se repite esta respiración 4 veces).

Muy bien, ahora vamos a abrir los ojos, ya estamos relajados. Y lo siguiente que vamos a hacer es ponernos mirando al compañero o compañera que tenemos al lado. Tenemos que estar cara a cara, y tenemos que estar atentos y concentrados mirando a nuestro compañero o compañera. Vamos a fijarnos en todo: su cara, sus ojos, sus orejas... si nos da la risa tenemos que intentar controlarla y concentrarnos sólo en la cara del que tenemos enfrente. Únicamente estamos atentos a eso, sin pensar en nada más.

(El docente deja a los alumnos practicando este ejercicio durante unos 5 minutos aproximadamente).

Genial, chicos y chicas, ahora vamos a volver a cerrar los ojos, vamos a coger aire por la nariz y lo vamos a soltar poco a poco por la boca.

(El docente deja un minuto en silencio).

Y ahora poco a poco vamos a ir abriendo los ojos, cuando cada uno quiera.

Actividad 2. Teatro

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas apliquen la técnica de la señal de stop través del *role playing*.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Los alumnos y las alumnas salen por grupos a representar sus situaciones y tras cada actuación se abre un pequeño debate sobre lo visto en la actuación.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de que saquéis vuestra faceta de actores y actrices, el otro día dividimos la clase en 6 grupos y cada grupo tenía una situación que debía ensayar para representarla hoy en clase.

Si os parece vais a ir saliendo grupo por grupo a representar vuestras situaciones y después de cada representación vamos a comentar lo visto.

¡Comenzamos!

Los grupos salen uno a uno a representar sus situaciones.

Actividad 3. Estados de activación y relajación

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas experimenten sus estados de activación y de calma.
- Que los alumnos y las alumnas continúen aprendiendo a regular sus emociones.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Música (la que el docente quiera).

Descripción de la actividad:

En este juego se ayuda a los alumnos y alumnas a reconocer sus sensaciones de activación y de calma, así como saber llevar su cuerpo hacia el estado de calma. Para ello se les explica, que nuestro cuerpo puede estar activo o relajado dependiendo de lo que estemos haciendo y de lo que esté ocurriendo a nuestro alrededor.



Me han encantado vuestras actuaciones, el siguiente ejercicio que vamos a hacer va a ser muy divertido, pero antes tengo que explicaros una cosa.

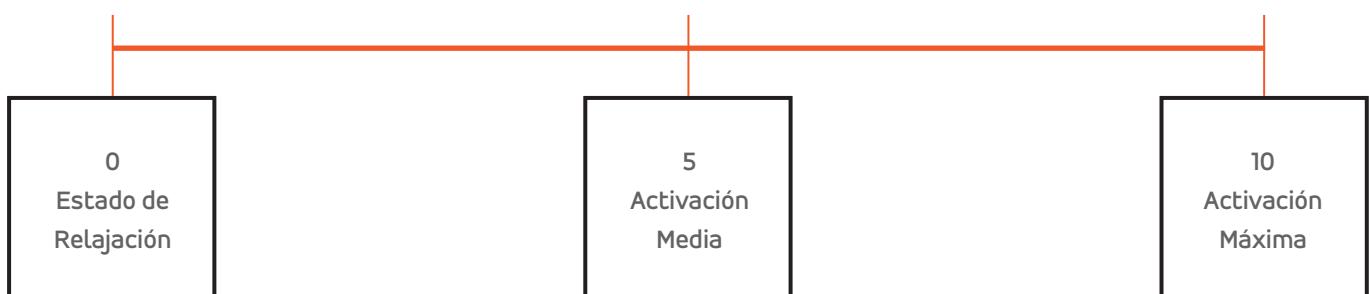
Como sabéis, nuestro cuerpo puede estar activo o relajado.

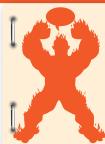
(El docente explica la línea de activación y va ajustando el tono de voz y los gestos, cuando dice "activo" sube el tono y hace movimientos bruscos, cuando dice "relajado" baja el tono de voz y se queda quieto).

Dependiendo de la actividad que vayamos a hacer, tenemos que estar activos o más relajados.

(El docente dibuja en la pizarra la línea de activación).

Ejemplo línea de activación.





Como veis, he dibujado una línea de activación. El 0 significa que estamos relajados, es decir, dormidos; el 5 es un nivel intermedio como por ejemplo cuando hacemos los deberes, tenemos que estar activos para no dormirnos pero no mucho para poder hacer la tarea sentados, y el nivel 10 significa que estamos muy activos moviéndonos sin parar.

Ahora vamos a aprender a pasar de estar muy activados en el 10, a estar poco activados, en un 1, y para eso vamos a poner música. Mientras suena la música tenéis que moveros por la sala dando saltos y palmadas, muy muy activos, y cuando la música pare tenemos que parar, quedarnos quietos, cerrar los ojos y los puños. ¡Empezamos!

(El docente pone la música y los niños y las niñas hacen el juego varias veces).

Lo habéis hecho genial, ¿cómo os habéis sentido? ¿Os ha resultado difícil pasar de la activación máxima al estado de relajación?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Pues sí, muchas veces es difícil cambiar nuestro estado de activación, por eso es importante aprender técnicas como las que hemos aprendido para regular nuestras emociones.

Actividad 4. La rueda del autocontrol

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas recuerden las técnicas de autorregulación dadas anteriormente.
- Que los alumnos y las alumnas creen sus propias maneras de regular sus emociones.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Rueda del autocontrol (Anexo VI) y lápices de colores.

Descripción de la actividad:

Esta actividad consiste en que cada alumno y alumna debe crear una rueda con diferentes cosas que pueden hacer para calmarse cuando se siente con ira o enfadado. La rueda tendrá forma circular, haciendo pequeñas porciones en las que se escriben o dibujan las actividades. Véase anexo VI. Es importante que los menores y las menores pongan actividades que le relajen porque así cuando sientan ira podrán ir a su ruleta y elegir qué actividad quieren hacer para relajarse.



Ahora vamos a continuar con la siguiente actividad, para ésta, os voy a dar un folio con un dibujo (anexo VI).

(El docente reparte a los alumnos y a las alumnas la rueda del autocontrol).

Como veis, os he dado la rueda del autocontrol, tiene forma de pastel y la he dividido en 8 partes. Ahora es vuestro turno, en cada parte (porción) tenéis que escribir y/o dibujar cosas que podáis hacer para relajaros por ejemplo: dibujar, contar hasta diez, saltar, escuchar mi música preferida, la técnica del semáforo, tensar y relajar mis músculos... Cualquier actividad que os ayude a relajaros. Al terminar cada uno tendrá su ruleta del autocontrol que podrá utilizar siempre que quiera. ¿Cómo? Cada vez que sintáis ira o rabia podéis ir a vuestra ruleta y elegir una actividad que os ayude a relajaros y a controlar esa emoción y ponerla en práctica. ¿Lo habéis entendido?

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

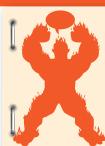
10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

módulo

2

Empatía. Empathic-boy

Las actividades de este módulo tienen como objetivo principal que el alumnado desarrolle su capacidad empática, así como que sea competente a la hora de ponerla en práctica en diferentes situaciones sociales.

La empatía es fundamental como recurso emocional para la prevención del *bullying*.

mÓDULO 2. EMPATÍA

SESIÓN 1. ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. Notas musicales

Objetivos:

- Que los alumnos y alumnas aprendan a centrar su atención en estímulos auditivos.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Documento 2 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los estudiantes siguen aprendiendo el control de impulsos y la atención plena con música. Se les pone una canción que contenga sonidos de diferentes instrumentos musicales y deben focalizar su atención en uno de ellos.



¡Hola! Antes de comenzar la primera actividad de hoy vamos a hacer una actividad de atención plena. ¿Alguien recuerda en qué consiste o para qué sirve la atención plena o *mindfulness*?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! La atención plena es un ejercicio que se utiliza para poder estar presentes en todo aquello que hacemos y prestarle toda nuestra atención, ya que en muchas ocasiones no prestamos atención a lo que hacemos o a las cosas que nos rodean en nuestras vidas.

Ahora os voy a poner una serie de canciones para que las practiquemos y quiero que cerréis los ojos y prestéis toda vuestra atención a los sonidos y a uno de los instrumentos que hay en la canción, el que vosotros elijáis.

(El docente pone la música cuando observa que están todos relajados y con los ojos cerrados).

¡Muy bien, chicos! habéis sabido diferenciar perfectamente todos los instrumentos! Y ahora empezamos con las actividades de la sesión de hoy.

Actividad 2. ¿Qué es la empatía?

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas conozcan el concepto de empatía.
- Que los alumnos y las alumnas desarrollen una actitud empática.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Imagen Empathic-Boy (Anexo VII), ordenador y proyector.

Descripción de la actividad:

El docente contextualiza el cuento y proyecta el Anexo VI con la imagen del nuevo superhéroe. A continuación, cuenta el cuento.



Bueno, ahora que estamos más relajados y relajadas, ¿estáis preparados para conocer a otro superhéroe?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Perfecto! El superhéroe de esta semana es Empathic-Boy, pero su nombre real es Edu. ¿Cuál pensáis que puede ser su superpoder?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Queréis que os cuente más cosas sobre él?

(El docente deja tiempo para que respondan y proyecta el Anexo VII).

¡Genial! Ahora que sabemos cómo es Empathic-Boy físicamente, vamos a escuchar el cuento. ¡Estad atentos!

Edu es un chico de 10 años al que le encanta la música, sobre todo el rap. Sus compañeros de clase siempre le animan a cantar en los recreos pues se le da bastante bien rimar e improvisar y siempre acaba sus canciones haciendo un doble giro en su silla de ruedas. Pero esa no es su única habilidad; desde el primer momento en que logró abrir los ojos, siendo todavía un bebé, Edu tiene el poder de leer la mente de los demás. Puede saber sin esfuerzo cómo se sienten, si están tristes, contentos, enfadados y cuál es el motivo que les hace sentirse así. Al principio, Edu sólo podía leer la mente de las personas que estaban a menos de un metro de distancia, pero fue desarrollando su super poder y gracias a su entrenamiento, ahora es capaz de detectar las emociones de los demás aunque estén a

kilómetros de él. Edu siempre ha mantenido en secreto su poder porque teme que los demás se asusten y le dejen de lado. Así que decidió convertirse en un superhéroe sin desvelar su auténtica identidad y para ello, tuvo que buscar un nombre y qué mejor que Emphatic-boy.



¿Os gustaría tener el súper poder de Empathic-Boy?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué haríais si tuvieseis el poder de leer la mente y de saber cómo se sienten los demás?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Ahora vamos a ver para qué utiliza Edu este poder.

(A continuación, se lee la segunda parte del cuento).

Edu es uno de los niños más populares del cole, le encanta ser el centro de atención, hacer el payasete en clase y alguna que otra vez se ha aprovechado de su superpoder para averiguar los secretos de sus compañeros de clase. Todos alucinaban con él. "¿Cómo lo haces?" le preguntaban, "Tengo mis contactos" respondía él con una sonrisa pícara, ocultando a todos sus poderes. Hasta el momento, Edu no hacía nada útil con su habilidad tan solo la utilizaba para divertirse y ser el guay del cole. No era consciente de que tener un poder conlleva una gran responsabilidad.

Hasta que un día, jugando al fútbol en el patio con sus amigos, Edu escuchó en su cabeza los pensamientos de un niño. "¿Quién es?" se preguntaba, miró hacia todos lados hasta que de pronto lo vio: hombros caídos, cabeza agachada, sentado solo en el suelo... "esos pensamientos tan tristes... debe ser él". Edu se acercó y descubrió que era Álvaro, un compañero de clase. "¿Por qué te sientes tan mal?" le preguntó. "¿Qué? ¿yo? ¡qué dices, no me pasa nada!" le contestó. "No es verdad, lo sé porque puedo ponerte en tu lugar y ver cómo te sientes". Edu le contó a Álvaro que podía leer la mente de los demás, al principio le costó creerlo pero rápidamente Edu le demostró que era verdad. "Sé que hay compañeros que se meten contigo, que te ponen motes que no te gustan y se ríen de ti, también sé que esto te hace sentir triste incluso a veces te avergüenzas de ti mismo aunque no eres tú el culpable de esta situación. Tienes que pedir ayuda, los que se burlan de ti probablemente te dirán que eres un chivato pero solo lo hacen para asustarte y que no cuentes lo que pasa. Tienes que ser valiente, yo estaré contigo."

Por primera vez Edu actuó como Empathic-boy, desde ese mismo día se prometió a sí mismo que utilizaría su superpoder para ayudar a los demás, a aquellos niños que necesitan que alguien se ponga en su lugar y sea capaz de comprender sus emociones, en definitiva, a aquellos que necesitan ser entendidos por alguien que tenga empatía.



¿Qué os ha parecido el cuento?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Pensáis que utilizando un súper poder como lo hace al final del cuento puede ayudar a mucha gente?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Al final del cuento ha aparecido la palabra empatía ¿Alguien sabe lo que significa?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y sentir lo que el otro está sintiendo. Por ejemplo, cuando los amigos y amigas de un grupo quedan para ir al cine y no avisan a un amigo, éste puede sentirse solo. Si yo fuera ese chico y no voy al cine porque no me han invitado también me sentiría solo.

Imaginad ahora el ejemplo de que le esconden el estuche a un compañero de clase, en este caso el compañero puede sentirse triste.

En los talleres anteriores hemos aprendido a reconocer y regular nuestras propias emociones, pero hoy vamos a aprender a reconocer esas emociones en los demás.

Actividad 3. Aprendiendo a ser empático

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan las habilidades necesarias para ser empáticos.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Pizarra, proyector, imágenes en Anexo XXIV.

Descripción de la actividad:

En esta actividad se describe el procedimiento para responder de forma empática y se pone en práctica mediante documentos visuales.



¿Y vosotros, sabéis ser empáticos? Es decir, ¿sabéis cómo poneros en lugar del otro?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué pasos creéis que es bueno seguir para poder ser empático?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Genial! Recordad que para poder lograrlo, necesitamos realizar los siguientes pasos:

(El docente los escribe en la pizarra).

1º Preguntar a la persona qué le ocurre.

2º Escuchar atentamente.

3º Identificar la emoción que está sintiendo (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa...).

4º Recordar cómo me siento yo cuando estoy sintiendo esa emoción.

5º Decirle que sabemos cómo se siente y hacerle saber que no está solo.

¿Practicamos? Vamos a ver unos ejemplos.

A continuación, se proyectan una a una las imágenes del Anexo XXIV y se les pide a los alumnos voluntarios, que empatizan con el protagonista que aparece en cada una de ellas siguiendo el procedimiento descrito.



¡Muy bien! Habéis sabido identificar las emociones que sienten las personas de las fotos, estáis aprendiendo a ser cada vez más empáticos.

Actividad 4. ¿Quién soy?

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a reconocer las emociones en los demás.

Duración aproximada:

25 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Para empezar la actividad el docente escribe las emociones en diferentes papeles y los pone en un recipiente, después solicita una persona voluntaria para salir ante el resto y realizar la actividad. El docente pega un papel en la frente de la persona voluntaria, en el cual está escrita una emoción, y mediante la realización de preguntas a sus compañeros acerca de la emoción, debe adivinar cuál de ellas es. Las preguntas deben ser formuladas con las características trabajadas en sesiones anteriores y serán contestadas por sus compañeros.



¡Perfecto! ¿Cómo lo estáis pasando?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Bien, pues ahora vamos a hacer otra actividad en la que necesito una persona voluntaria.

(El docente espera a que los alumnos y alumnas se presenten voluntarios y elige a uno de ellos).

¡Genial! Como veis aquí tengo un recipiente lleno de papeles, pues en cada papel hay escrita una emoción. Ahora, voy a coger un papel y pegártelo en la frente, por lo que todos sabremos qué emoción tienes en la frente, menos tú, ¿de acuerdo? ¿Entonces... en qué consiste el juego? Mediante preguntas que vas a ir haciendo a tus compañeros debes adivinar qué emoción es. Las preguntas deben hacerse sobre las características de las emociones, trabajadas en las sesiones anteriores. Los demás iréis contestando a sus preguntas siguiendo el turno de palabra que os vaya indicando. ¿Lo habéis entendido? ¡Muy bien, pues empezamos!

(Se repite la actividad varias veces, con voluntarios diferentes).

¡Muy bien! Estáis aprendiendo a ser empáticos, ya sois capaces de reconocer las emociones y esto es algo muy útil que os ayudará a entender cómo se sienten los demás. Durante esta semana, me gustaría que cuando alguien tenga un problema, pongáis en práctica todo lo que hemos aprendido hoy y el próximo día lo comentaremos en clase. ¿Qué os parece?

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

mÓDULO 2. EmPATÍA

SESIÓN 2. Mejorando mi empatía

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. ¿Qué están dibujando?

Objetivos:

- Que los alumnos y alumnas aprendan a centrar su atención en estímulos táctiles.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los niños y niñas aprenderán a tener conciencia plena en las sensaciones corporales. Para conseguir esto se ponen por parejas, uno delante del otro. La persona que está detrás debe escribir letras o palabras en la espalda de su compañero para que la persona que está delante adivine qué letras o palabras son.



¡Hola! Antes de comenzar con las actividades que tenemos para hoy vamos a hacer una actividad de *mindfulness*. Para poder realizarla debéis colocaros por parejas, uno delante del otro, como si estuvierais en fila. Una vez estéis colocados, la persona que esté detrás debe escribir letras o palabras en la espalda a la persona que está delante y éste debe adivinar qué le están escribiendo.

(El docente les deja tiempo para que realicen la actividad).

¡Muy bien!, habéis sabido identificar perfectamente lo que os han dibujado en la espalda! Y ahora empezamos con las actividades de la sesión de hoy.

Actividad 2. ¿Recordamos qué es la empatía?

Objetivos:

- Fomentar el desarrollo y uso de la empatía en los alumnos y alumnas.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector y documento 6 webgrafía.

Descripción de la actividad:

Se proyecta en el aula un vídeo donde los alumnos ven presente el concepto de empatía para luego reflexionar con ellos acerca de dicho concepto.



¡Perfecto! Y ahora que estamos tranquilos, ¿alguien me puede recordar lo que hicimos en la sesión anterior?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Y qué es la empatía?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Eso es, la empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y sentir lo que el otro está sintiendo.

Ahora os voy a poner un vídeo en el que vamos a ver a unos chicos siendo empáticos.
(Se proyecta el documento 6 de la webgrafía).

¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Han logrado los compañeros ser empáticos?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Efectivamente! En el vídeo vemos a unos chicos que están ingresados en la planta de oncología de un hospital, los cuales están despidiendo a un compañero al que le han dado el alta médica y vuelve a su casa. Los demás empatizan con él, poniéndose en su lugar y celebrando juntos su recuperación, a pesar de que ellos no tienen la misma situación y tienen que seguir en el hospital.

Ahora, quiero que alguien me cuente alguna situación de su vida en la que haya sido empático.

(El docente deja tiempo para que respondan).

Actividad 3. Nos ponemos en el lugar del otro

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a empatizar con los compañeros y las compañeras.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Proyector, ordenador y puzzles (Anexo XXV).

Descripción de la actividad:

En esta actividad se divide a los alumnos en cuatro grupos, cada grupo de niños debe simular que posee algún tipo de limitación para el aprendizaje: un grupo simula dificultades motoras (como por ejemplo que no puede utilizar el brazo dominante), otro grupo visuales (realiza la actividad con los ojos cerrados como si fueran invidentes), otro grupo a nivel auditivo (se comunican a través de gestos, obviando los estímulos auditivos) y otro grupo simula dificultades en el habla (realizan la actividad mediante gestos, sin utilizar el lenguaje verbal). Una vez divididos y elegido el tipo de dificultad, se les reparten las piezas de un puzzle a cada grupo. Los alumnos tienen que completar el puzzle, el cual debe quedar igual que el proyectado. Deben interactuar todos los grupos, poniéndose en el lugar de sus compañeros y ayudándoles en lo que haga falta puesto que todos tienen limitaciones para poder completar el puzzle.



¡Perfecto! Ahora vais a hacer cuatro grupos, una vez estéis divididos os diré qué tenéis que hacer.

(A continuación, el docente les asigna a cada grupo su rol).

¡Muy bien! Ahora que cada grupo tiene su rol, os voy a repartir las piezas de un puzzle por grupo. Debéis formar el puzzle de forma que quede igual que el que está proyectado, para ello debéis interactuar con los demás grupos. Fijaos en que todos tenéis alguna limitación para poder hacer el puzzle, así que si alguien no puede identificar o colocar una pieza, ¿qué debéis hacer?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Efectivamente, ayudar en lo que podáis. ¡Comenzamos!

(El docente les reparte las piezas del puzzle y deja tiempo para que realicen la actividad).

¡Genial! ¿Cómo os habéis sentido cuando necesitabais identificar o colocar una pieza y la teníais que pedir a un compañero?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Y cómo creéis que se han podido sentir los demás?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Os habéis puesto en su lugar y les habéis dado facilidades para hacerlo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! Me han encantado vuestras respuestas.

Actividad 4. Crear vuestras propias historias

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas trabajen el concepto de empatía.
- Que los alumnos y las alumnas mantengan una actitud empática.
- Que los alumnos y las alumnas pongan en práctica la cooperación y las habilidades sociales.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Folios, bolígrafos y lápices.

Descripción de la actividad:

La actividad consiste en que por grupos crean historias breves, donde se observen el reconocimiento de emociones y la actitud empática.



Aprovechando que estáis colocados por grupos, en la siguiente actividad quiero que cada grupo cree un cuento breve en el cuál aparezca la empatía y el reconocimiento de las emociones que hemos visto a lo largo de estas sesiones. El cuento puede tratar sobre lo que queráis, pero recordar que debe aparecer algún elemento relacionado con la empatía. Tenéis un total de 15 minutos para hacerlo y luego me lo entregaréis. ¿Lo habéis entendido?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

mÓDULO 2. EmPATÍA

SESIÓN 3. Mejorando mi empatía

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. Perfeccionando mi paladar

Objetivos:

- Que los alumnos y alumnas aprendan a centrar su atención en estímulos gustativos.

Duración aproximada:

15 minutos

Material necesario:

Gominolas de diferentes sabores.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, el docente reparte a cada alumno y alumna una gominola para que primero la observen. Tras su señal, se podrán comer la gominola prestando toda su atención en el sabor, la textura y las sensaciones que experimentan.



¡Hola a todos chicos y chicas! Antes de comenzar con las actividades de hoy, vamos a hacer un ejercicio de *mindfulness* donde seguiremos practicando nuestra atención plena. ¿Alguien podría recordarme, para qué sirve la atención plena?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Exacto, la atención plena nos permite estar presentes en aquello que estamos realizando para poder prestarle toda nuestra atención.

A continuación, os voy a repartir una gominola y quiero que la dejéis encima de la mesa, la observéis y penséis sobre qué textura tiene, a qué sabe, si me gusta ese sabor, si es dulce o ácido y las sensaciones que me produce. Cuando yo os dé la señal, os comeréis la gominola muy despacio prestando toda vuestra atención para ver si se cumple todo aquello que habíais pensado antes.

(El docente reparte las gominolas y espera un pequeño intervalo de tiempo para que la observen).

Muy bien, ya os la podéis comer. ¿Qué habéis sentido, sabe cómo os la habíais imaginado?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Perfecto, habéis sabido prestar toda vuestra atención a lo que estabais comiendo. Ahora vamos a realizar las actividades de hoy.

Actividad 2. *Role Playing*

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a ponerse en el lugar del otro.
- Fomentar que los alumnos y alumnas respondan de forma empática.

Duración aproximada:

25 minutos.

Material necesario:

Situaciones (Anexo XXVI).

Descripción de la actividad:

Se divide a los alumnos y alumnas en seis grupos. A cada grupo se le entrega un papel en el cual está escrita una situación que deben representar ante sus compañeros. Los compañeros que están observando dicha representación, al finalizar, dirán cómo creen que se ha sentido el niño o la niña protagonista de la situación. Posteriormente, el mismo grupo representará cómo se siente el protagonista, así como también el desenlace de la situación.



Hoy vamos a seguir trabajando la empatía como en las sesiones anteriores. ¿Alguien me podría recordar que es lo que hemos visto?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Genial ya veo que recordáis todo lo que hemos visto!

Ahora os vais a reunir por grupos porque... ¡toca teatro! El teatro está dividido en dos actos.

En el primero representaréis una situación específica que ahora diré grupo por grupo cuál es. Cuando terminéis de representarla, el resto de compañeros dirán cómo creen que se siente el o la protagonista de la situación.

En el segundo acto que representéis se verá cómo se siente dicho protagonista y el desenlace de la situación. ¿Estáis listos chicos?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Pues a empezar a crear!

El docente reparte a cada grupo un papel con la situación que deben representar, explicándoles que en el segundo acto debe haber empatía y la persona que ayuda al protagonista lo hará sin importarle lo que diga el resto de compañeros.

A continuación se exponen las situaciones del *role playing*.

Situación 1: se ríen de un niño por su aspecto físico (llamándole gordo en repetidas ocasiones).

Situación 2: roban a una compañera el dinero que tiene para comprarse el almuerzo.

Situación 3: no dejan a un compañero de clase participar en un partido en el recreo.

Situación 4: insultan y se ríen de una compañera por un grupo de WhatsApp.

Situación 5: ponen mote descalificativos a dos compañeros (chico y chica).

Situación 4: rompen material escolar de un compañero.



¡Ha sido fantástico! Me han gustado mucho los teatros que habéis hecho. Y lo que más me ha gustado es que habéis logrado ser empáticos en las obras. Todo esto que habéis representado puede pasar o ha pasado en vuestra clase. Pero como nosotros estamos aprendiendo a ser unos superhéroes, y vamos a conseguir serlo, cada vez que ocurra algo así lo que haremos será empatizar y ayudar al compañero o compañera que se sienta mal por lo que le está pasando, ¿verdad que sí? ¡Muy bien!

Actividad 3. Escucha activa

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a utilizar la escucha activa.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad el docente pide a los alumnos y alumnas que se coloquen por parejas (preferiblemente con alguien con quien normalmente no mantienen mucho contacto). Tras estar situados, un miembro en primer lugar le cuenta un problema o una situación en la cual se sienta triste. Mientras tanto, el otro miembro de la pareja debe escuchar y hacer preguntas, de modo que muestre interés y que está entendiendo todo lo que le está contado. Pasado un tiempo, se intercambian los papeles y ahora el miembro que escuchaba pasa a contar su problema.



Bueno chicos y chicas, ¿os lo estáis pasando bien?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Para la siguiente actividad, vamos a practicar nuestra escucha activa. ¿Alguien sabe o ha escuchado que es esto de la escucha activa?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Pues veréis, la escucha activa es aquello que utilizamos cuando alguien nos está contando algo y le demostramos que le estamos escuchando y entendiendo. Además de eso, también podemos saber cómo se está sintiendo, qué ideas está teniendo e incluso podemos llegar a saber qué está pensando.

Es importante que cuando la utilicemos mientras hablamos con alguien, estemos concentrados en aquello que nos está diciendo y no debemos interrumpirle, ni darle nuestra opinión ni mucho menos juzgarle. ¿Lo habéis entendido?

(El docente deja tiempo para que respondan).



Muy bien, pues para poder verlo de una mejor forma, vamos a practicar.

(El docente pide a los alumnos y alumnas que se coloquen por parejas, preferiblemente con alguien con quien no suelen juntarse mucho).

Ahora quiero que un miembro de la pareja le cuente al otro miembro un problema o algo que le preocupe. El otro miembro debe escuchar activamente lo que le cuente el compañero o compañera. Cuando yo de la señal cambiaréis de papeles y ahora seréis quienes contéis vuestros problemas o preocupaciones.

(El docente espera 5 minutos para dar la señal de cambio de papeles y otros 5 minutos para el otro miembro de la pareja).

¿Cómo os habéis sentido? ¿Sentís que os ha escuchado vuestra pareja?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Genial chicos, habéis practicado fenomenal la escucha activa.

Actividad 4. Fomentando nuestra empatía

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a ponerse en el lugar del otro.
- Que los alumnos y las alumnas aprendan a reconocer las emociones en ellos mismos y en otros.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El docente pide a los alumnos y alumnas que se pongan en una posición cómoda y que a continuación cierren los ojos. Una vez esté tranquilo el lugar, se narra una historia donde cada persona tiene que imaginarse que es el o la protagonista. Tras contar la historia, el docente les pregunta cómo se han sentido siendo cada uno de los protagonistas, de forma que reflexionen.



A continuación, vamos a jugar a un juego en el que necesitaremos utilizar nuestra imaginación. Ahora os voy a contar una breve historia y quiero que conforme la vaya contando os imaginéis que sois los y las protagonistas.

¿Queréis que empiece la historia?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¡Muy bien! pero para ello necesito que primero os pongáis cómodos y cerréis todos los ojos.

(El docente espera a que los alumnos y alumnas se coloquen y cierren los ojos para empezar a contar la historia).

Con los ojos cerrados, comenzar imaginándoos que estás andando hacia el instituto tenéis el último examen del trimestre. Lleváis mucho tiempo estudiando porque os dan dicho que el examen es muy difícil. Notáis cómo vuestro corazón va cada vez más y más acelerado de lo normal, os sudan las manos, vuestro cuerpo está muy rígido y no tenéis nada de hambre.

Cuando llegáis y empezáis a hacer el examen os empezáis a sentir mejor, vuestro corazón late ahora más lento, ya no sudáis ni tenéis tensión en vuestro cuerpo y entonces os das cuenta que os lo sabéis prácticamente todo.

Suena el timbre y al salir al patio observáis que vuestro mejor amigo o amiga está llorando y muy alterado, os acercáis y le preguntáis que le ocurre. Tras mucho insistir os acaba contando que no le ha salido bien su examen y tiene miedo de que sus padres le riñan. Cuando vais a decirle algo de golpe vuelve a sonar el timbre y os tenéis que ir.

Al llegar a casa, llamáis a vuestro amigo o amiga para ver que le han dicho sus padres. Éste os confirma que sus padres le han reñido y están muy enfadados y que mañana os lo contará en persona.



Lo habéis hecho genial, ya podéis abrir los ojos.

Bueno, ahora os voy a hacer unas preguntas para ver qué emociones habéis sentido.

¿Qué sensaciones sentisteis mientras íbais camino del examen?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Exacto, nervios y miedo por si os salía mal el examen.

¿Qué emociones teníais cuando os dabais cuenta que os sabíais el examen?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Muy bien, alegría porque le habíais dedicado mucho esfuerzo, satisfacción e incluso alivio.

¿Qué creéis que sentía vuestro amigo o amiga cuando estaba llorando porque le había salido mal el examen?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Efectivamente, se sentía triste y frustrado porque le había sentido mal y también tenía miedo por si sus padres le reñían.

¿Qué sensaciones tuvisteis al ver que vuestro amigo lloraba?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué le diríais a vuestro amigo o amiga para que no se sintiese así?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Cómo creéis que se sentía vuestro amigo o amiga cuando le riñeron sus padres?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

módulo

3

Asertividad. Assertivity

El objetivo principal de las actividades de este módulo es que los alumnos y alumnas aprendan las habilidades para comunicarse de forma asertiva, así como también que aprendan las habilidades para la resolución de conflictos.

Además, el desarrollo de dichas habilidades va a permitirles actuar ante posibles casos de acoso escolar.

mÓDULO 3. ASERTIVIDAD

SESIÓN 1. Asertividad y resolución de conflictos

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness: ¡Hora de pintar!*

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a centrar su atención en la tarea que están llevando a cabo.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Mandala (Anexo XI) y lápices de colores.

Descripción de la actividad:

En esta actividad, los estudiantes centrarán la atención en colorear un mandala. De este modo trabajan la atención plena en un estímulo concreto.



¡Hola! Como ya sabéis, vamos a empezar con una actividad de *mindfulness*. La actividad que vamos a realizar hoy es con mandalas. ¿Sabéis lo que es un mandala?

(Se deja tiempo a los niños para que contesten).

¡Muy bien! Un mandala es una figura algo abstracta, como esto (se les muestra un mandala). Lo que vamos a hacer es pintar uno, así mientras pintamos centramos nuestra atención en colorear bien el mandala, fijándonos en los rinconcitos que hay y en qué colores utilizar y nos olvidamos de lo que hay a nuestro alrededor. Ahora voy a repartir uno a cada uno y comenzaremos a pintarlo prestando atención a cómo lo hacemos.

(El docente deja tiempo para que pinten los mandalas).

¡Muy bien, habéis conseguido centrar vuestra atención en colorear bien el mandala! Y ahora empezamos con las actividades de la sesión de hoy.

Actividad 2. ¿Qué es la asertividad?

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas conozcan el concepto de asertividad.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector, imagen Asertivity (Anexo XII).

Descripción de la actividad:

El docente contextualiza el cuento y proyecta el anexo XI con la imagen del nuevo superhéroe. A continuación cuenta el cuento.



Bueno, ahora que estamos más relajados, ¿estáis preparados para conocer a otra superheroína? ¡Perfecto! La superheroína de esta semana es Asertivity, pero su nombre real es Eva. ¿Cuál pensáis que puede ser su súper poder?

(Se deja tiempo para que los niños/as respondan).

¿Queréis que os cuente más cosas sobre ella?

(Se proyecta Anexo XII).

¡Genial! Ahora sabemos cómo es Asertivity físicamente, vamos a escuchar el cuento. ¡Estad atentos!

(Se lee la primera parte del cuento).

Eva es una chica de 11 años, es un poco tímida y se muere de vergüenza cuando tiene que hablar en público. Cada vez que los profes piden a algún alumno que salga a la pizarra, el corazón empieza a palpitarle cada vez más rápido, las manos empiezan a sudarle y en su cabeza solo se escuchan pensamientos como "que no me toque a mí, que no me toque a mí" mientras trata de esconderse tras el compañero que se sienta delante. Pero un día, en clase de lengua, la profesora le pidió a Eva que saliera para leer su redacción y entonces empezó el espectáculo. El corazón empezó a latirle fuertemente, tanto que casi podía escucharlo, sus manos temblaban sudorosas, su cara estaba roja como un tomate, sus piernas parecían paralizadas.... Eva estaba ahí parada delante de todos los compañeros muerta de miedo intentando empezar su lectura en voz alta cuando de repente... "¿Qué ha pasado?" decían todos alterados. Eva observaba atónita las caras de sorpresa de sus compañeros, todos la estaban mirando muy asombrados, se fijó en sus manos y... "¿Queéé? ¿Dónde están? ¿Y

mis piernas? ¡No las veo!" Todo su cuerpo había desaparecido... ¡se había vuelto invisible! Era la primera vez que le pasaba algo así pero, a partir de ese momento, cada vez que se ponía nerviosa desaparecía, había adquirido un súper poder, el poder de la invisibilidad. Era algo muy guay, pero Eva quería a toda costa poder controlar sus nervios para poder dominarlo, así que practicó la relajación y la respiración durante 10 minutos cada día y así consiguió calmar sus nervios y controlar su poder. Pero aún le quedaba algo importante, tener un poder implicaba una responsabilidad, como ya sabemos, así que decidió utilizar su invisibilidad para poder vigilar todo lo que ocurría en el patio sin ser vista y así podría ayudar a los que estuvieran en apuros. Para lograrlo, decidió convertirse en una heroína y llamarse Asertivity.



¿Qué os parece el poder que tiene Eva? ¿Os gustaría tenerlo?

(El docente deja tiempo para que respondan).

¿Qué haríais si fuerais invisibles?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Ahora vamos a ver qué hace Eva con este poder. ¿Os acordáis de Hugo? El niño que se burlaba en la primera historia. ¿Y de Álvaro? El que estaba triste en el recreo; pues escuchad, escuchad...

(Se lee la segunda parte del cuento).

Un día, Eva estaba en el patio con sus amigas y a lo lejos observó algo extraño... ¡Eran Volcanus y Emphatic-boy! Algo estaba pasando, podía ver como ambos hacían aspavientos y como se gritaban el uno al otro. Eva pensó que era el momento de utilizar el poder de hacerse invisible, así averiguaría que es lo que estaba pasando y podría ayudar a sus amigos a resolver el problema por el cual estaban discutiendo. "Es la hora" se dijo así misma, respiró profundamente, concentración y... "walá" ¡invisible! Asertivity se acercó a Volcanus y Emphatic-boy sin que éstos pudieran verle. Al parecer el profe de música les había puesto en el mismo grupo junto a Hugo y Álvaro; y Empatic-boy no quería que Hugo fuera con ellos pues se había estado metiendo con Álvaro a principio de curso.

"Hugo es malo, se ha metido muchas veces con Álvaro y le hacía la vida imposible" gritaba Emphatic-boy. "Él ha cambiado, se ha dado cuenta de que lo estaba haciendo mal y ahora no se mete con nadie, al contrario defiende las injusticias como hago yo" le contestó Volcanus. ¡No me lo creo! dijo Emphatic-boy. Mientras tanto Eva, Asertivity, escuchaba toda la conversación dándose cuenta de que se estaban hablando de forma inadecuada, faltando al respeto y eso no estaba bien, debían dar su opinión pero sin ofender al otro. Así que decidió intervenir y apareció en medio de los dos para ayudarles a resolver el problema. "¿Pero tú que haces aquí? ¡Vaya susto nos has dado!" dijeron al ver a Asertivity aparecer de la nada. "Chicos os estoy viendo discutir y esto no puede seguir así,

no podéis estar gritando e insultándoos, cada uno tiene sus motivos y está bien que deis vuestra opinión pero tenéis que ser asertivos". "¿Asertivos? ¿Eso qué es? ¡Esa palabra te la has inventado...! contestaron los dos." ¿No sabéis lo que es la asertividad? Ser asertivo es dar nuestra opinión pero sin hacer daño al otro, sin gritar ni insultar... dar vuestra opinión respetando los turnos y escuchando la opinión del otro" explicó Asertivity. "Creo que tienes razón" dijeron y los dos empezaron a dialogar más tranquilamente; Emphatic-boy escuchó los argumentos de Volcanus y decidió dar una oportunidad a Hugo porque todos nos podemos equivocar y merecemos una segunda oportunidad para corregir nuestros errores. De esta forma, Asertivity consiguió su objetivo y los cuatro compañeros pudieron hacer el trabajo de música juntos, ¡incluso lo pasaron bien trabajando en equipo y consiguieron una buena nota!



¿Qué os ha parecido el cuento?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¿Pensáis que utilizando su súper poder como lo hace al final del cuento puede ayudar a mucha gente?

(El docente deja tiempo para que los menores contesten).

Actividad 3. Aprendiendo a ser asertivos

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan los diferentes estilos de comunicación (agresivo, pasivo y asertivo).
- Que los niños y niñas aprendan la importancia de comunicarse de forma asertiva.

Duración aproximada:

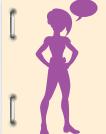
20 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector e imagen estilos de comunicación (Anexo XIII).

Descripción de la actividad:

Se lleva a cabo una explicación acerca de los tres estilos de comunicación, resaltando la importancia de comunicarse de forma asertiva. Así como también se ponen ejemplos sobre los diferentes estilos.



Si os habéis dado cuenta, en el cuento ha salido una palabra un poco extraña... ASERTIVIDAD. ¿Alguien sabe qué es la asertividad?

(El docente deja tiempo para que respondan).

La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos, diciendo lo que queremos decir, sin herir a los demás.

En general podemos decir que existen tres estilos de comunicación entre las personas: agresivo, pasivo y asertivo.

(Se proyecta el Anexo XIII al mismo tiempo que se explica).

En esta tabla podemos observar los tres estilos de comunicación, así como también qué hacen las personas que utilizan cada estilo cuando hay problemas y qué consecuencias tienen. Por ejemplo, las personas que utilizan el estilo agresivo dicen lo que piensan y dan su opinión sin respetar a los demás; cuando hay problemas suelen gritar, pegar o insultar y las consecuencias que consigue son negativas. ¿Cuáles creéis que son estas consecuencias?

(El docente deja tiempo para que contesten).

Efectivamente, las consecuencias pueden ser que se sienta mal consigo mismo y que el resto de la gente se sienta molesta con esa persona.

Como vemos en la tabla, las personas que utilizan un estilo pasivo no dan su opinión, sino que se conforman con la opinión de los demás, por lo que cuando hay problemas se limitan a no hacer nada y aceptan lo que la otra persona dice y las consecuencias que consigue son negativas. ¿Cuáles creéis que son estas consecuencias?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¡Muy bien, chicos! las consecuencias pueden ser que no haga nunca cosas que le apetecen hacer y que el resto de personas no conocen su opinión.

Y por último, las personas que utilizan el estilo asertivo, dicen lo que piensan y dan su opinión, respetando a los demás. Cuando hay problemas, ayuda a resolverlos o pide ayuda, y las consecuencias que consigue son positivas. ¿Cuáles creéis que son estas consecuencias?

(Se deja tiempo para que contesten).

¡Eso es! Actuando de esta forma todos salen ganando porque se ha llegado a un acuerdo y se ha tenido en cuenta la opinión de todo el mundo.

Es importante saber que todos podemos elegir cómo nos queremos comportar.

Vamos a poner un ejemplo para entenderlo mejor. Imaginad que en clase hay un niño que está molestando a otro porque no le gustan las mismas cosas que al resto. Y le dice cosas como “Eres un empollón que prefiere leer libros en el recreo antes que jugar al fútbol. ¡Perdedor!”. El otro está molesto y quiere decirle algo pero no lo hace. El primer niño se estaría comportando de forma agresiva y el segundo de forma pasiva. ¿Qué podríais hacer vosotros si vierais esta situación en el recreo?

(Se escuchan las aportaciones de los niños y se refuerzan las asertivas).

Muy bien, chicos, al ayudar a este niño o pedir la ayuda de un adulto estáis comportándoos de forma asertiva y solucionando el problema.

Actividad 4. Me entreno para ser asertivo

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas sepan identificar los tres estilos de comunicación (agresivo, pasivo y asertivo).
- Que los alumnos y las alumnas aprendan a elaborar respuestas asertivas.

Duración aproximada:

25 minutos.

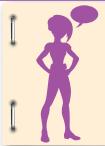
Material necesario:

Situaciones de escucha activa (Anexo XXVII).

Descripción de la actividad:

Se plantean situaciones que varios alumnos y alumnas voluntarios representan para el resto de compañeros. En estas situaciones cada estudiante adopta un rol: pasivo, agresivo o asertivo, según se indique.

Se pide una pareja de alumnos voluntarios para cada situación. A cada alumno se le da un papel (Anexo XXVII) en el cual está descrita la persona a la que tienen que representar.



¡A continuación vamos a hacer un teatro! Necesito dos personas voluntarias para salir aquí, les voy a dar un papelito a cada una con la descripción de la persona que tiene que representar. ¿Qué dos personas quieren empezar?

(Se espera a que los niños y niñas salgan voluntarios).

A continuación se exponen las situaciones.

Situación 1

Alumno 1: No has estudiado para un examen, pero quieres aprobar y decides preguntarle las respuestas a tu compañero en medio del examen.

Alumno 2: Un compañero te pregunta las respuestas en medio de un examen, tú no quieres decírselas.

Situación 2

Alumno 1: Juan os ha invitado a ti y a otro compañero a pasar la tarde en su casa, a ti no te apetece ir y le propones al otro compañero hacer otra cosa y dejarlo solo.

Alumno 2: Juan te invita a ti y a otro compañero a pasar la tarde en su casa, pero al otro compañero no le apetece ir y te propone hacer otra cosa y dejarlo solo, a ti no te parece bien.

Situación 3

Alumno 1: A un compañero de clase no se le da muy bien el inglés, tú no quieres que vaya en tu grupo porque quieres sacar buena nota.

Alumno 2: Un compañero te dice que no quiere que vayas en su grupo para hacer un trabajo porque no se te da bien el inglés, pero a ti te gustaría ir en ese grupo.

Situación 4

Alumno 1: Se están metiendo contigo por un grupo de WhatsApp, no sabes que decir e incluso les ríes las gracias, aunque no te gusta lo que están diciendo.

Alumno 2: Se están metiendo con un compañero de clase por un grupo de WhatsApp en el que tú también estás y les dices a los demás compañeros que no te parece bien lo que están haciendo.

Tras cada una de las representaciones se realiza una reflexión sobre la misma con el objetivo de que los alumnos identifiquen los distintos roles y aprender a reconocer y elaborar respuestas asertivas.



¡Muy bien! ¡Lo habéis hecho genial! ¿Quién sabría decirme qué estilo de comunicación ha demostrado cada uno de ellos? ¿Cómo lo habéis sabido?

(El docente abre turnos de palabra).

¿Podría haber dicho o hecho algo más? ¿Qué se os ocurre?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Ahora que ya sabéis defender vuestras opiniones y los del resto de personas de forma que no ofendamos a nadie, estáis preparados para ponerlo en práctica en cualquier momento o lugar. Durante esta semana, quiero que estéis muy atentos a situaciones como las que acabamos de representar y que, si os encontráis alguna, actuéis de manera asertiva como hemos aprendido hoy. ¿Estáis dispuestos?

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

mÓDULO 3. ASERTIVIDAD

SESIÓN 2. Asertividad y resolución de conflictos

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. ¡Hora de imaginar!

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a centrar su atención en la respiración.
- Que los alumnos y las alumnas aprendan a centrar la atención en sus pensamientos.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Esta actividad consiste en que los alumnos y las alumnas centren su atención en la respiración diafragmática, además de hacer un ejercicio de imaginación con las instrucciones que da el docente.



¡Hola! La actividad de *mindfulness* que realizaremos hoy tiene que ver con la respiración y la imaginación. Primero nos centraremos en la respiración diafragmática, tal y como la aprendimos en las primeras sesiones del programa y después, siguiendo mis instrucciones, os iréis imaginando todo lo que os vaya diciendo. ¿Lo habéis entendido? Pues comenzamos.

Ponte cómodo/a, centra tu atención en mi voz. Coge aire, siente como el aire entra por los pulmones y suéltalo, nota como sale por la boca. Una vez más, siente como entra el aire por los pulmones y sale por la boca.

Ahora imagina que estás en un sitio en plena naturaleza, quizás ya has estado ahí alguna vez. En ese lugar hay un prado muy verde. Tú estás sentado en ese prado suave y fresco. Estás apoyado en un árbol grande y a tu lado pasa un gran lago. Mientras escuchas el sonido del lago y su brisa, sigues respirando profundamente notando como entra por la nariz sale por la boca el aire puro que respiras en ese prado. Continúas centrando tu atención en la respiración a la vez que escuchas los pájaros píar. Disfruta del aire fresco, el olor a hierba y el sonido de los pájaros y la naturaleza durante unos instantes. Ahora mantén la atención en la respiración y, poco a poco, ve abriendo los ojos y mantente sentado en tu sitio disfrutando del estado de calma en el que te encuentras.

Actividad 2. Debatimos de manera asertiva

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas practiquen las habilidades de comunicación asertiva.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Se divide la clase en tres grupos y se plantea una cuestión en la que toda la clase se tiene que poner de acuerdo, como por ejemplo: dónde vamos de viaje o escoger el sitio donde ir de excursión.



Muy bien, ahora que ya conocemos las tres formas de comunicación que existen y qué pasa cuando uno se comporta de forma agresiva, pasiva y asertiva. ¡Es hora de poner en práctica la asertividad!

Para la siguiente actividad vamos a dividirnos en tres grupos (se divide en tres grupos a los escolares) y vamos a tener que ponernos de acuerdo para elegir el sitio donde vamos de excursión el último día de clase. El grupo uno quiere ir a la playa, el grupo dos a la montaña y el grupo tres a un parque multiaventuras.

Antes de empezar con el debate, es importante saber que hay cuatro reglas que debemos seguir:

- Escuchar todos los puntos de vista.
- Respetar el turno de palabra.
- Hablar sin herir al resto de compañeros.
- Todos tenemos derecho a opinar.

¡Empieza el debate ya!

(Se deja tiempo para que los alumnos y alumnas expongan sus puntos de vista).

¡Muy bien! ¡Lo habéis hecho genial! Estáis aprendiendo a ser asertivos.

Actividad 3. Aprendemos a resolver conflictos

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan las habilidades para la resolución de conflictos.

Duración aproximada:

25 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector y documento 4 de la webgrafía (vídeo resolución de conflictos).

Descripción de la actividad:

Se proyecta el vídeo donde se ve la resolución de conflictos y se detallan los pasos para resolver un conflicto.



¡Perfecto! Y ahora que estamos tranquilos, ¿alguno de vosotros me puede recordar lo que hicimos en la sesión anterior?

(El docente deja tiempo para que los menores contesten).

¿Y recordamos qué es la asertividad?

(El docente deja tiempo para que los menores respondan).

¡Muy bien chicos! Tenéis mucha memoria. En la sesión de hoy vamos a aprender a solucionar problemas, pero antes vamos a ver un corto de dibujos animados a los que se les presenta un problema, a ver cómo lo resuelven ¡Estad atentos!

(Se proyecta el documento 4 webgrafía).

Trabajar en grupo como habéis comprobado tiene muchas ventajas pero, a veces, nos resulta difícil ponernos de acuerdo y pueden surgir problemas. Por eso, es muy importante que sepamos cómo solucionarlos. Para ello, vamos a aprender cuatro pasos que nos van a ayudar a resolver cualquier problema que pueda surgir:

1º Concretar el problema. ¿Qué ha ocurrido?

2º Hacer una lista de posibles soluciones, es decir, realizar una tormenta de ideas.

3º Anticipar las consecuencias que tendrían cada una de ellas. ¿Qué pasará si ponemos en práctica cada solución propuesta?

Y por último, 4º Elegir la solución que mejor consecuencias tenga.

Actividad 4. Debatimos para resolver conflictos

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a resolver situaciones conflictivas.
- Que los alumnos y las alumnas aprendan a cooperar con sus iguales.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Tres historias de situaciones conflictivas (Anexo XXVIII).

Descripción de la actividad:

Toda la clase se pone en círculo y el docente lee diferentes historias, en las cuales se presentan diferentes situaciones conflictivas. Entre todos tienen que debatir la situación y llegar a la solución adecuada.



Bueno, chicos, en esta actividad vamos a seguir trabajando la resolución de conflictos. Vamos a hacer un debate para llegar a una solución ante diferentes problemas, por lo que quiero que todos os pongáis en círculo (todos los niños y niñas se sientan en el suelo formando un círculo). Ahora os voy a leer historias de situaciones conflictivas y vosotros tenéis que ir proponiendo soluciones. Entre todos tenéis que llegar a un acuerdo para conseguir la solución correcta.

(El docente lee las historias y deja tiempo para que los niños y niñas debatan sobre la situación).

¡Muy bien, chicos! Ahora que habéis resuelto cada conflicto de forma adecuada. ¿Cómo os habéis sentido al resolver cada situación?

(El docente deja tiempo para que los niños respondan).

Ahora estáis preparados para resolver cualquier situación conflictiva que os suceda en vuestro día a día.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 3. ASERTIVIDAD

SESIÓN 3. Asertividad y resolución de conflictos

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness*.

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a relajarse ante una situación de estrés.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

En esta actividad los alumnos y las alumnas aprenderán a saber relajarse ante una situación conflictiva. Su atención se centrará en controlar la respiración.



¡Hola, chicos y chicas! La actividad de *mindfulness* que vamos a realizar hoy está relacionada con el control de la respiración ante situaciones que causen estrés.

Primero, os tenéis que poner de pie y con los ojos cerrados comenzáis a respirar profundamente. Cuando notéis que vuestros pulmones se hinchan tenéis que levantar las manos como si fueseis un globo. (Se repite varias veces). Poco a poco id soltando el aire y tenéis que notar como os deshincháis y arrugáis como un globo hasta caer al suelo. Una vez que estamos en el suelo mantenemos la postura durante unos minutos y controlamos la respiración. Ahora, mantenemos la atención en la respiración y poco a poco vamos abriendo los ojos y continuamos sentados en nuestro sitio, disfrutando del estado de calma en el que nos encontramos. Ahora, tranquilamente volvéis a vuestro sitio en silencio.

¡Perfecto! Ahora que estáis tranquilos vamos a empezar con las actividades que os toca realizar hoy.

Actividad 2. ¡Somos un equipo! Trabajamos juntos

Objetivos:

- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

Duración aproximada:

35 minutos.

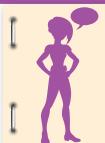
Material necesario:

Pistas (Anexo XVI) y soluciones (Anexo XVII).

Descripción de la actividad:

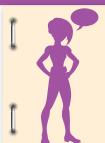
Los menores se distribuyen de nuevo en equipos y realizan tres desafíos:

- 1º Ordenarse de menor a mayor (según su fecha de nacimiento).
- 2º Formar, entre todos, la palabra “Héroe” utilizando únicamente sus cuerpos.
- 3º Resolver un acertijo.



¡Buen trabajo! Ha llegado el momento de demostrar que sois capaces de coordinaros y trabajar en equipo. Os retamos a superar 3 pruebas. Para superar la primera de ellas, debéis ordenaros de menor a mayor (según el día en que nacisteis) en menos de tres minutos. El tiempo comienza... ¡ya!

El tiempo para finalizar estas actividades es orientativo. Se debe fomentar que los niños alcancen el objetivo independientemente del tiempo que tarden en lograrlo. El papel de los educadores en este caso, debe ser más pasivo que en el resto de actividades, actuando puntualmente como mediador y permitiendo que sean los propios niños los que resuelvan sus diferencias y se organicen utilizando las estrategias enseñadas.



¡Muy bien! ¿Queréis saber en qué consiste el segundo reto? Vamos a complicarlo un poco, esta vez tenéis tres minutos para formar entre todos los miembros del equipo la palabra “Héroe”, utilizando únicamente vuestro cuerpo. ¿Estáis listos? ¡Adelante!

(Se le da tiempo para realizar la actividad).

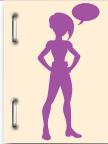


¡Lo habéis hecho genial! Bueno, ¿estáis preparados para el último desafío? Para superarlo tenéis que resolver el siguiente acertijo en menos de seis minutos: Ocho de nuestros superhéroes están alineados para hacer una carrera. Cada uno de vosotros tiene una pista, solo si os coordináis y relacionáis todas las pistas, podréis establecer el orden en que están colocados los superhéroes. ¿Lo habéis entendido?

(Se deja que los alumnos y alumnas respondan).

¡Pues a por ello!

Se reparte a cada niño una de las pistas (anexo XVI) Cada equipo necesita las nueve pistas para resolver el acertijo, en caso de que hubiesen más pistas que niños se entregarian al grupo como pistas en común.



¡Enhorabuena! Habéis aprendido a trabajar en equipo y eso es algo que os va a ser muy útil no solo aquí, también en el colegio, cuando estéis con vuestros amigos, hermanos, etc.

Actividad 3. Nos ordenamos en grupo

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan a comunicarse y colaborar con sus iguales.

Duración aproximada:

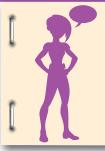
20 minutos.

Material necesario:

Papel y lápiz.

Descripción de la actividad:

El docente realiza tarjetas con números del 1 al 8 y las reparte a todos los niños y niñas, y deben ponérsela en un sitio que todos los compañeros la puedan ver. El docente debe poner un número en la pizarra y los menores deben realizar cálculos entre ellos para conseguir dicho número. Poco a poco se va complicando la actividad y no podrán realizar todas las operaciones.



Bueno chicos, en esta actividad a cada uno de vosotros os voy a poner un número del 1 al 8. Y os lo tenéis que poner en un sitio, en el cual vuestros compañeros lo puedan ver. (Por ejemplo: pegada en la parte delantera de la camiseta).

(El docente le pone a cada menor una tarjeta).

¡Genial! Ahora que ya tenéis colocada una tarjeta con un número, voy a escribir una cifra en la pizarra y vosotros os tenéis que agrupar de forma que consigáis dicho número, haciendo las operaciones que creáis conveniente. Primero podéis hacer todo tipo de operaciones (sumas, restas, divisiones y multiplicaciones) pero poco a poco la actividad va a ser más complicada y no podréis hacer todas las operaciones. Al final de la actividad solamente pueden hacer divisiones y multiplicaciones.

(El docente escribe un número y deja tiempo para que los menores se agrupen).

¡Muy bien! Estáis aprendiendo a colaborar con vuestros compañeros y solucionar las dificultades que se presentan.

Actividad 4. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

módulo

4

Autoestima. Firefly

Las actividades de este módulo tienen el objetivo de que alumnos y alumnas tomen conciencia de su propia imagen y puedan identificar tanto sus cualidades como sus defectos. Con esto, se pretende mejorar la autoestima de los alumnos y alumnas de manera que se puedan valorar adecuadamente, desarrollando en ellos la confianza necesaria para hacer frente a posibles casos de *bullying*.

mÓDULO 4. AUTOESTIMA

SESIÓN 1. ¿Qué es la autoestima?

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. ¡Hora de meditar!

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan la meditación como estrategia de autorregulación.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Realización de un entrenamiento de meditación guiado donde los alumnos y alumnas deberán focalizar su atención hacia estímulos táctiles.

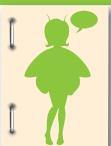


¡Hola! Antes de empezar con las actividades de hoy, vamos a practicar unos minutos de *mindfulness*. Primero, vamos a colocarnos sentados formando un círculo, escogemos una postura cómoda en la que nuestros brazos y piernas estén relajados y cerramos los ojos para aumentar nuestra concentración.

(El docente se incluye en el círculo).

En unos segundos voy a tocar el brazo de la persona que tengo a mi derecha y esa persona, tras notar el tacto de mi mano, tocará el hombro de la persona que tienen a su derecha y así sucesivamente. El objetivo es continuar entrenando la atención plena tratando de mantener alejados los pensamientos intrusos.

El docente toca a la persona de su derecha y seguidamente éste toca al que tiene a su derecha, así sucesivamente hasta que se completen dos rondas. Cuando le toquen el hombro por segunda vez, interrumpirá la dinámica sin avisar al grupo manteniendo el silencio durante un par de minutos.



Ahora, muy poco a poco, vamos a ir abriendo los ojos y activando lentamente nuestro cuerpo. ¿Qué tal? ¿Habéis conseguido mantener vuestra mente en blanco? ¿Habéis sido conscientes de que la cadena de contacto se ha detenido? ¿Habéis logrado mantener alejados los pensamientos intrusos del tipo “Está tardando mucho en tocarme” “¿Por qué no me toca?”?

(El docente deja tiempo para que respondan).

Recordad que mediante el *mindfulness* podemos protegernos de los pensamientos que nos ponen nerviosos o nos preocupan de forma repetida.

Actividad 2. Mis fortalezas y debilidades

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento en los alumnos y las alumnas.
- Que los alumnos y las alumnas sean capaces de desarrollar una imagen real y positiva de ellos mismos.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Imagen Firefly (Anexo XVIII), proyector, ordenador, folios y bolígrafos o lápices.

Descripción de la actividad:

El docente contextualizará el cuento y proyectará el anexo XII, presentando la imagen de la nueva superheroína. Tras repasar brevemente que son las fortalezas y debilidades, los niños y niñas deberán identificar cuáles son sus puntos fuertes y débiles, anotándolos en un folio.



Hoy conoceremos a otra superheroína. ¿Queréis saber quién es?

(Se deja tiempo para que respondan).

¡Genial! La protagonista de esta semana se llama Firefly, pero como ya sabréis ese no es su verdadero nombre, en realidad se llama Ana y es una chica a la que le encantan los insectos. ¿Queréis saber más sobre ella? Estupendo, pero antes vamos a hacer una pequeña actividad.

A lo largo de los días, hemos ido analizando las fortalezas y debilidades de los superhéroes que hemos ido conociendo. ¿Recordáis a Volcanus? Una de sus fortalezas es la “superfuerza” y una de sus debilidades es que, en ocasiones, le cuesta controlar su enfado. Como sabéis, las fortalezas son nuestros puntos fuertes, lo que se nos da bien hacer y las debilidades son lo contrario, lo que nos cuesta más, nuestros puntos débiles.

Para esta actividad vamos a necesitar un folio y lo vais a colocar de forma apaisada. Ahora lo dividís junto por la mitad mediante una línea recta. En una parte del folio vais a poner la palabra fortalezas y en la otra debilidades y os voy a dar un tiempo para que pongáis debajo de cada palabra cuáles creéis que son las cosas que se os dan muy bien y cuáles creéis que son las cosas que se os dan muy bien y cuáles son aquellas cosas que debéis mejorar o conseguir.

Se deja un tiempo para que cada niño y niña rellene su hoja, una vez terminada la guardarán para utilizarla más tarde.



Ahora que habéis terminado todos, guardad vuestra hoja cerca, que más tarde la vais a necesitar de nuevo.

(El docente deja tiempo para que guarden las hojas).

Bueno, ¿qué tal os ha parecido?, ¿fácil?, ¿difícil?, ¿os ha costado mucho identificar vuestras fortalezas y debilidades, o no mucho?

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas respondan).

Actividad 3. ¿Qué es la autoestima?

Objetivos:

- Familiarizar a los alumnos y alumnas con el concepto de autoestima.
- Que los alumnos y las alumnas sean capaces de reconocer y apreciar sus cualidades.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

El educador cuenta el cuento y después, durante la reflexión introduce y explica el concepto de autoestima.



¡Muy bien! Ya sabemos que las fortalezas son aquellas cosas que se nos da muy bien hacer y las debilidades las que nos cuestan más lograr. Ahora vamos a escuchar el cuento. ¡Atentos/as!

Se lee la primera parte del cuento:

Ana tiene 14 años y le encanta la biología, las rocas, las plantas... pero lo que más le apasiona son los insectos, disfruta observándolos y estudiándolos. Ana se considera una chica rara porque no le gustan las mismas cosas que a sus compañeros, además cada día tiene que aguantar motes como "bicho raro", "la insectos" o "empollona" entre otros. Esto hace que Ana no se sienta bien consigo misma, se ve diferente a los demás y muchas veces odia ser así.

Un día Ana fue de excursión con su clase de ciencias a una sierra cercana. Estaban en pleno invierno por lo que anochecía muy pronto; cuando ya casi estaban de vuelta, Ana escuchó un zumbido. Parecía el sonido de un insecto en movimiento. Empezó a mirar de aquí para allá hasta que de pronto la vio, allí estaba, una luciérnaga. Brillaba con una luz propia, era preciosa y decidió acercarse para contemplarla más de cerca. Cuando la tenía delante, los ojos se le iluminaron... ¡le encantaba lo que veía! De pronto, la luciérnaga se posó en su hombro a la vez que Ana notó un picor en el cuello; cuando se miró, la luciérnaga ya no estaba.

Al llegar a casa, cenó algo rápido y se fue a la cama pues estaba muy cansada. A media noche una luz la hizo despertar, abrió los ojos y descubrió que eso que brillaba era su propio cuerpo, ¡sí!, ¡toda ella brillaba como aquella luciérnaga!, el picotazo le habría hecho eso. Se levantó, se miró en el espejo y se quedó asombrada. ¡También tenía alas! ¡Podía

volar! Ana no podía creerse lo que estaba ocurriendo, pero le gustaba sentirse así. A partir de ahora para los demás seguiría siendo Ana -bastante se metían ya con ella- pero cuando nadie la vieras, se transformaría en Firefly en honor a la luciérnaga que le dio sus poderes.



¿Os gustaría tener el súper poder de Firefly? ¿Qué haríais si pudieseis volar?

(Se deja tiempo para que respondan).

Vamos a conocer como continúa la historia.

Se lee la segunda parte del cuento:

Aunque Ana quería mantener en secreto su identidad, no pretendía desperdiciar sus poderes, pensó que tenía que utilizarlos para algo pero... ¿para qué? "¡Ya está! ¡Lo tengo!" pensó. "Lo utilizaré para hacer el bien, ayudaré a aquellas personas que lo necesiten, me convertiré en una superheroína y para eso tendré que ponerme un nombre, ya sé, me llamaré Firefly".

Desde entonces todo el mundo hablaba de esa joven y desconocida heroína, todos los días se publicaban noticias sobre ella en los periódicos, internet... ¡incluso en la televisión! "Una nueva superheroína en la ciudad, su luz potente y brillante provoca en los villanos un sueño profundo" decían. Firefly era querida por todos, en el colegio todos los chicos y chicas hablaban de ella, todos querían ser como ella mientras seguían metiéndose con Ana. Firefly molaba y Ana no, aunque en realidad eran la misma persona, era muy absurdo. Ella no quería ser Ana nunca más porque no se quería a sí misma. Todos la odiaban y se metían con ella, en cambio, Firefly era admirada por todos. No sabía que hacer... ¿desvelar su identidad o no hacerlo? Era una difícil elección.

Su madre la veía preocupada: "¿Ana que te pasa?" le preguntó. "Pues mamá es que... te tengo que contar algo muy importante. Esa heroína que ha aparecido nueva... pues... ¡soy yo!" le dijo. "¡Pero Ana! ¿Cómo es que no me lo habías dicho?" le contestó su madre atónita. Ana explicó a su madre todo lo que le había sucedido y añadió: "¿Sabes qué es lo peor de todo? Que nadie sabe que soy yo y en el cole siguen metiéndose conmigo mientras adoran a Firefly. Por eso yo no quiero ser Ana porque soy un bicho raro muy diferente a los demás, paso los recreos con mis libros de biología en vez de bailar o charlar con las demás..." sollozaba Ana.

Su madre le respondió: "Ana a todos no nos gustan las mismas cosas porque somos diferentes, cada uno de nosotros tenemos fortalezas y debilidades distintas pero, debemos aceptarnos y querernos tal y como somos. Ven aquí y mírate al espejo, ¿qué ves?" Ana se puso frente al espejo y se observó detenidamente. "Y ahora transformate en Firefly, ¿qué ves?" volvió a preguntar su madre.

Ana se quedó pensando... era la misma persona con distinta apariencia. Entendió qué trataba de explicarle su madre. No debía cambiar por nadie, tenía que ser ella misma y aprender a quererse. Si ella está orgullosa de sí misma, los demás también lo estarán. Eso es tener una buena autoestima. "Voy a decirle a todos quién soy: una chica de 14 años, con gustos diferentes pero capaz de hacer cosas por los demás. ¡Basta de avergonzarse!" gritó entusiasmada.



¿Qué os ha parecido? ¿Alguna vez habéis deseado ser una persona distinta, como le ocurría a Ana?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¿Por qué creéis que Ana no quiere ser ella misma?

(El docente deja tiempo para que respondan).

La madre de Ana le ha dicho que ser ella misma y aprender a quererse es tener una buena autoestima. ¿Alguien sabe lo que significa la palabra autoestima?

(El docente deja tiempo para que respondan).

La autoestima es la capacidad que tenemos para querernos a nosotros mismos y aceptamos tal y como somos, con nuestras virtudes y nuestros defectos. Porque sea diferente a los demás, o tenga gustos distintos, o no sepa hacer algo... no soy peor que el resto, tendré otras cualidades positivas que lo compensen. ¿Recordáis la actividad que hemos hecho antes? Vamos a sacar de nuevo el folio que hemos empleado para nuestras fortalezas y debilidades; y vamos a leerlo detenidamente.

(El docente deja tiempo para que todos lo tengan delante).

¿Veis que nadie de este grupo lo hace todo bien? No somos perfectos, todos tenemos cosas buenas, nuestros propios súper poderes y cosas que debemos esforzarnos por mejorar. Y todas esas cosas nos hacen únicos e irrepetibles, por eso tenemos que valorarnos y querernos mucho. Como dice la madre de Ana, solo si tú te quieres los demás te podrán querer.

Actividad 4. Yo superhéroe

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan habilidades para valorarse y mejorar su autoestima.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Hoja de fortalezas y debilidades de cada alumno, lápices o bolígrafos, pinturas de colores...

Descripción de la actividad:

Los alumnos cogen la hoja donde habían puesto sus fortalezas y debilidades y escogen una fortaleza para convertirla en un “poder”. Después, en el reverso se dibujan a ellos mismos convertidos en superhéroes y escriben el poder que han escogido entre todas sus fortalezas.



Ahora que ya sabemos qué es la autoestima, debéis escoger de entre todas vuestras fortalezas la que más os guste, ésta será vuestro súper poder. Al igual que han hecho nuestros héroes, ahora es el momento de que vosotros utilicéis vuestras cualidades positivas para ayudar a los demás. Cuando lo hayáis decidido, le dais la vuelta al folio y os vais a dibujar a vosotros mismos convertidos en héroes. ¡No olvidéis escribir el poder escogido! Podéis utilizar pinturas de colores, rotuladores... todo el material que queráis.

Se deja que creen su superhéroe y una vez hayan acabado todos, van saliendo uno por uno a mostrar a sus compañeros y explicarles en qué consiste el poder que han elegido y cómo van a ayudar con él a los demás.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 4. AUTOESTIMA

SESIÓN 2. Mejorando mi autoestima.

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. ¡Hora de respirar!*

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas mejoren la técnica de respiración como estrategia de autorregulación.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Realización de un entrenamiento en respiración guiado.



¡Hola! Antes de empezar con las actividades de hoy, vamos a hacer un ejercicio para aprender a relajarnos. Primero, vamos a cerrar los ojos y nos colocamos sentados de una forma cómoda en la que nuestros brazos y piernas estén relajados. Y ahora que ya hemos encontrado una postura en la que nos sentimos cómodos, vamos a coger aire por la nariz y vamos a mantenerlo unos segundos para después soltarlo poco a poco por la boca. Inspiramos, cogemos aire y ahora lo soltamos poco a poco. Si queréis podéis poner vuestras manos sobre el abdomen para comprobar que realizáis la respiración correctamente. Si la respiración es adecuada, notaremos como nuestras manos se elevan cada vez que cogemos el aire y bajan cuando lo soltamos. Vamos a repetir este ejercicio tantas veces como lo necesitemos. ¿Estáis preparados? ¡Empezamos!

Se empieza el ejercicio con un tono bajo y pausado.



Cogemos aire... aguantamos... soltamos lentamente... Notamos como nuestras manos se elevan lentamente con cada inspiración y bajan al mismo tiempo que espiramos. Cogemos aire de nuevo, aguantamos, soltamos poco a poco. Una vez más, cogemos aire... aguantamos... y soltamos...

Se repite tantas veces como sea necesario hasta que percibamos que la mayor parte del grupo parece relajada, después se deja unos segundos de silencio.



Ahora, muy poco a poco, vamos a ir abriendo los ojos y activando lentamente nuestro cuerpo. ¿Qué tal? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Estáis más tranquilos y relajados? Recordad que siempre que os sintáis nerviosos, preocupados o enfadados, podéis realizar este ejercicio de respiración y sentiros así de bien.

Actividad 2. ¿Recordáis qué es la Autoestima?

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan habilidades para valorarse y mejorar su autoestima.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector y documento 9 de la webgrafía.

Descripción de la actividad:

Se proyecta en el aula un vídeo donde se comparan las respuestas de adultos y niños asociadas a su autoestima. A continuación, se reflexiona acerca de las diferencias evidenciadas fruto de la edad ya que, a medida que crecemos, vamos elaborando un autoconcepto más complejo acerca de nosotros mismos y se destaca la importancia de aceptarse a uno mismo y valorarse tal y como somos.



En la última sesión aprendimos lo que era la autoestima, ¿alguien recuerda lo que significaba?

(El docente deja tiempo para que los niños contesten).

La autoestima es la capacidad que tenemos para querernos a nosotros mismos y aceptarnos tal y como somos con nuestras virtudes y nuestros defectos. Bien, ahora vamos a ver dos vídeos donde seguiremos trabajando este concepto. ¿Estáis preparados?

Se proyecta el documento 9 de la webgrafía.



¿Qué pensáis de este vídeo? ¿Por qué creéis que niños y adultos responden de forma diferente? ¿Hubierais dado una respuesta como la de los adultos o como la de los más pequeños?

(El docente deja tiempo para que respondan).

A medida que crecemos vamos formándonos una imagen acerca de nosotros mismos y esa percepción puede verse influída en ocasiones por lo que los demás digan de mí o va a cambiar en función de con quién me compare. Para tener una buena autoestima es importante saber que aunque alguna vez alguien opine sobre mí de forma negativa, no tiene porqué ser necesariamente cierto y que al compararnos con los demás, es probable que nos encontremos a alguien que destaque por encima, pero eso no quiere decir que yo no sea bueno también. Por ejemplo, si corro una carrera y quedo segundo, tengo dos opciones: pensar que soy peor porque otro me ha ganado o pensar que a pesar de no haber ganado, lo he hecho bien pues he adelantado a otros corredores. El primer pensamiento empeora nuestra autoestima mientras que el segundo la mejora. Por tanto, aunque no puedo controlar muchas de las cosas que me ocurren, sí puedo valorarme y tratarme con afecto y respeto, en definitiva quererme tal y como soy.

Actividad 3. Construyendo mi árbol de la autoestima

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento en los alumnos y en las alumnas.
- Que los menores y las menores aprendan a reconocer y valorar de forma positiva las cualidades propias.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Folios, bolígrafos o lápices, rotuladores...

Descripción de la actividad:

Se le da a cada alumno un folio donde tienen que dibujar un árbol con sus raíces, hojas y frutos y poner su nombre. En las raíces del árbol cada niño tiene que poner tres cualidades positivas de él mismo. Una vez escritas esas tres cualidades, los niños intercambiarán su árbol con los demás, los cuales tendrán que poner una cualidad positiva en las hojas y frutos del árbol de cada compañero.



Bueno, ahora vamos a hacer una actividad para continuar conociéndonos y mejorar nuestra autoestima. Además, no solo vamos a reflexionar sobre nosotros mismos, sino también sobre los demás, lo que nos va a permitir conocer qué piensan acerca de mí. Os voy a dar un folio donde primero vais a dibujar un árbol, con sus raíces, sus hojas y sus frutos.

Se les deja un tiempo para que los niños hagan y pinten su dibujo.



Muy bien, ahora que ya habéis dibujado y pintado vuestro árbol, vamos a poner nuestro nombre en la esquina superior del folio y, a continuación, vamos a poner tres cualidades positivas de nosotros mismos en las raíces del árbol.

(El docente deja tiempo para que lo realicen).

Una vez hecho, vamos a pasar al compañero de la derecha nuestro árbol para que ponga una cualidad positiva nuestra en las hojas y frutos. Por ejemplo, que soy simpática, cariñosa o que bailo muy bien... y cuando mi compañero de la derecha haya terminado, pasará de nuevo el árbol al compañero de su derecha, así hasta que todos hayamos puesto una cualidad positiva en el árbol de cada compañero. ¿Lo habéis entendido? ¡Pues a crear nuestro árbol de la autoestima!

Una vez cada alumno tenga ya su árbol de vuelta con todas las cualidades positivas que le han puesto el resto de compañeros, se reflexiona sobre las cualidades positivas de cada uno y se les da a entender que todos tenemos cualidades positivas que aunque sean diferentes del resto también nos hacen especiales.



Ahora que todos tenemos nuestro árbol con nosotros, vamos a rodear aquella cualidad que más nos ha sorprendido de todas las que nos han puesto nuestros compañeros. ¿Os dais cuenta de la cantidad de cualidades positivas que tenemos? Pues bien, las cualidades que hemos puesto en las raíces son las más importantes porque representan cómo nos vemos nosotros y además, son las que van a hacer crecer el árbol (nuestra autoestima). Si vamos alimentando ese árbol al final crecerán hojas y frutos. Es decir, si vamos alimentando nuestras cualidades positivas, las haremos visibles a los demás y los demás también harán crecer nuestra autoestima con sus elogios. ¡Lo habéis hecho genial! Ya sabéis que porque no se os dé bien hacer ciertas cosas o no os gusten las mismas cosas que a los demás, nos sois peores que el resto sino que cada uno tiene sus propios poderes (fortalezas) que nos hacen especiales.

Actividad 4. Nuevas formas de describirnos

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento de los alumnos y las alumnas.
- Que los alumnos y las alumnas aprendan a identificar y describir sus capacidades y habilidades físicas, cognitivas y emocionales.

Duración aproximada:

20 minutos.

Material necesario:

Folios, lápiz, bolígrafos...

Descripción de la actividad:

Los alumnos y alumnas redactan una descripción de sí mismos. Tras exponer algunas de esas descripciones en voz alta, se trabaja la importancia de hacer énfasis en sus emociones y capacidades cognitivas, y no sólo en su aspecto físico.



Bueno, ahora para poder hacer la siguiente actividad primero necesito que me hagáis una descripción, de unas 5 a 10 líneas, de vosotros mismos.

(El docente reparte el material y deja tiempo para que los alumnos y alumnas redacten su descripción).

Muy bien. Una vez que hemos terminado, vamos a leer alguna de vuestras descripciones en voz alta.

(Se leen algunas de las redacciones).

Cuando realizamos una descripción de nosotros mismos es importante escribir tanto nuestras características físicas, es decir: "soy moreno/a", "alto/a", "mis ojos son verdes"..., como nuestras habilidades y sentimientos, ya que son una parte muy importante de nosotros mismos. Por ejemplo: "me gusta ir al cine", "se me dan bien las matemáticas", "estoy alegre cuando juego con mis amigos y amigas", "me molesta cuando me miente"... Por eso ahora, vais a volver a hacer una descripción de vosotros mismos, pero esta vez solo podréis utilizar una línea para describiros físicamente, y en el resto debéis centraros en vuestras habilidades, capacidades, emociones y sentimientos.

(El docente deja tiempo para que los niños y niñas redacten su descripción).

Muy bien, chicos y chicas, ahora ya podemos decir que hemos hecho una mejor descripción de nosotros mismos.

Actividad 5. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

MÓDULO 4. AUTOESTIMA

SESIÓN 3. Asertividad y resolución de conflictos

GRUPO DE EDAD DE 12 A 14 AÑOS

Actividad 1. *Mindfulness. ¡Hora de imaginar!*

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas aprendan la meditación como estrategia de autorregulación.

Duración aproximada:

15 minutos.

Material necesario:

Ninguno.

Descripción de la actividad:

Realización de un entrenamiento de meditación guiado donde los niños y niñas deberán focalizar su atención hacia estímulos imaginativos.



¡Hola! Antes de empezar con las actividades de hoy, vamos a practicar unos minutos de mindfulness, donde trabajaremos la atención mediante la imaginación, lo que nos ayudará a que relajarnos. Primero, vamos a colocarnos sentados formando un círculo, escogemos una postura cómoda en la que nuestros brazos y piernas estén relajados.

(El docente se incluye en el círculo y a la vez que suena la música, guía la actividad, siempre utilizando un tono de voz bajo y hablando de forma pausada).

Vamos a trabajar en nuestra mente, para que ella se concentre en varios sonidos. Para ello una vez que estamos en nuestra postura cómoda, cerramos los ojos y vamos a hacer respiraciones profundas: tomamos aire..., lo soltamos..., y otra vez, tomamos aire... y lo soltamos...; una vez más, tomamos aire..., y lo soltamos... Notamos como todo el cuerpo empieza a relajarse y la mente comienza a estar más tranquila y atenta a lo que voy diciendo. Ahora vamos a imaginar que construimos, juntos, una esfera de color dorado que rodea la habitación en la que estamos. La construimos con una respiración profunda: cogemos aire, y vemos como esta esfera empieza a dibujarse y rodearnos hasta llegar a la mitad..., soltamos el aire a la vez que observamos como la esfera termina de dibujarse... Notamos como nuestro cuerpo esta relajado y tranquilo dentro de la esfera que hemos dibujado.

Y ahora vamos a centrar toda nuestra atención, en nuestro corazón... Le pedimos a nuestra mente que ponga toda su atención en los latidos... Sentimos y oímos cada uno de los latidos de nuestro corazón... Si nos llegan muchos pensamientos, solo los dejamos pasar y volvemos a centrar toda nuestra atención en nuestros latidos, permitiendo que nuestra mente se relaje y esté en calma... Seguimos respirando profundamente...

Ahora cada uno va a imaginar un lugar que le guste, le relaje o le parezca tranquilo... A la vez que nuestra mente construye ese lugar, seguimos respirando profundamente: cogemos aire..., soltamos... Una vez que en nuestra mente tenemos ese lugar, vamos a imaginar que estamos en ese sitio, solos, sentados y relajados, y que solo escucháis el sonido de ese lugar... Seguimos respirando profundamente... Nuestro cuerpo está muy relajado...

Ahora vamos a ir borrando ese lugar de nuestra mente, a la vez que centramos nuestra atención en el sonido de la habitación en la que estamos... Continuamos respirando tranquilamente: cogemos aires..., y lo soltamos... Vemos cómo desaparece ese lugar y cada vez escuchamos más atentos la música de la habitación... Estamos tranquilos, relajados y respirando profundamente.

Movemos nuestras manos..., nuestros hombros..., nuestra boca..., nuestra nariz..., y muy poco a poco vamos a ir abriendo los ojos y activando lentamente todo el cuerpo.

Actividad 2. Mi poder oculto

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas sean capaces de reconocer cuáles son las conductas y acciones que favorecen tener una baja autoestima.
- Que los alumnos y las alumnas aprendan a identificar, valorar y aceptar positivamente las cualidades y habilidades propias y de los demás.

Duración aproximada:

35 minutos.

Material necesario:

Ordenador, proyector, documento 7 de la webgrafía, folios, lápiz, bolígrafos...

Descripción de la actividad:

El docente proyecta un vídeo relacionado con las habilidades, capacidades y autoestima de los demás. A continuación, plantea una serie de preguntas donde los niños y niñas tienen que identificar cómo se sienten cada uno de los personajes del vídeo, cuáles son las habilidades y los aspectos positivos que tienen cada uno de ellos. Así como detectar las conductas que hacen tener una baja autoestima. Posteriormente, tienen que identificar tres defectos que consideren ellos que tienen y escribir una situación donde dicho defecto se convierta en una capacidad buena y positiva.



Bueno, ahora vamos a ver un vídeo en el que podremos detectar cuáles son las conductas que hacen que tengamos una baja autoestima, así como a identificar las cualidades y aspectos positivos de los demás.

Se proyecta el documento 7 de la webgrafía.



¿Qué pensáis sobre el vídeo? ¿Cómo creéis que se siente el ratón? ¿Qué es lo que hace que tenga una autoestima baja?

(El docente deja tiempo para que contesten).

Y... ¿Por qué creéis que se ríen de él? ¿Creéis verdaderamente que es lógico que se rían de él por esa razón?

(El docente deja tiempo para que contesten).

¿Qué habilidades veis en el ratón? ¿Cómo ha ido cambiando la actitud del ratón durante todo el vídeo?

(El docente deja tiempo para que contesten).

Si os habéis fijado, lo que para algunos es un defecto, para uno mismo y otras personas puede ser algo bueno. En el vídeo, hemos podido ver como los niños y el bicho bola se reían del ratón por tener unas orejas grandes. Sin embargo, según ha ido avanzando la proyección nos hemos dado cuenta que estas orejas, que para algunos eran objeto de burla, son una característica positiva para el ratón, ya que gracias a ellas ha conseguido un compañero que le quiera y que además tiene algo en común con él, unas orejas grandes.

Es importante, que antes de identificar nuestros defectos como tales, tengamos en cuenta que lo que podemos considerar un defecto, en algún momento o situación puede convertirse en algo beneficioso y positivo.

A continuación, os vamos a repartir unos folios, donde tendréis que poner tres defectos que consideráis que tenéis. Una vez que los hayáis escrito, tenéis que pensar algún momento o situación donde ese “defecto” puede convertirse en algo positivo y bueno. Si queréis podéis pedir ayuda a los compañeros que tengáis al lado para que os ayuden a pensar cómo puede ser positivo lo que pensáis que es un defecto.

Una vez que los alumnos y las alumnas hayan redactado las tres situaciones, exponen en voz alta una de sus tres situaciones y se reflexiona sobre cómo aquellas cualidades que ellos y ellas pensaban que eran un defecto, en realidad son capacidades que tienen algo bueno y positivo. Además de demostrarles que pueden convertir aquello que consideran defectuoso en ellos/as, en una característica que les guste, y les sea buena y positiva, al igual que pueden ayudar a los demás a hacerlo.



Vale, perfecto. Una vez que lo tenemos, ahora podéis ver como en verdad esos defectos que decís tener, no son tan malos como pensamos. Vamos a ver como habéis convertido estos defectos en una característica buena.

(Cada uno de los alumnos expone una de las tres situaciones que ha redactado).

Muy bien chicos y chicas, gran trabajo. ¿Hay alguien que no ha sabido convertir alguno de sus defectos en una característica positiva?

(El docente deja tiempo para que contesten. En caso de que algún niño o niña no se le haya ocurrido nada, entre todos, se le ayuda a pensar cómo convertir ese defecto).

¿Alguien podría ayudar a nuestro compañero/a a pensar una situación en la que su defecto se convierta en algo bueno?

(El docente deja tiempo para que los compañeros/as contesten).

Con esta actividad hemos podido ver cómo cada uno tiene el súper poder de convertir sus defectos en características buenas, además de ayudar a los demás a que ellos puedan convertir los suyos.

Actividad 3. El buzón

Objetivos:

- Que los alumnos y las alumnas resuelvan los conflictos en el aula mediante el diálogo.
- Crear en el aula un clima positivo.

Duración aproximada:

10 minutos.

Material necesario:

El buzón (creado en la primera sesión).

Descripción de la actividad:

El docente prepara a la clase para abrir el buzón e ir resolviendo los posibles conflictos que están escritos en las cartas (previamente el docente ha abierto el buzón para retirar aquellas cartas que no son apropiadas o que no tienen como objetivo resolver un conflicto). El docente va sacando las cartas una a una y va leyéndolas en voz alta, para después buscar una solución a ese conflicto.



Bueno, chicos y chicas, ha llegado el momento de “el buzón”. Quiero recordaros que las cartas que vayan destinadas a hacer daño y las que no tienen como objetivo resolver conflictos o felicitar el comportamiento de algún compañero o compañera, han sido eliminadas.

También las cartas que ha sido dirigidas a mí personalmente, las he sacado y hablaré individualmente con la persona que necesita mi ayuda o hablar conmigo.

Y ahora sí, vamos a abrir el buzón y ver las cosas que habéis escrito.

(El docente abre el buzón y va leyendo las cartas una por una, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, hasta que no se haya solucionado un conflicto no se lee la siguiente carta).

Actividad 4. Superhéroes antibullying

Objetivos:

- Desarrollar en los alumnos y las alumnas la confianza para ayudar o buscar ayuda ante posibles casos de acoso escolar.

Duración aproximada:

30 minutos.

Material necesario:

Documento 10 de la webgrafía y diplomas (anexo XXIX).

Descripción de la actividad:

Se proyecta el documento 10 de la webgrafía en el que se destaca la importancia que tienen los observadores en el fenómeno del bullying para lograr detenerlo y se les recuerda que ellos como observadores tienen que convertirse en “superhéroes” y ayudar a quien lo necesite.



Ahora vamos a ver otro vídeo en el que se produce una situación de acoso escolar.

Se proyecta el documento 10 de la webgrafía.



¿Qué me podéis decir acerca de este vídeo que acabamos de ver?

(Se deja tiempo para que respondan).

¿Qué haríais vosotros si veis que unos chicos están abusando de alguien?

(El docente deja tiempo para que den sus opiniones).

Si vemos una situación de acoso escolar debemos buscar ayuda contándoselo a algún adulto o ayudar al niño con el que se están metiendo, no debemos seguirles el juego a los abusadores ni reírnos cuando se meten con otra persona porque si actuamos así haremos que los insultos y las amenazas aumenten.

Se procede a condecorar con un diploma a todos los alumnos y alumnas como “héroes antibullying” con el deber de ayudar a los compañeros que sufren algún tipo de acoso tanto en el presente como en el futuro.



Bueno, parece que ya hemos acabado el entrenamiento para convertirnos en superhéroes *antibullying*. Hemos aprendido a controlar nuestras emociones, a ponernos en el lugar de los demás, a relacionarnos con los demás y resolver problemas de forma asertiva y por último, hemos conocido la importancia de querernos y respetarnos tal y como somos. De ahora en adelante os toca a vosotros, ya que cada uno ha adquirido unas habilidades muy valiosas y al igual que los grandes poderes, estas habilidades conllevan una gran responsabilidad. Desde hoy seréis los responsables de detener el acoso escolar y de ofrecer vuestra ayuda o buscarla en un adulto cuando observéis un problema de este tipo. Desde hoy, seréis unos auténticos héroes *antibullying*.



ANEXO I

Diapositiva 1

¿QUÉ ES EL BULLYING?

AGRESIÓN FÍSICA



INSULTOS Y AMENAZAS



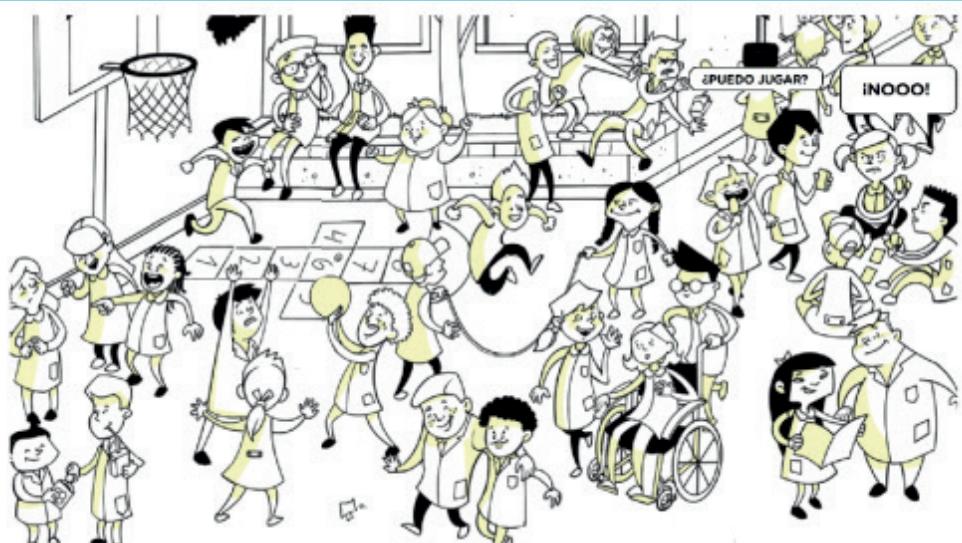
CIBERBULLYING



EXCLUSIÓN SOCIAL



Diapositiva 2

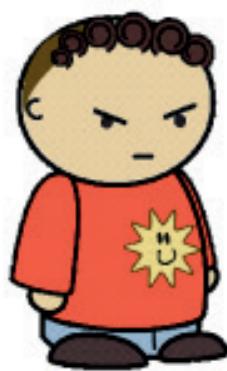


Diapositiva 3

¿Quiénes participan en el bullying?



PERSONA AGREDIDA



PERSONA QUE AGREDE



ESPECTADORES

Diapositiva 4

¿Cómo afecta el bullying?

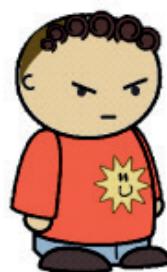
- No quiere ir al colegio
- Tristeza
- Pesadillas y no dormir bien
- Miedo
- Las notas bajan
- Se siente solo/a
- No tiene apetito
- Cree que es culpa suya



Diapositiva 5

¿Cómo afecta el bullying?

- Baja las notas.
- Agresivo. Le tienen miedo.
- Se siente solo.
- No sabe comunicarse de forma adecuada.
- Puede necesitar ayuda y no saber cómo pedirla.



Diapositiva 6

¿Cómo afecta el bullying?

- Tienen miedo.
- Se sienten culpables por no parar la situación.
- Aprenden violencia como forma de conseguir cosas.
- No se sienten bien en esa clase.



Diapositiva 7

¿Qué podemos hacer para evitar el bullying?

- No te quedes callado
- Habla con un adulto de confianza
- No respondas con violencia
- Sé solidario
- Di ¡NO!
- Controla tu miedo o enfado
- Si alguna vez has hecho *bullying*, piensa como se sintió el otro niño.
- Sé un modelo a seguir
- Sé un defensor

Diapositiva 8

¡PRACTICAMOS!

Matías ve cómo todos los días un niño molesta a Pablo.

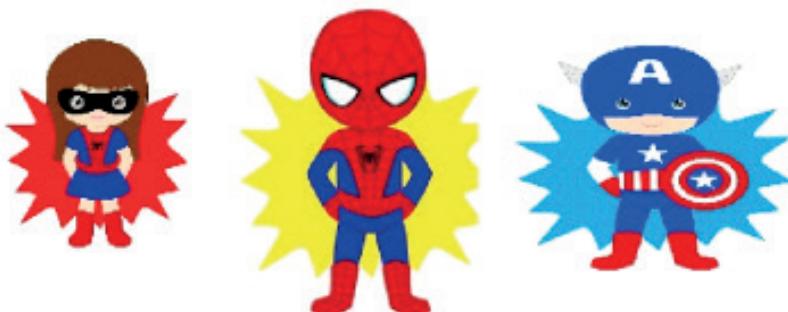
Desde que empezaron las clases, un grupo de compañeros se burla de Marta.

En clase de Ana todos la dejan de lado porque es muy tímida. Nunca le permiten jugar y se burlan de ella.

Pepe recibe insultos a través de Internet: vídeos que le hacen sentir vergüenza, burlas y hacen correr rumores malos sobre él.

Diapositiva 9

¡Nos vemos la semana que viene!



ANEXO II. Fotografías emociones

Alegria



Tristeza



Miedo



Ira



Asco



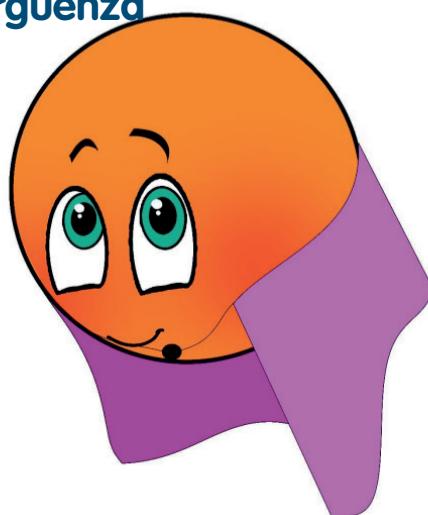
Sorpresa



Orgullo



Vergüenza



Frustración



ANEXO III

VOLCANUS



Semáforo del autocontrol

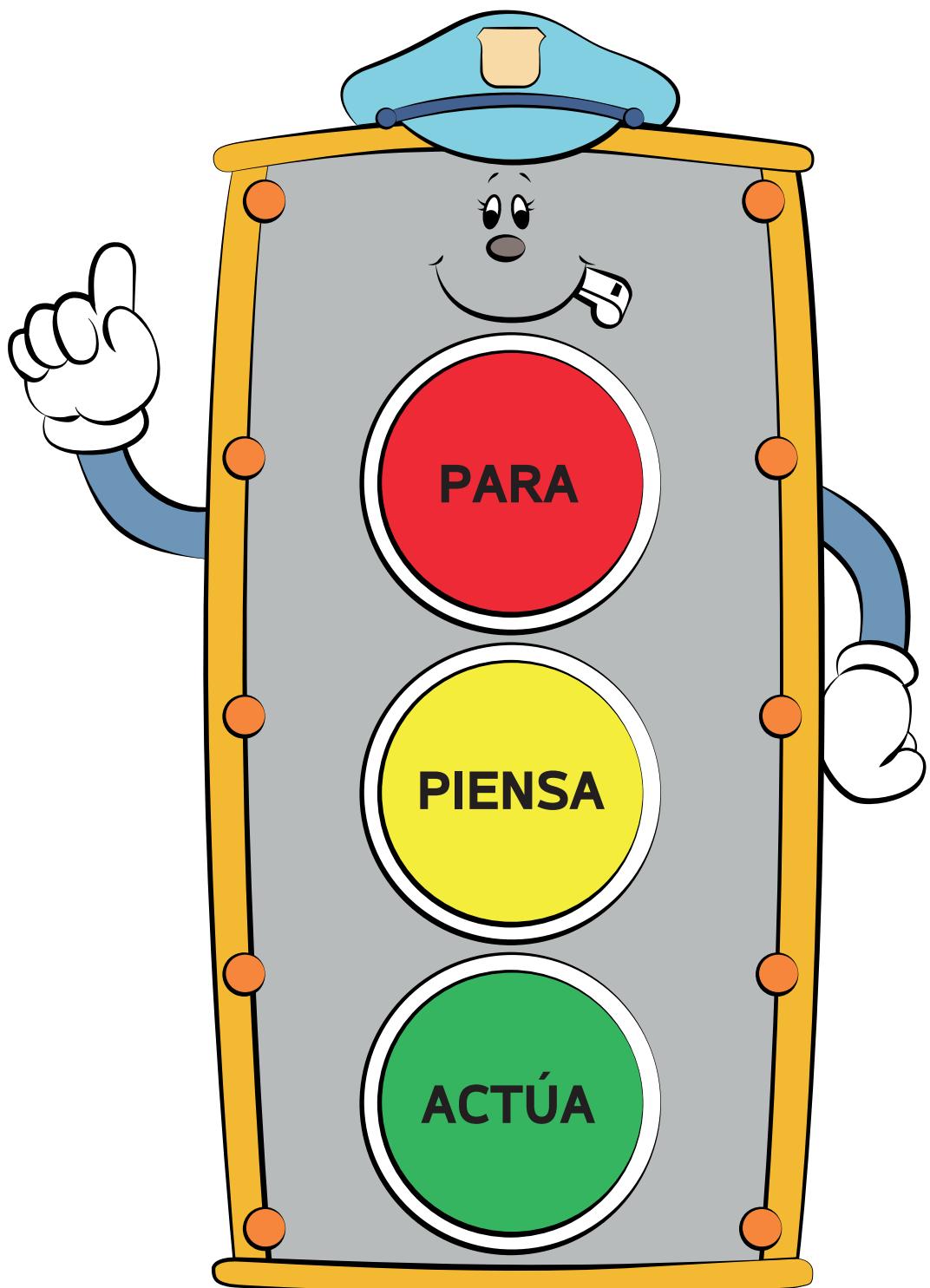


Imagen cedida por "El árbol de los sueños" C. Estévez y colaboradores.

ANEXO V. *Situaciones*



SITUACIÓN 1

Estamos jugando un partido de fútbol u otro deporte y uno del otro equipo nos hace una falta y nos hace mucho daño.

SITUACIÓN 2

Estamos en el vestuario y nos damos cuenta de que una compañera de clase está en medio de un círculo donde 4 compañeras más están insultándole.

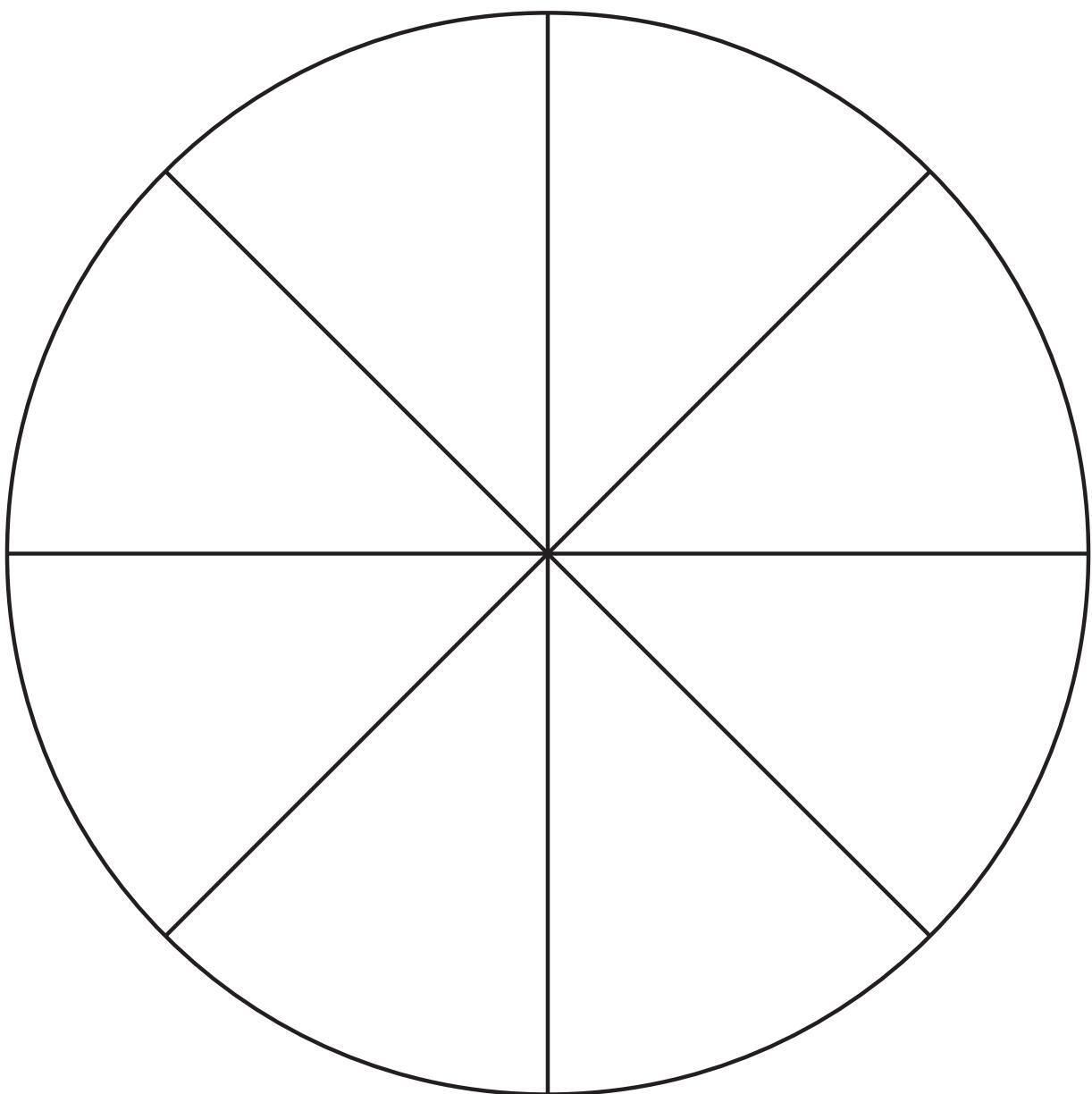
SITUACIÓN 3

Esta mañana cuando me he levantado me he enfadado con mi hermano mayor y estoy muy furioso.

Recordamos que cada situación es representada dos veces (una utilizando la técnica del semáforo y otra sin utilizarla).

ANEXO VI

Rueda del autocontrol



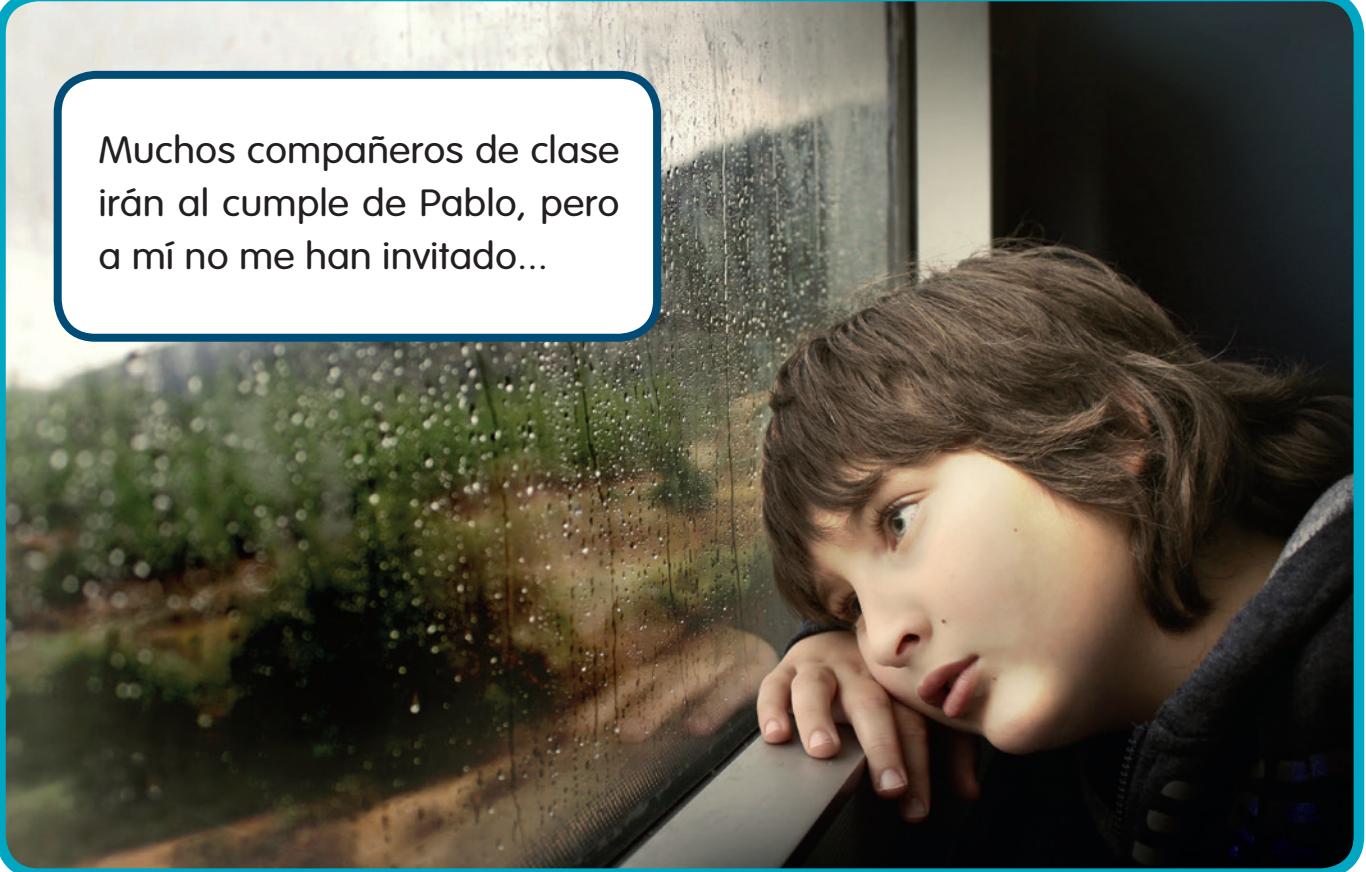
ANEXO VII

EMPATHIC-BOY



ANEXO VIII. ¿Cómo se sienten?

Muchos compañeros de clase
irán al cumple de Pablo, pero
a mí no me han invitado...



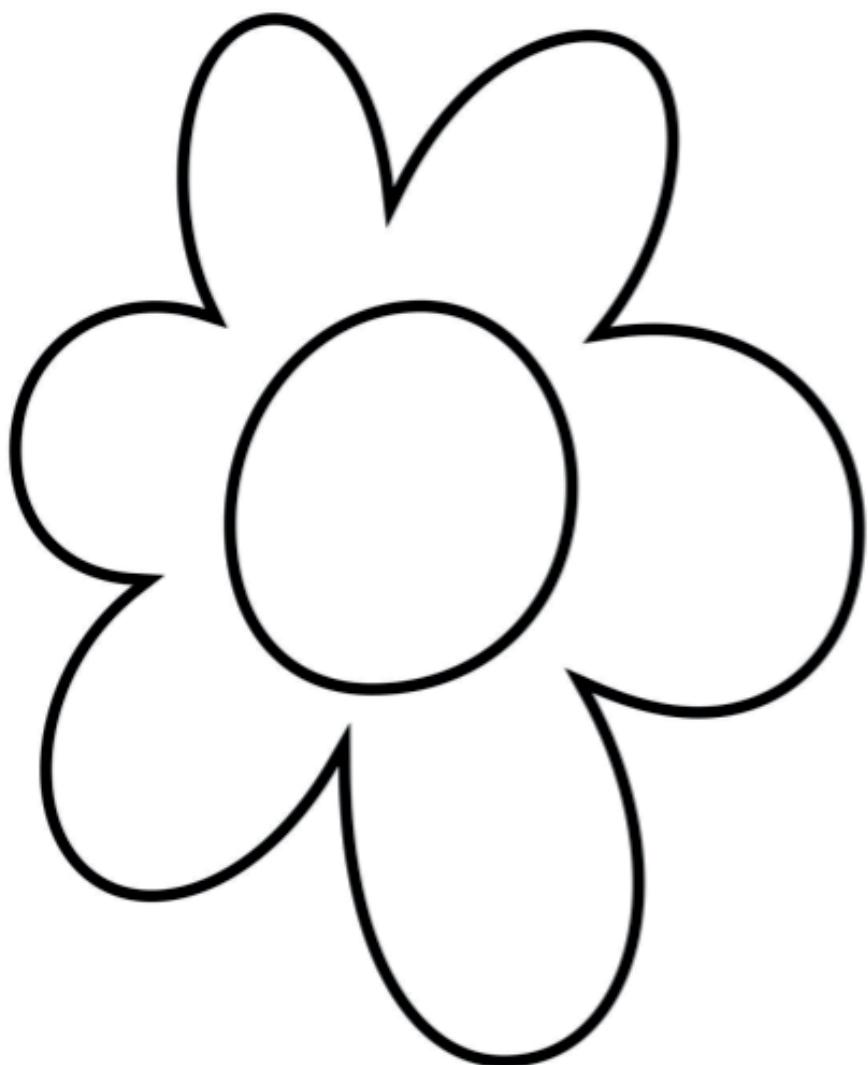
Nadie quiere
jugar conmigo...



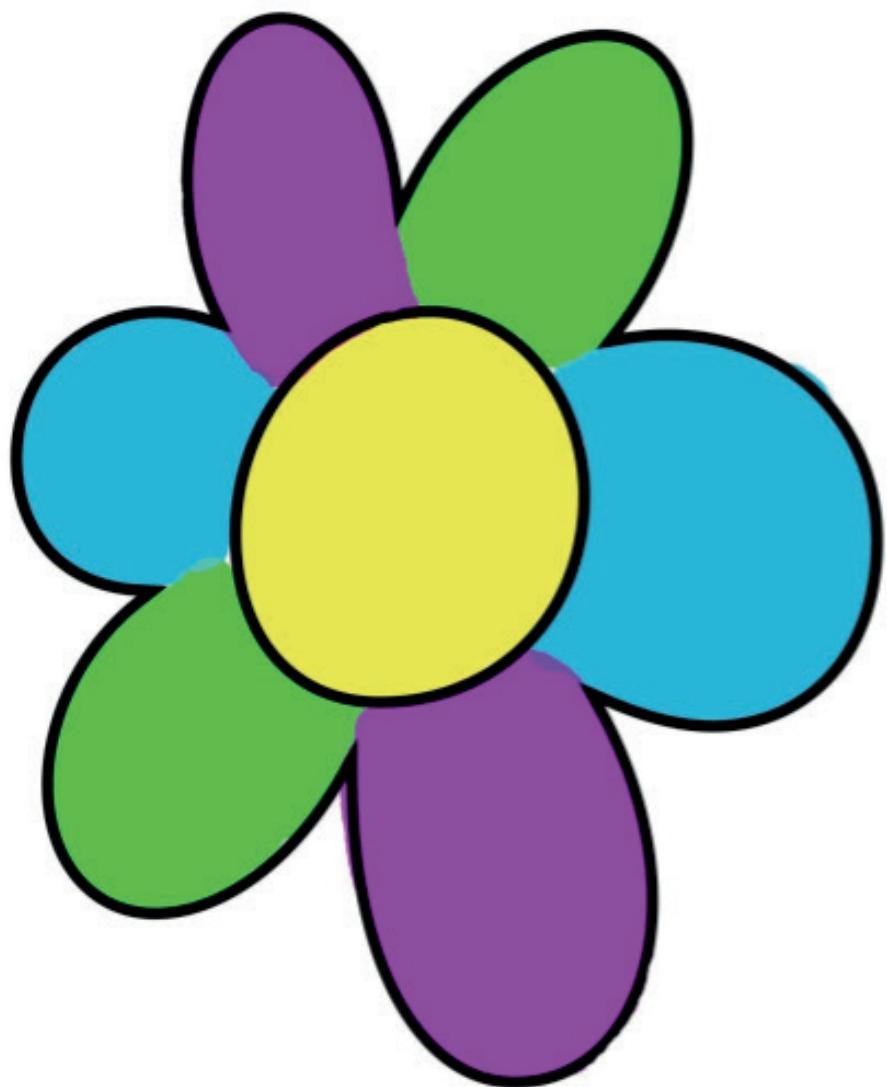


ANEXO IX

Flor sin colorear



Flor coloreada



ANEXO X. *Situaciones*



Situación 1: Se ríen de un niño por cómo va vestido.

Situación 2: Roban a una niña el almuerzo.

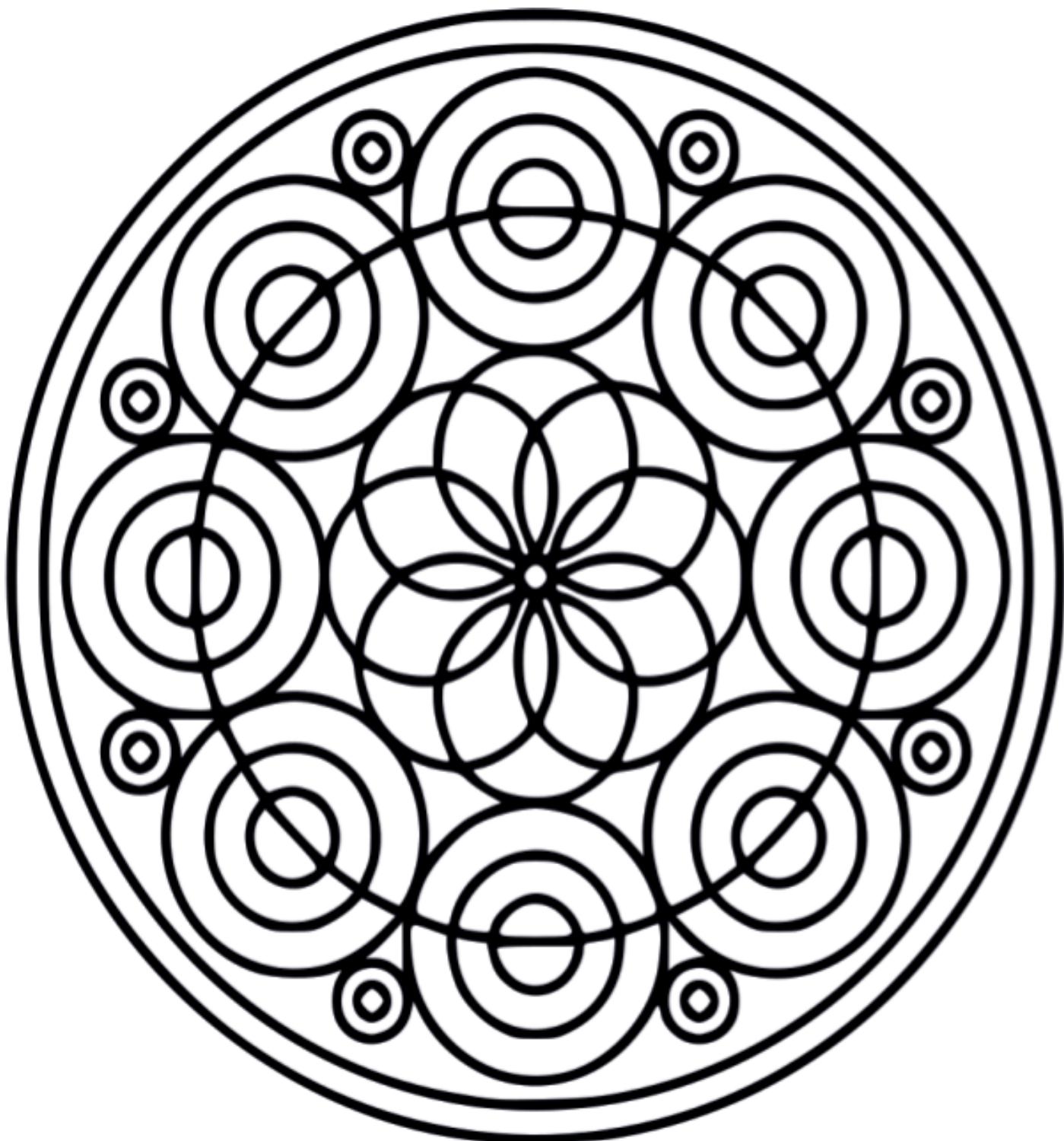
Situación 3: Ignoran a un compañero de clase.

Situación 4: Insultan y se ríen de una compañera por un grupo de WhatsApp.

Situación 5: Ponen mote descalificativos a dos compañeros (chico y chica).

Situación 6: Roban y esconden material escolar de un compañero.

ANEXO XI. Mandala



ANEXO XII

ASERTIVITY



ANEXO XIII. Estilos de comunicación

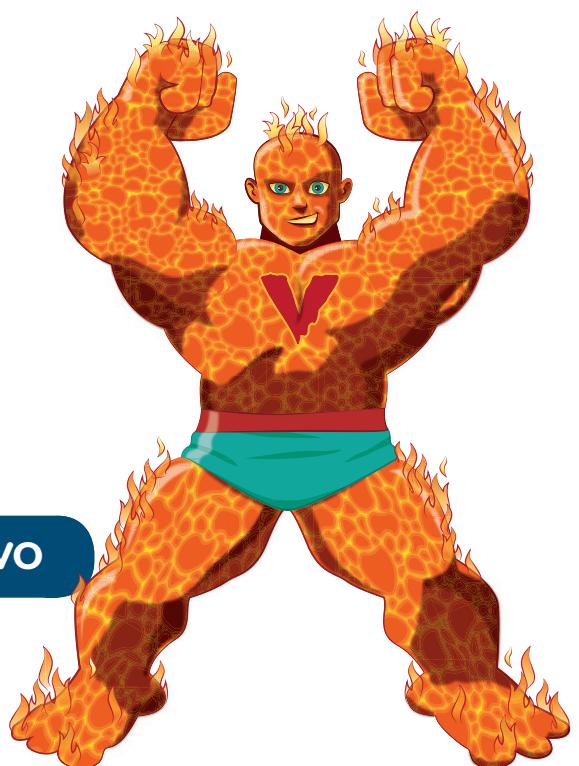
ESTILO PASIVO



ESTILO ASERTIVO



ESTILO AGRESIVO



ANEXO XIV. *Situaciones*



SITUACIÓN 1

Alumno 1: Un compañero de clase es un poco torpe jugando al fútbol, tú no quieres que juegue en tu equipo porque quieres ganar.

Alumno 2: Un compañero te dice que no juegues al fútbol porque no se te da muy bien pero a ti te gustaría jugar porque aunque no seas el que más goles mete, te parece divertido.

SITUACIÓN 2

Alumno 1: No quieres sentarte al lado de Lucas (un compañero de clase) en el comedor y le propones a tu amigo cambiaros de mesa y dejarlo solo.

Alumno 2: Tu amigo te dice que no quiere sentarse en el comedor al lado de Lucas (otro compañero que también va a tu clase) y te propone cambiaros de mesa juntos y dejarlo solo, a ti no te parece justo.

SITUACIÓN 3

Alumno 1: No has hecho los deberes y no quieres que el profesor te regañe así que decides pedírselos a un compañero para copiártelos.

Alumno 2: Un compañero te pide que le des tus deberes para copiárselos, tú no quieres dejárselos.

SITUACIÓN 4

Alumno 1: Estás solo en el patio porque no te dejan jugar y un compañero de clase se acerca.

Alumno 2: Estás jugando en el recreo con los de tu clase y ves a un compañero solo en el patio.

ANEXO XV. Situaciones

Historia 1

Pedro y Marcos van de camino al parque y de repente Marcos se da cuenta de que hay un papel tirado en el suelo y se lo dice a Pedro

- *Mira Pedro hay un papel tirado en el suelo, vamos a ver qué es.* Le comenta Marcos a Pedro.

Cuando miran lo que es, se dan cuenta que es un billete de 5€.

- *¡Hala, es un billete de 5€!* Dice Marcos muy contento.

- *¡Qué bien!* Comenta Pedro con mucha alegría.

Después de estar un rato mirando el billete y pensando lo que tienen que hacer Marcos le dice a Pedro que le tiene que dar el billete.

- *Pedro, me tienes que dar el billete porque yo me he dado cuenta antes.* Pero a Pedro no le parece bien y le contesta:

- *No me parece justo, porque íbamos los dos juntos y lo hemos encontrado los dos, además pienso que deberíamos descubrir si es de alguien este billete.*

Marcos no está de acuerdo con la opinión de Pedro y como no se ponen de acuerdo empiezan a discutir.

***¿Cuál creéis que es la mejor solución? ¿Han actuado bien?**

Historia 2

La historia se desarrolla en el colegio cuando llega la hora del recreo todos los niños y niñas salen al patio a jugar. La clase de Lucía está jugando al fútbol cuando un compañero llamado Luis chuta el balón para meter gol. Con tan mala suerte que sin querer el balón le da a Juan, un compañero de ellos.

Juan está muy enfadado y va corriendo hacia Luis y le empuja y lo tira al suelo. Luis muy enfadado por lo que acaba de suceder le dice:

- *Juan, ¿Por qué me has empujado?* A lo que Juan contesta: *Te he empujado porque tú me has tirado el balón y me has hecho daño.*

Luis intenta explicarle a Juan que él le ha tirado el balón sin querer, ya que él ha chutado para marcar gol. No se ponen de acuerdo, ya que cada uno piensa una cosa, se enfadan y siguen discutiendo.

***¿Cómo debería haber actuado Juan? ¿Ha actuado bien Luis explicándole las cosas a Juan?**

Historia 3

Al salir de clase Manuel y David se van camino a casa juntos, cuando Manuel le pregunta a David:

- *¿Te quieres venir a casa a merendar y a jugar con el ordenador?*

A lo que David responde:

- *Vale, me parece perfecto.*

Una vez que ya han merendado se meten a la habitación de Manuel a jugar con el ordenador. Se lo están pasando genial y de repente entra Mario, el hermano de Manuel. Éste al ver que están en el ordenador y que él no puede jugar como quería hacer se enfada y desenchufa el ordenador. Al ver lo que ha hecho Manuel le dice:

- *¿Por qué has hecho eso? Nos quedaba poco tiempo para terminar.*

Y Mario le contesta enfadado:

- *He desenchufado el ordenador porque quería jugar y no me dejávais.*

Manuel al escuchar lo que su hermano le contestó y ver que no tenía razón porque había entrado y no dijo nada le dice: - Tú has entrado y no nos han dicho nada, si nos hubieses preguntado te hubiésemos dicho que nos quedaba poco tiempo para acabar.

Al final los dos se enfadan.

***¿Actuó bien/mal Mario? ¿Qué debería haber hecho Mario, el hermano de Manuel?**

ANEXO XVI. Pistas



Asertivity está entre Míster Fantástico y la Antorcha Humana.

La Antorcha Humana está a la izquierda de la Cosa.

Volcanus es el segundo de la izquierda de Asertivity y el primero a la derecha del superhéroe que puede trepar paredes.

Lobezno no tiene a nadie a su derecha y está a continuación del Súper Héroe que lee la mente.

Emphatic-boy está entre Lobezno y el que tiene aspecto de roca.

Spiderman no tiene a nadie a su izquierda y está a la izquierda del que es de rojo y naranja cuando se transforma.

A la derecha de Volcanus está Míster Fantástico.

La Cosa es el segundo a la derecha de Asertivity y el segundo a la izquierda del que tiene poderosas garras.

La Antorcha Humana es el segundo de la izquierda de Emphatic-boy.

ANEXO XVII. Solución acertijo

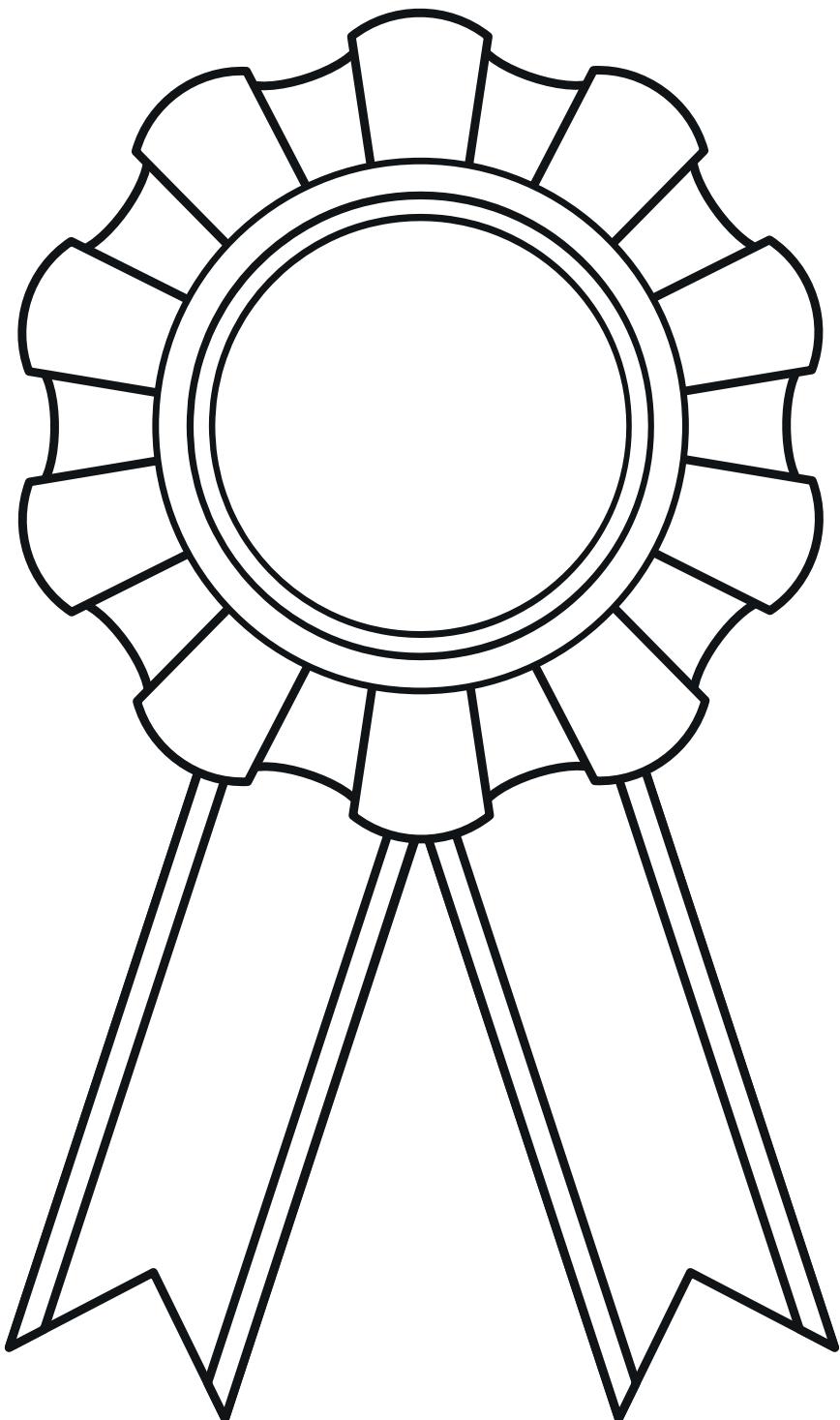
SOLUCIÓN ACERTIJO	
PERSONAJE	CARACTERÍSTICA
Spiderman	Trepar paredes
Volcanus	Es de color naranja y rojo
Míster Fantástico	Elasticidad
Asertivity	Invisibilidad
La Antorcha Humana	Arder en llamas
La Cosa	Tiene aspecto de roca
Empathic-Boy	Lee la mente
Lobezno	Tiene garras

ANEXO XVIII

FIREFLY



ANEXO XIX. Medallas



ANEXO XX. ¿Qué es el bullying?

Diapositiva 1

¿QUÉ ES EL BULLYING?

AGRESIÓN FÍSICA

AGRESIÓN VERBAL

CIBERBULLYING

EXCLUSIÓN SOCIAL

ACOSO SEXUAL

Diapositiva 2

¿Quiénes participan en el bullying?



PERSONA QUE AGREDE



PERSONA AGREDIDA



OBSERVADORES

Diapositiva 3

¿Cómo afecta el bullying?

- No quiere ir al colegio
- Tristeza
- Pesadillas y no dormir bien
- Miedo
- Las notas bajan
- Se sienten solo/as
- No tiene apetito
- Cree que es culpa suya



Diapositiva 4

¿Cómo afecta el bullying?

- Baja las notas.
- Agresivo. Le tienen miedo.
- Se siente solo.
- No sabe comunicarse de forma adecuada.
- Puede necesitar ayuda y no saber cómo pedirla.



Diapositiva 5

¿Cómo afecta el bullying?

- Tienen miedo.
- Se sienten culpables por no parar la situación.
- Aprenden violencia como forma de conseguir cosas.
- No se sienten bien en esa clase.



Diapositiva 6

¿Qué podemos hacer para evitar el bullying?

- No te quedes callado
- Habla con un adulto de confianza
- No respondas con violencia
- Sé solidario
- **Di ¡NO!**
- Controla tu miedo o enfado
- Si alguna vez has hecho *bullying*, piensa como se sintió el otro niño.
- Sé un modelo a seguir
- **Sé un defensor**

ANEXO XXI. FICHAS DE LAS EMOCIONES

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

ALEGRÍA

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Nuestros músculos se relajan.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

Sonreímos, ganas de saltar, bailar, abrazar, nos sentimos más abiertos a relacionarnos con los que tenemos alrededor etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

TRISTEZA

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Disminuye la energía, aumenta la presión sanguínea, sentimos un vacío en nuestro interior.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

No prestamos atención a otras cosas sólo pensamos en lo que me nos ha pasado, no tenemos ganas de hablar ni estar con nadie, lloramos, agachamos la cabeza etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

MIEDO

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Respiramos más fuerte, el corazón late más fuerte y más rápido, los músculos se tensan, sudamos, a veces se nos seca la boca etc.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

Salimos corriendo, nos escondemos etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

IRA

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Sentimos calor, nos ponemos rojos, tensamos nuestros músculos, aumenta el ritmo cardíaco etc.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

La tensión muscular hace que apretemos los puños para pegar, no pensamos en nuestros actos y nos dejamos llevar por nuestros impulsos, atacamos, gritamos etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

ASCO

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

El estómago se revuelve, a veces incluso nos dan escalofríos etc.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

Nos tapamos la nariz, cerramos la boca, apartamos la vista etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

SORPRESA

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Aumenta la respiración, notamos cosquilleo en nuestro estómago etc, parecido a lo que experimentamos con la alegría.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

Abrimos la boca y los ojos, nos quedamos con la mente en blanco sin saber qué decir.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

ORGULLO

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Experimenta parecido a la alegría, siento bienestar, nos invade la alegría en nuestro cuerpo.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

Sonreímos, levantamos los brazos como signo de victoria, etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

FRUSTRACIÓN

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Mezcla entre ira y tristeza, notamos calor en nuestro interior, nuestros músculos se tensan, respiramos rápido, etc.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

Insultamos, tenemos un comportamiento agresivo, agachamos la cabeza, lloramos, etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

VERGUENZA

¿QUÉ EXPERIMENTA MI CUERPO CUANDO APARECE ESA EMOCIÓN?

Nuestro cuerpo empieza a esconderse, nos ponemos rojos, sudamos, etc.

¿CÓMO EXPRESO ESA EMOCIÓN, CÓMO ES MI COMPORTAMIENTO?

Nos tapamos la cara, huimos, nos quedamos callados, etc.

¿CON QUIÉN COMPARTO ESA EMOCIÓN?

Son válidas todas las respuestas en las que el alumno comparta la emoción con alguien cercano.

ANEXO XXII. Señal de Stop



Imagen cedida por "El árbol de los sueños" C.Estevez y colaboradores.

ANEXO XXIII. Situaciones



SITUACIÓN 1

Llego a clase y veo todas mis cosas tiradas por el suelo (alguno ha querido hacerse el gracioso conmigo).

SITUACIÓN 2

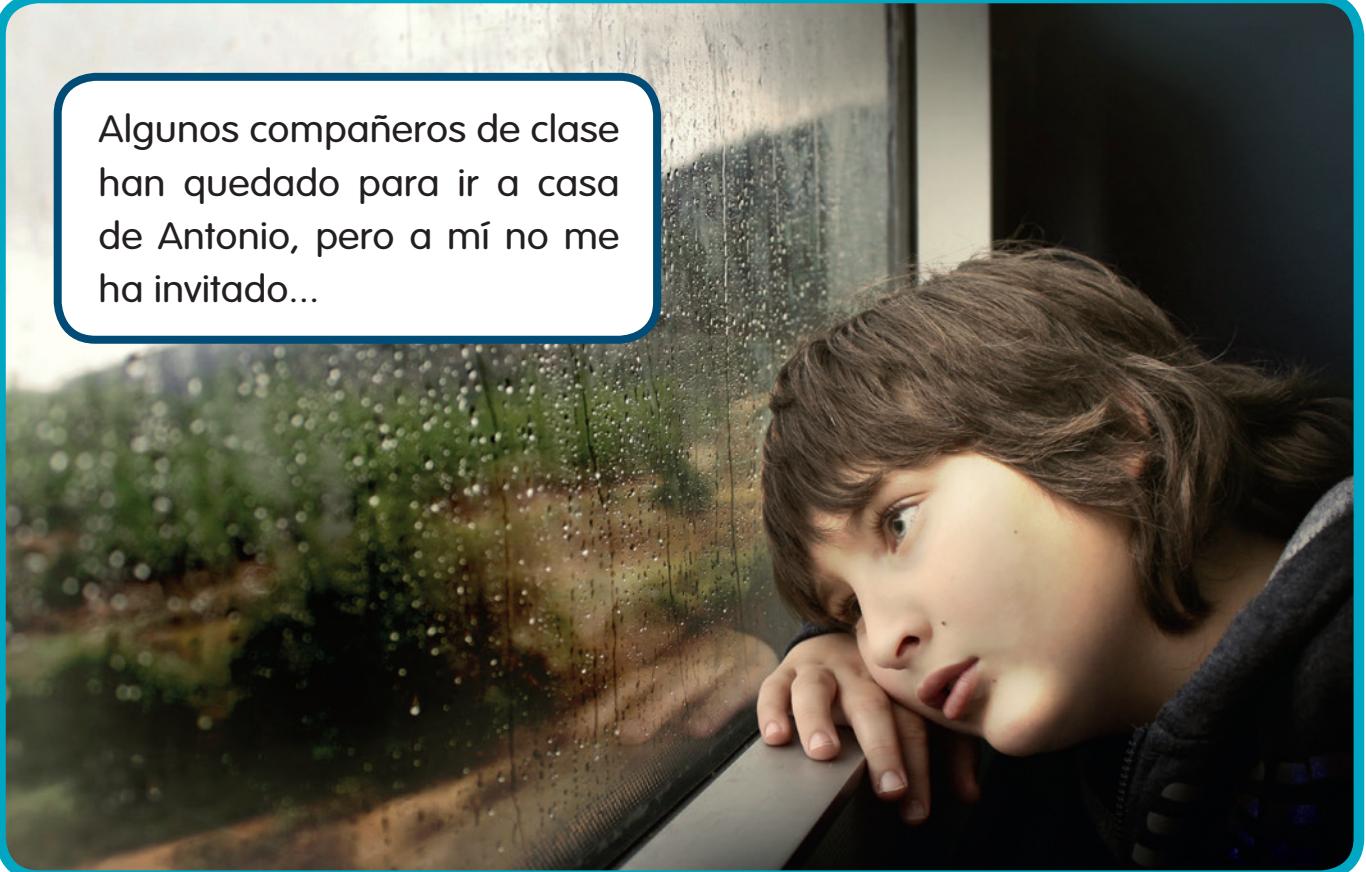
Estamos en el vestuario y nos damos cuenta de que una compañera de clase está en medio de un círculo donde 4 compañeras mas están insultándole.

SITUACIÓN 3

El profesor de matemática lleva 3 días llamándonos la atención al mismo grupo y creemos que no estamos haciendo nada malo.

ANEXO XXIV. ¿Cómo se sienten?

Algunos compañeros de clase han quedado para ir a casa de Antonio, pero a mí no me ha invitado...



Mis compañeras han hecho un equipo de balonmano y no han contado conmigo...





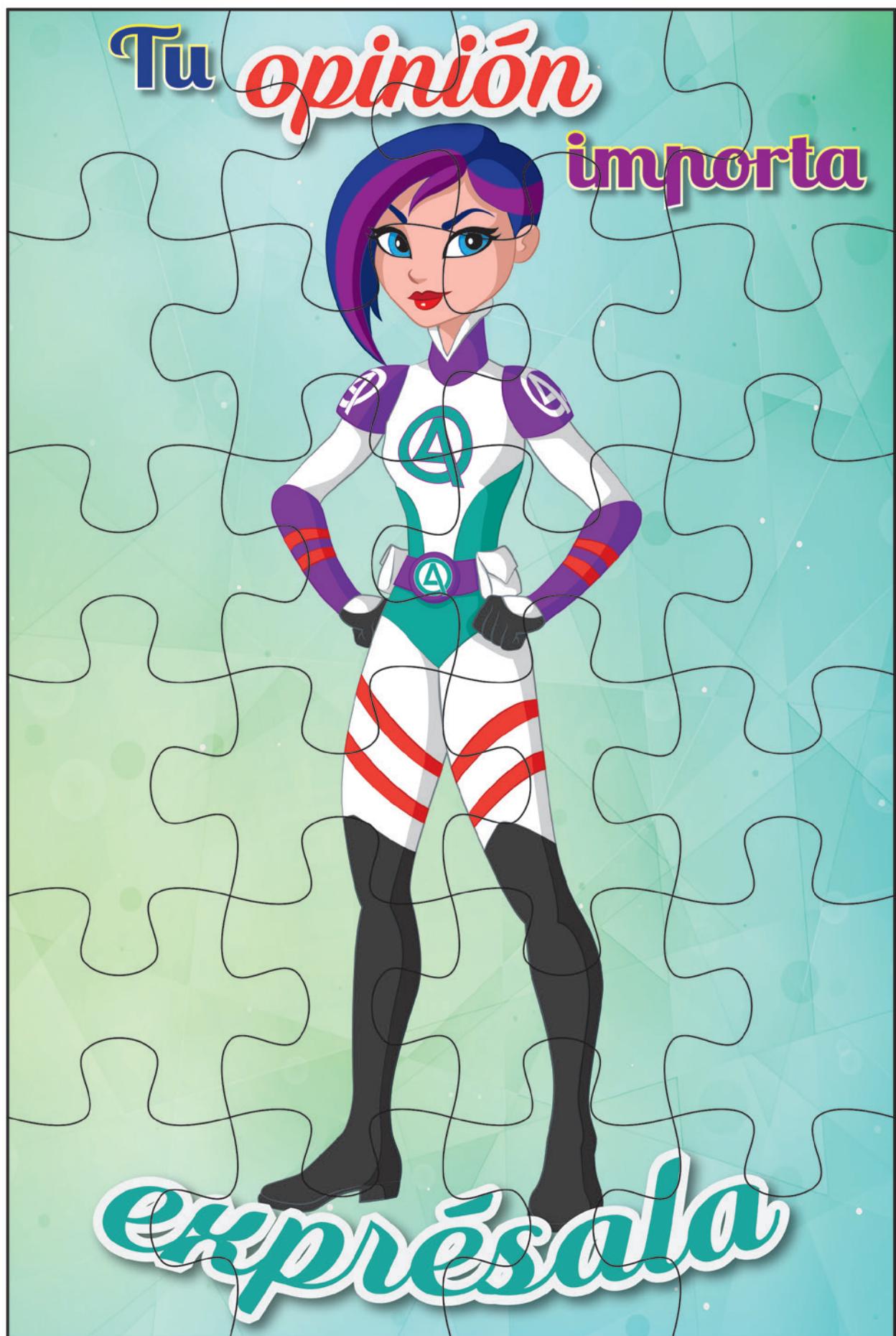
¡Hoy he defendido a un compañero porque se estaban metiendo con él!



Algunos compañeros de clase me están tirando bolitas de papel y no puedo atender.



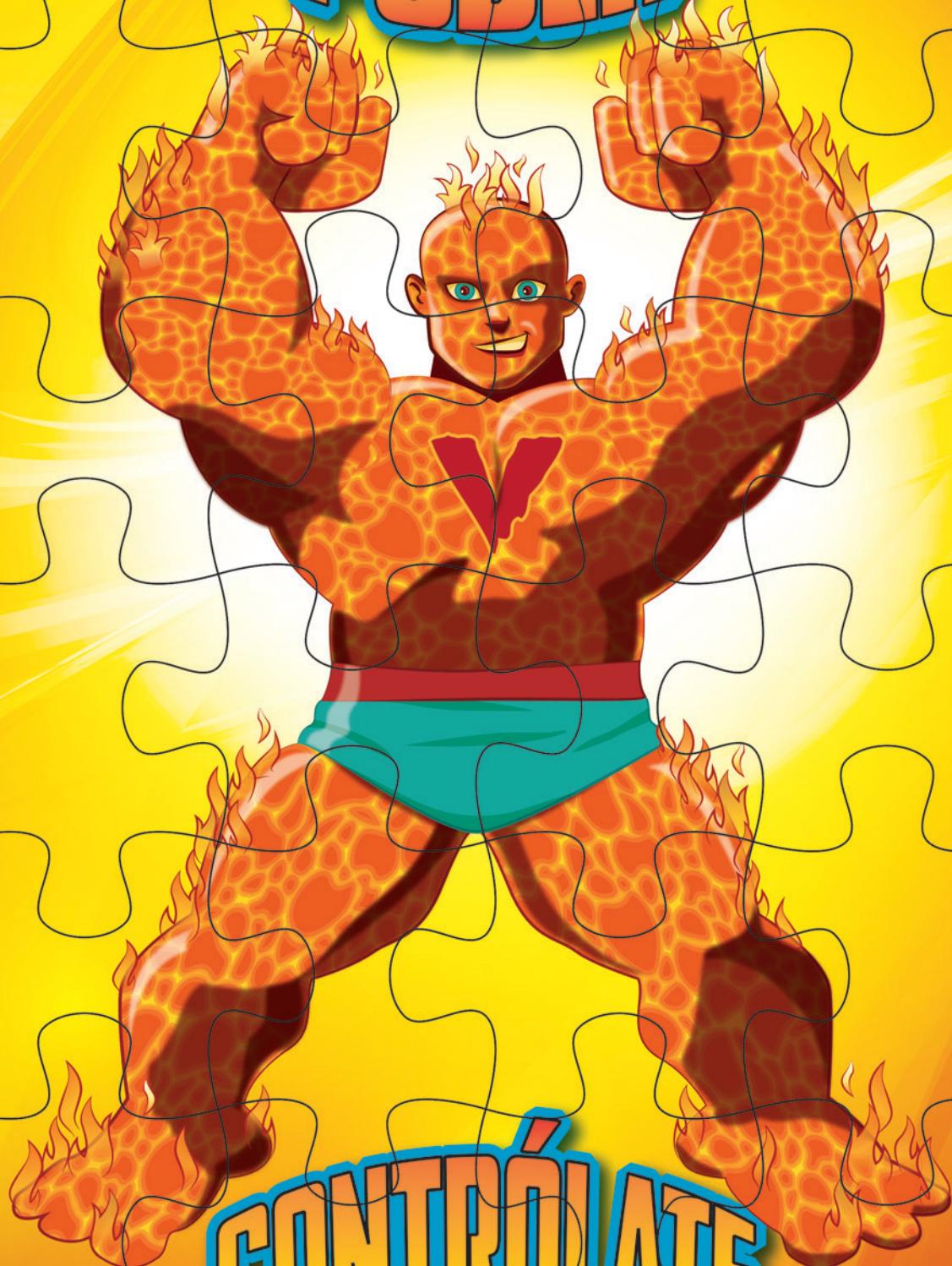
ANEXO XXV. Puzzle



TÚ

TIENES
PODER

EL



CONTRÓLATE

ANEXO XXVI. Situaciones



Situación 1: se ríen de un niño por su aspecto físico (llamándole gordo en repetidas ocasiones).

Situación 2: roban a una compañera el dinero que tiene para comprarse el almuerzo.

Situación 3: no dejan a un compañero de clase participar en un partido en el recreo.

Situación 4: insultan y se ríen de una compañera por un grupo de WhatsApp.

Situación 5: ponen mote descalificativo a dos compañeros (chico y chica).

Situación 6: rompen material escolar de un compañero.

ANEXO XXVII. Situaciones



SITUACIÓN 1

Alumno 1: No has estudiado para un examen, pero quieres aprobar y decides preguntarle las respuestas a tu compañero en medio del examen.

Alumno 2: Un compañero te pregunta las respuestas en medio de un examen, tú no quieres decírselas.

SITUACIÓN 2

Alumno 1: Juan os ha invitado a ti y a otro compañero a pasar la tarde en su casa, a ti no te apetece ir y le propones al otro compañero hacer otra cosa y dejarlo solo.

Alumno 2: Juan te invita a ti y a otro compañero a pasar la tarde en su casa, pero al otro compañero no le apetece ir y te propone hacer otra cosa y dejarlo solo, a ti no te parece bien.

SITUACIÓN 3

Alumno 1: A un compañero de clase no se le da muy bien el inglés, tú no quieres que vaya en tu grupo porque quieres sacar buena nota.

Alumno 2: Un compañero te dice que no quiere que vayas en su grupo para hacer un trabajo porque no se te da bien el inglés, pero a ti te gustaría ir en ese grupo.

SITUACIÓN 4

Alumno 1: Se están metiendo contigo por un grupo de WhatsApp, no sabes que decir e incluso les ríes las gracias, aunque no te gusta lo que están diciendo.

Alumno 2: Se están metiendo con un compañero de clase por un grupo de WhatsApp en el que tú también estás y les dices a los demás compañeros que no te parece bien lo que están haciendo.

ANEXO XXVIII. Historias

Historia 1

Pedro y Marcos van de camino al parque y de repente Marcos se da cuenta de que hay un papel tirado en el suelo y se lo dice a Pedro

- *Mira Pedro hay un papel tirado en el suelo, vamos a ver qué es.* Le comenta Marcos a Pedro.

Cuando miran lo que es, se dan cuenta que es un billete de 5€.

- *¡Hala, es un billete de 5€!* Dice Marcos muy contento.

- *¡Qué bien!* Comenta Pedro con mucha alegría.

Después de estar un rato mirando el billete y pensando lo que tienen que hacer Marcos le dice a Pedro que le tiene que dar el billete.

- *Pedro, me tienes que dar el billete porque yo me he dado cuenta antes.* Pero a Pedro no le parece bien y le contesta:

- *No me parece justo, porque íbamos los dos juntos y lo hemos encontrado los dos, además pienso que deberíamos descubrir si es de alguien este billete.*

Marcos no está de acuerdo con la opinión de Pedro y como no se ponen de acuerdo empiezan a discutir.

***¿Cuál creéis que es la mejor solución? ¿Han actuado bien?**

Historia 2

La historia se desarrolla en el colegio cuando llega la hora del recreo todos los niños y niñas salen al patio a jugar. La clase de Lucía está jugando al fútbol cuando un compañero llamado Luis chuta el balón para meter gol. Con tan mala suerte que sin querer el balón le da a Juan, un compañero de ellos.

Juan está muy enfadado y va corriendo hacia Luis y le empuja y lo tira al suelo. Luis muy enfadado por lo que acaba de suceder le dice:

- *Juan, ¿Por qué me has empujado?* A lo que Juan contesta: *Te he empujado porque tú me has tirado el balón y me has hecho daño.*

Luis intenta explicarle a Juan que él le ha tirado el balón sin querer, ya que él ha chutado para marcar gol. No se ponen de acuerdo, ya que cada uno piensa una cosa, se enfadan y siguen discutiendo.

***¿Cómo debería haber actuado Juan? ¿Ha actuado bien Luis explicándole las cosas a Juan?**

Historia 3

Al salir de clase Manuel y David se van camino a casa juntos, cuando Manuel le pregunta a David:

- *¿Te quieres venir a casa a merendar y a jugar con el ordenador?*

A lo que David responde:

- *Vale, me parece perfecto.*

Una vez que ya han merendado se meten a la habitación de Manuel a jugar con el ordenador. Se lo están pasando genial y de repente entra Mario, el hermano de Manuel. Éste al ver que están en el ordenador y que él no puede jugar como quería hacer se enfada y desenchufa el ordenador. Al ver lo que ha hecho Manuel le dice:

- *¿Por qué has hecho eso? Nos quedaba poco tiempo para terminar.*

Y Mario le contesta enfadado:

- *He desenchufado el ordenador porque quería jugar y no me dejábais.*

Manuel al escuchar lo que su hermano le contestó y ver que no tenía razón porque había entrado y no dijo nada le dice: - Tú has entrado y no nos han dicho nada, si nos hubieses preguntado te hubiésemos dicho que nos quedaba poco tiempo para acabar.

Al final los dos se enfadan.

***¿Actuó bien/mal Mario? ¿Qué debería haber hecho Mario, el hermano de Manuel?**

HÉROE ANTIBULLYING



WEBGRAFÍA

DOCUMENTO 1

Título: **Donald “Autocontrol”**

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=2pTKB0xdYgI>

Desde el minuto 0 al 4,51.

DOCUMENTO 2

Título: **David Garrett – Viva la vida**

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=bZ_Bo0LAXyk

DOCUMENTO 3

Título: **“Chicken or the Egg” (“La gallina o el huevo”)**

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=U8bohrpp_nQ

Autores: Christine Kim i Elaine Wu Ringling, del College of Art and Design.

Música: *You Make My Dreams*, de Daryl Hall & John Oates.

DOCUMENTO 4

Título: **Bridge (El puente)**

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItn3MM>

Creado por: Ting Chian Tey.

Música: Greg Gauba, HumanTrip Productions.

DOCUMENTO 5

Título: **El origen del *bullying* - Charlie Brown**

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=LD3_giU2200

DOCUMENTO 6

Vídeo: **Fragmento película “Cuarta Planta” (desde el minuto 3:20 hasta el minuto 4:40)**

Año: 2003.

Director: Antonio Mercero.

Productor: César Benítez León.

Guionista: Albert Espinosa.

DOCUMENTO 7

Título: **“Ratón en venta” - Cortometraje animado**

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=XxvLDL8Smck>

DOCUMENTO 8

Título: **Juntos contra el *bullying***

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Z-q57gwGbVY>

DOCUMENTO 9

Título: **Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo - ¿Que cambiarías?**

Disponible en:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=216&v=2IKlpD37CPI

DOCUMENTO 10

Título: **Piedra, papel o tijera: Educación emocional contra el acoso escolar**

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=YPy2La2THM4>

