RECURSO EDUCATIVO

ER EDUCACIÓN RESPONSABLE

ACTIVIDADES

BANCO DE HERRAMIENTAS AUDIOVISUALES

EDUCACIÓN PRIMARIA **10-12 AÑOS**

Para la promoción de competencias emocionales, sociales y creativas

FUNDACIÓN BOTÍN

ACTIVIDADES

BANCO DE HERRAMIENTAS AUDIOVISUALES

EDUCACIÓN PRIMARIA | 10-12 AÑOS

Para la promoción de competencias emocionales, sociales y creativas

El recurso *Banco de Herramientas* forma parte del programa Educación Responsable, un programa educativo de la Fundación Botín que potencia el desarrollo integral del alumnado a través de la educación emocional, social y creativa, favorece el bienestar y cuidado del docente, mejora el clima de convivencia en la comunidad educativa y fortalece el vínculo del docente con el alumnado. Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: Identificación, expresión y regulación emocional, empatía, autoestima, habilidades de comunicación, habilidades de relación, asertividad, pensamiento crítico, pensamiento creativo y toma de decisiones.

Produce
Fundación Botín

Contenidos
Fundación Botín 2025

Diseño y maquetación
Marta Díaz & Artedis S.L.

Edición
Fundación Botín
Pedrueca, 1. 39003 Santander
www.fundacionbotin.org
©Fundación Botín

Aviso legal: los contenidos de esta publicación podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha, en su caso, de la última actualización.

FUNDACIÓN BOTÍN

✱ ÍNDICE DE ACTIVIDADES POR VARIABLES

DESARROLLO EMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL.

Toda una vida ... 11
Frío o caliente ... 13
Payaso ... 16
Más allá del espejo ... 18
La luz de los sonidos, las emociones de la música (I) ... 20
La luz de los sonidos, las emociones de la música (II) ... 24
El pánico ... 26
Controla ese mal humor ... 28
Efecto dominó ... 30
El alfarero ... 32
La gallina o el huevo ... 35
El poder de la música clásica ... 37
Memory acrobático ... 41
El secreto del corazón ... 46
Nanas de la cebolla ... 48
Fraccionando pirámides ... 50
Malabares inusuales ... 58

EMPATÍA

Si yo fuera tú ... 64
Patines ... 66
Planta 4ª ... 68
Cuida y cuídate ... 70
Regalo de aniversario ... 72
Compartiendo alegría ... 74
Me quedo contigo ... 76
Alas / creciendo en empatía ... 78
Desarma tus juegos ... 80
Abuelita ... 82
A new mate in class. (First part) ... 86
Lo incorrecto ... 88
Vientos y lluvias ... 91
New shoes ... 94
Los recuerdos no se venden ... 96
Abrazos lentos ... 98

AUTOESTIMA

¡Salta! ... 101
Ana, Pedro y Juan ... 103
He aprendido a amarme sola ... 105
No eres buena, eres mejor ... 109
Hagamos las paces con la belleza ... 111
Mejor en equipo ... 114
Soy demasiado normal ... 117
Alike (parecido) ... 119
El mago de Oz ... 122
Never say never ... 126
No hay mejor lotería que una buena autoestima ... 128

DESARROLLO SOCIAL

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Dos mujeres y un destino. La familia ... 134
Navegando en internet ... 136
No seas pesado ... 139
Tarjeta de presentación ... 141
A new mate at class. (Second part) ... 143
Somos una marea de gente. Mensajes del agua ... 145

HABILIDADES DE RELACIÓN

No eres un buen amigo ... 147
Yo quiero bailar ... 149
What makes you happy, Billy? ... 152

ASERTIVIDAD

Para ti no estoy 155
Defiéndete, Alice 157
No puedo hacerlo 162
Sally and Betty, let's role-play 165
Mon cerveau dans ma main 167

DESARROLLO CREATIVO
PENSAMIENTO CRÍTICO

Idiots 173
La guerra 175
Si quieres puedes 177
Sombra aquí, sombra allá 180

PENSAMIENTO CREATIVO

Una galleta de chocolate 182
La magia de las palabras 184
Mi reflejo 187
No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy 190
Vite Père Noël / Date prisa Papá Noel 193

TOMA DE DECISIONES

Depende 195
Una decisión mejor 197
Había que intentarlo 200
El sueño y superación de Mary Jackson 202
La hormiga y su fracaso 205
Las drogas no son un juego 207
Ovidio 209
¿Qué cae antes? 212
¿A quién le importa lo que yo haga? 220

✱ ÍNDICE DE ACTIVIDADES POR CONTEXTO ESCOLAR

CONVIVENCIA ESCOLAR

Toda una vida ... 11
Frío o caliente ... 13
Más allá del espejo ... 18
Memory acrobático ... 41
Si yo fuera tú ... 64
Planta 4ª ... 68
Regalo de aniversario ... 72
Compartiendo alegría ... 74
Desarma tus juegos ... 80
Mejor en equipo ... 114
Controla ese mal humor ... 28
Cuida y cuídate ... 70
Depende ... 195
Dos mujeres y un destino. La familia ... 134
No seas pesado ... 139
Navegando en internet ... 136
Efecto dominó ... 30
No eres un buen amigo ... 147
No puedo hacerlo ... 162
Si quieres puedes ... 177
Abrazos lentos ... 98
El secreto del corazón ... 46
No hay mejor lotería que una buena autoestima ... 128

IDENTIDAD PERSONAL

La luz de los sonidos, las emociones de la música (I) ... 20
La luz de los sonidos, las emociones de la música (II) ... 24
Planta 4ª ... 68
¡Salta! ... 101
He aprendido a amarme sola ... 105
Hagamos las paces con la belleza ... 111
Soy demasiado normal ... 117
Alike (parecido) ... 119
El alfarero ... 32
La gallina o el huevo ... 35
Defiéndete, Alice ... 157
Lo incorrecto ... 88
Una decisión mejor ... 197
Yo quiero bailar ... 149
La hormiga y su fracaso ... 205
Las drogas no son un juego ... 207
Los recuerdos no se venden ... 96
New shoes ... 94
La guerra ... 175
¿A quién le importa lo que yo haga? ... 220
Sombra aquí, sombra allá ... 180
No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy ... 190
No hay mejor lotería que una buena autoestima ... 128

PLAN LECTOR

Abuelita ... 82
He aprendido a amarme sola ... 105
El mago de Oz ... 122
El pánico ... 26
Ovidio ... 209
Nanas de la cebolla ... 48
La magia de las palabras ... 184

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Cuida y cuídate ... 70
Para ti no estoy ... 155

TRABAJO POR PROYECTOS

Payaso ... 16
Desarma tus juegos ... 80
El poder de la música clásica ... 37
Ana, Pedro y Juan ... 103
Había que intentarlo ... 200
Memory acrobático ... 41

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Alas / creciendo en empatía 78
Ana, Pedro y Juan 103
Patines 66
Una decisión mejor 197
Somos una marea de gente. Mensajes del agua 145
Una galleta de chocolate 182
Los recuerdos no se venden 96

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN: ACOSO ESCOLAR

Me quedo contigo 76
A new mate in class. (First part) 86
Dos mujeres y un destino. La familia 134
No seas pesado 139
Navegando en internet 136
Tarjeta de presentación 141
Para ti no estoy 155

PLAN MATEMÁTICO

No eres buena, eres mejor 109
Una decisión mejor 197
Fraccionando pirámides 50
¿Qué cae antes? 212

BILINGÜISMO

A new mate in class. (First part) 86
Never say never 126
Idiots 173
A new mate a class. (Second part) 143
Sally and Betty, let's role-play 165
Mi reflejo 187
Mon cerveau dans ma main 167
Vite Père Noël / Date prisa Papá Noel 193

EDUCACIÓN 3.0

Navegando en internet 136

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

Más allá del espejo 18
Si quieres puedes 177
Sombra aquí, sombra allá 180
No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy 190

STEAM

La luz de los sonidos, las emociones de la música (I) 20
La luz de los sonidos, las emociones de la música (II) 24
Malabares inusuales 58
¿Qué cae antes? 212

INTERCULTURALIDAD

Vientos y lluvias 91
El sueño y superación de Mary Jackson 202
Ovidio 209

EDUCACIÓN AMBIENTAL

Vientos y lluvias 91
Somos una marea de gente. Mensajes del agua 145

ARTES, EMOCIONES Y CREATIVIDAD

Payaso 16
La luz de los sonidos, las emociones de la música (I) 20
La luz de los sonidos, las emociones de la música (II) 24
El poder de la música clásica 37
Memory acrobático 41
Mi reflejo 187

ÍNDICE DE ACTIVIDADES POR ÁREAS CURRICULARES

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Toda una vida ... 11
Frío o caliente ... 13
Payaso ... 16
Más allá del espejo ... 18
Si yo fuera tú ... 64
Patines ... 66
Planta 4ª ... 68
Cuida y cuídate ... 70
Regalo de aniversario ... 72
Compartiendo alegría ... 74
Me quedo contigo ... 76
Alas / creciendo en empatía ... 78
Desarma tus juegos ... 80
Abuelita ... 82
Vientos y lluvias ... 91
¡Salta! ... 101
Ana, Pedro y Juan ... 103
He aprendido a amarme sola ... 105
No eres buena, eres mejor ... 109
Hagamos las paces con la belleza ... 111
Mejor en equipo ... 114
Soy demasiado normal ... 117
Alike (parecido) ... 119
El mago de Oz ... 122
El pánico ... 26
Ovidio ... 209
Controla ese mal humor ... 28
Efecto dominó ... 30
El alfarero ... 32
La gallina o el huevo ... 35
El poder de la música clásica ... 37
Depende ... 195
Una decisión mejor ... 197
Había que intentarlo ... 200
Dos mujeres y un destino. La familia ... 134
Navegando en internet ... 136
No seas pesado ... 139
Tarjeta de presentación ... 141
No eres un buen amigo ... 147
Yo quiero bailar ... 149
Para ti no estoy ... 155
Defiéndete, Alice ... 157
No puedo hacerlo ... 162
Nanas de la cebolla ... 48
New shoes ... 94
El sueño y superación de Mary Jackson ... 202
Una galleta de chocolate ... 182
La hormiga y su fracaso ... 205
Las drogas no son un juego ... 207
¿A quién le importa lo que yo haga? ... 220
El secreto del corazón ... 46
Sombra aquí, sombra allá ... 180
La guerra ... 175
Si quieres puedes ... 177
La magia de las palabras ... 184
Abrazos lentos ... 98
¿Qué cae antes? ... 212
No hay mejor lotería que una buena autoestima ... 128

EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Payaso ... 16
Más allá del espejo ... 18
La luz de los sonidos, las emociones de la música (I) ... 20
Abuelita ... 82
Vientos y lluvias ... 91
¡Salta! ... 101
He aprendido a amarme sola ... 105
Alike (parecido) ... 119
El mago de Oz ... 122
El poder de la música clásica ... 37

Depende ... 195
Mi reflejo ... 187

EDUCACIÓN FÍSICA

Mejor en equipo ... 114
El poder de la música clásica ... 37
Fraccionando pirámides ... 50
Lo incorrecto ... 88
Defiéndete, Alice ... 157
Malabares inusuales ... 58
Memory acrobático ... 41
Las drogas no son un juego ... 207

LENGUA EXTRANJERA.INGLÉS

A new mate in class. (First part) ... 86
A new mate a class. (Second part) ... 143
Hagamos las paces con la belleza ... 111
Never say never ... 126
Idiots ... 173
What makes you happy, Billy? ... 152
Sally and Betty, let's role-play ... 165

LENGUA EXTRANJERA. FRANCÉS

Mon cerveau dans ma main ... 167
Vite Père Noël / Date prisa Papá Noel ... 193

CIENCIAS NATURALES

Planta 4ª ... 68
Me quedo contigo ... 76
Vientos y lluvias ... 91
Ana, Pedro y Juan ... 103
Efecto dominó ... 30
Somos una marea de gente. Mensajes del agua ... 145
La hormiga y su fracaso ... 205
El sueño y superación de Mary Jackson ... 202
¿Qué cae antes? ... 212

CIENCIAS SOCIALES

Vientos y lluvias ... 91
El alfarero ... 32

MATEMÁTICAS

No eres buena, eres mejor ... 109
Una decisión mejor ... 197
Fraccionando pirámides ... 50
¿Qué cae antes? ... 212

VALORES SOCIALES Y CÍVICOS

Más allá del espejo ... 18
Si yo fuera tú ... 64
Patines ... 66
Planta 4ª ... 68
Cuida y cuídate ... 70
Compartiendo alegría ... 74
Me quedo contigo ... 76
Alas / creciendo en empatía ... 78
Desarma tus juegos ... 80
Ana, Pedro y Juan ... 103
Mejor en equipo ... 114
No eres un buen amigo ... 147
Para ti no estoy ... 155
No puedo hacerlo ... 162
Depende ... 195
Tarjeta de presentación ... 141
Lo incorrecto ... 88
Los recuerdos no se venden ... 96
Somos una marea de gente. Mensajes del agua ... 145
New shoes ... 94
El sueño y superación de Mary Jackson ... 202
Una galleta de chocolate ... 182
La guerra ... 175

Si quieres puedes 177
Los recuerdos no se venden 96
Sombra aquí, sombra allá 180
Abrazos lentos 98
El secreto del corazón 46
No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy 190
No hay mejor lotería que una buena autoestima 128

MÚSICA

Si yo fuera tú 64
Payaso 16
La luz de los sonidos, las emociones de la música (I) 20
La luz de los sonidos, las emociones de la música (II) 24
Vientos y lluvias 91
Navegando en internet 136
Somos una marea de gente. Mensajes del agua 145
¿A quién le importa lo que yo haga? 220

DESARROLLO EMOCIONAL

- Identificación, Expresión y Regulación Emocional
- Empatía
- Autoestima

TÍTULO:

TODA UNA VIDA

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Carl y Ellie han sido una pareja especial. Compenetrada, unida, cariñosa... pero ahora que Ellie ha muerto, Carl se siente solo y empieza a recordar lo que ha sido su vida con su querida esposa.

REFERENTE TEÓRICO: La vida es una constante consecución de emociones, unas positivas y otras negativas, pero todas ellas cargadas de valor y de sentido para el momento particular en el que se producen. Es necesario pasar por todas ellas, conocer nuestro amplio espectro emocional, para tener un verdadero equilibrio, aunque muchas veces preferiríamos no tener que vivir aquellas que nos hacen sufrir, como la tristeza ante la pérdida de un ser querido.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada persigue que el alumnado viaje por el mundo emocional considerando igual de importantes las emociones con matiz positivo que las que contienen un matiz más negativo.

DESARROLLO

1ª Fase

"Todos en nuestra vida pasamos por momentos muy importantes, algunos por cosas positivas y otros por cosas negativas. En cada caso, nos acompañan emociones diferentes que contribuyen a lo que somos y a lo que seremos.

¿Podéis recordar alguno vuestros momentos más importantes? Cada uno va a comentar un momento positivo (por ejemplo: nuestra fiesta de cumpleaños) y otro negativo (por ejemplo: la muerte de nuestra mascota)".

La participación será libre, sin forzar la intervención de todos.

El profesor, a cada intervención, pregunta por los sentimientos y sensaciones tenidos (p.e. "Mi abuela murió y yo me sentí muy triste porque la quería mucho" o "Me regalaron por fin la bici que tanto deseaba y estaba dando saltos de alegría").

2ª Fase

"En la vida del personaje que vamos a ver a continuación han pasado muchas cosas. De hecho, tiene ya 70 años y empieza a recordar lo que ha sido su vida hasta ese momento. Para darnos cuenta de la riqueza de emociones que tiene la vida de Carl, os propongo que veamos dos veces la secuencia. En la primera simplemente vamos a observar qué ocurre en su vida. En la segunda, mientras la vemos, vamos a ir nombrando las emociones que vamos identificando. Prestad mucha atención porque son muy numerosas y muy ricas en variedad. Vamos a intentar que no se nos escape ninguna".

Con este ejercicio de observación, se fortalece el vocabulario emocional a la vez que se amplía, ya que la secuencia es muy rica en matices que convendrá reseñar.

3ª Fase

Todas las emociones son importantes. Si prescindiéramos de alguna de ellas, nuestro sentido del equilibrio quedaría "tocado". Es importante enfadarse, estar triste, alegrarse, tener miedo, etc. Cierto es que, aunque todas las emociones son importantes y necesariamente expresables, el saber canalizarlas adecuadamente es una virtud. En esta dinámica, no se trabaja el modo de canalizar cada una de las emociones, lo que se persigue es que el alumnado entienda que todas ellas son importantes y que su reconocimiento sin tapujos, nos hace mucho bien.

Para ello, se divide la clase en dos equipos, uno defenderá las emociones positivas y el otro las negativas. En realidad, no se trata tanto de un debate, porque no son temas contrapuestos. No se busca defender que unas sean mejor que otras. Simplemente, se busca enfatizar la importancia de ambas.

Se les proporciona el tiempo suficiente para que cada equipo, en privado, prepare su discurso sobre las ventajas de experimentar las emociones correspondientes al signo que les ha tocado, positivo o negativo. Luego en la puesta en común se comentarán los distintos recursos llegando a conclusiones no excluyentes, que serán resumidas por parte el profesor.

TÍTULO:

FRÍO O CALIENTE

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Oliver se mudó hace poco tiempo con su madre a Brooklyn. Allí conoce a Vincent, un vecino que se encarga de él mientras ella trabaja. Vincent es un tipo con un carácter muy complicado y una vida difícil, pero a Oliver le ha enseñado muchas cosas valiosas que a él le gustaría reconocerle, aunque Vincent no se lo ponga fácil.

REFERENTE TEÓRICO: Probablemente la mayor dificultad que presenta la identificación y expresión emocional es la modulación de la "temperatura" del momento en que se expresa. Cuando los sentimientos están en pleno momento álgido, efervescente, es difícil poder mantenerlos bajo control y podemos fácilmente decir cosas que, en realidad, no queríamos decir. Tanto es así que, si dejamos pasar el tiempo suficiente, normalmente podemos incluso descubrir un discurso que es completamente contrario al que habríamos emitido en caliente. Así las cosas, identificación y expresión emocional y autocontrol han de estar íntimamente unidas.

RAZÓN DE SER: Las dos secuencias escogidas muestran el antes y el después que frecuentemente se produce en cada persona cuando se permite actuar desde la emoción de la situación. Al poder ver esos dos momentos en el mismo personaje y respecto a la misma persona también, se pone de manifiesto hasta qué punto a veces las emociones mal gestionadas nos llevan a decir justo lo contrario de lo que querríamos o desearíamos.

DESARROLLO

1ª Fase

"Empecemos en esta ocasión pensando qué cosas nos gustaría reconocerle a alguien que ha hecho algo importante por nosotros. Alguien que quizá te hizo un favor, que salvó a tu mascota de un atropello, o alguien que te hizo el mejor regalo de tu vida. Piensa por un momento en qué le dirías si quisieras darle las gracias".

Después de unos minutos de reflexión silenciosa, se realiza una puesta en común para expresar en gran grupo algunas de esas manifestaciones emocionales, que pueden incluir la descripción de lo sucedido, lo que les hizo sentir y, finalmente, el agradecimiento que les produjo.

"Continuemos pensando... ¿Qué sucedería o, mejor dicho, ¿cómo reaccionaríais si, en el momento que le estáis expresando estas cosas a esa persona que habéis escogido, su reacción fuese brusca, negativa o desagradable porque tiene un mal día? ¿Qué pensáis que pasaría por vuestra cabeza y cuál sería vuestra reacción?" (Comentar esto durante unos instantes).

2ª Fase

"Fijaos que en la secuencia que vamos a ver ha pasado algo parecido a lo que acabamos de comentar. Oliver se siente muy agradecido a Vincent, su vecino de al lado, que le ha ayudado y cuidado en las últimas semanas, pero Vincent tiene bastante mal carácter y la cosa se complica un poco más de lo previsto. Veamos cómo reacciona..."

Una vez vista la secuencia, se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Qué os ha parecido lo que ha sucedido aquí?* (Vincent no reacciona bien ante la despedida de Oliver –quizá porque no acoge bien los cumplidos, o no está acostumbrado a que se le reconozca lo que hace bien, o simplemente por el hábito de haberse convertido en un cascarrabias. Oliver termina diciendo lo que dice quizás porque le enfada muchísimo la mala reacción de Vincent, así que "explota" ...)
- *¿Os ha parecido justo para Oliver lo que ha hecho Vincent? ¿Y al revés?*
- *¿Qué pensáis que ha sucedido en sus mentes para que ambos terminen diciéndose cosas tan feas el uno del otro?*
- ¿Pensáis que han actuado en frío o en caliente? ¿Qué creéis que significan estas expresiones?
- *¿En qué se nota que una persona actúa en caliente?*
- *¿Pensáis que actuar desde la emoción en ese momento le trae ventajas o desventajas a quien lo hace?*
- *¿Alguna vez os ha sucedido que después de una conversación o discusión con alguien habéis pensado cosas del tipo "No quise decirle eso que le dije" o "En realidad no sentía lo que dije, pero se me fue de las manos, ¿qué pensáis que habría sucedido en esa situación que estáis recordando?*

La gran diferencia entre hablar "en caliente" o "en frío" es la presencia o ausencia de la emoción. Las emociones descontroladas parece que tienen el poder de decidir en nuestro nombre y, además, no suelen acertar, porque nos convierten en personas impulsivas, que se equivocan con facilidad y que luego deben retractarse de lo sucedido. En definitiva, provocan situaciones problemáticas que, además, no siempre podemos resolver.

Esta fase finaliza con la siguiente pregunta:

- *¿Qué partes de la conversación entre Oliver y Vincent pensáis que se hubieran dado de otra forma si la temperatura de los sentimientos hubiera sido más baja?*

3ª Fase

En este punto, se comenta lo que puede suponer expresar lo que sentimos bajo el influjo de alguna emoción negativa y, particularmente, la ira, aunque también sucede con otras (p.e. cuando sentimos decepción, frustración, impaciencia, tristeza...)

Se dedican unos minutos para considerar algunas de las frases más habituales (y probablemente equivocadas por distorsionadas o exageradas) que se expresan desde las emociones negativas. Algunos ejemplos:

- Desde la impaciencia: ¡Venga, date prisa, eres más lento que las tortugas!
- Desde la frustración: ¡Es que soy un idiota! ¡Nunca me sale nada bien!
- Desde la decepción: ¡Nunca más voy a creer en ti! ¡Eres una mala persona!
- Desde la tristeza: ¡No me hiciste caso cuando te necesité!

Cuando se haya elaborado una lista con algunas de estas frases, se propondrán otras alternativas que podrían haberse dicho si la "temperatura" emocional hubiese sido más baja. Ahí es donde se hace plenamente visible que, fuera de la influencia extrema de nuestras emociones, podemos ser capaces de ver las cosas de una forma diferente, tal y como sucede con la segunda secuencia propuesta con la que se terminará la actividad. El alumnado podrá observar qué distinto es el mensaje, la actitud y el resultado cuando, lejos de actuar bajo una emoción negativa, se hace desde la calma y emociones mucho más constructivas, como la simpatía, el agradecimiento o la alegría.

Una vez vista la segunda secuencia, en gran grupo se comparará esta con la primera identificando las principales diferencias.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para completar la actividad se propone trabajar en la identificación de estrategias para bajar la temperatura emocional.

A continuación, se enumeran algunas, siendo el objetivo completar el listado:

1 Si me altero me tomo un tiempo, fuera de la situación, para calmarme.

2 Intento pensar en algo distinto, positivo o simplemente diferente, hasta que empiezo a notar un poco más de calma.

3 Valoro lo que está pasando a mi alrededor (¿Podré estar exagerando? ¿Quizás tenga un mal día y lo vea todo de otra manera?). Hacer preguntas quizás me ayude en esa valoración.

4 Pienso antes de actuar. Intento controlarme para no "meter la pata".

5 Si la calma no ha llegado, no tengo prisa. Es mejor esperar.

Estas y otras estrategias de enfriamiento, pueden ser reflejadas utilizando alguna técnica artística (cómic, viñetas, etc.), para que puedan colocarse en un lugar visible del aula.

TÍTULO:
PAYASO

AUDIOVISUAL (con subtítulos).

(con subtítulos).

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional; Toma de decisiones; Autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Música; Educación Artística; Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Trabajo por proyectos; Arte, emociones y creatividad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Vesti la Giubba es el área final del primer acto de la opera de Ruggiero Leoncavallo *"Pagliacci"*. El payaso Canio (Pagliaccio) descubre la infidelidad de su esposa Nedda, con un vecino del pueblo donde actúan esa misma noche. Silvio, el vecino, sale corriendo antes de ser descubierto. En esta área Canio, representado por Lucciano Pavarotti, a pesar de su estado de ánimo, se prepara para la función porque la representación debe comenzar.

REFERENTE TEÓRICO: El mundo emocional es ciertamente complicado. A veces, ni siquiera la propia persona sabe lo que siente o qué implicaciones tendrá para sí misma o para quienes estén alrededor. En relación con la ira, en ocasiones esta emoción es tan intensa que parece que la única manera de calmarla es lanzándola al exterior, pero... Nada más lejos de la verdad. Canalizar la ira de manera inadecuada dificulta el abordaje de los problemas y pone obstáculos para que otras personas quieran ayudarnos.

RAZÓN DE SER: El principal objetivo de la actividad será ampliar el espectro emocional en uso (no el real, que es mucho más amplio que el que se suele mostrar) y desarrollar iniciativas que permitan al alumnado mejorar la expresión y recepción de emociones.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hoy vamos a hablar de las emociones. ¿Podéis decirme todas las emociones que se os ocurran? Vamos a elaborar una lista en la pizarra con todas ellas..."

(Aparte de las emociones básicas, será importante que aparezcan muchas más, por ejemplo: aburrimiento, decepción, entusiasmo, fastidio, humillación, frustración, rechazo, amor, vergüenza, asombro, terror, arrepentimiento, culpa, entre otras.)

Además, elaborarán también una lista de herramientas, las que se les ocurran, sirvan para lo que sea. Por ejemplo: martillo, lápiz, cuchara, cable...

Con las dos listas escritas en la pizarra, el educador realizará una reflexión:

"Algunas personas, en lugar de expresar un repertorio amplio de emociones como el que hemos conseguido en la primera lista, reduce sus emociones a una o dos como expresiones principales en sus relaciones. De alguna forma sería como si alguien solo usara un par de herramientas de la segunda lista y lo hiciera para todas las situaciones. Por ejemplo, pintar con una cuchara, clavar un clavo con una cuchara, conseguir energía con una cuchara, rascarse con una cuchara... (NOTA: Puede ser muy

divertido, además de que les ayudará a visualizar lo absurdo que puede llegar a ser también en el ámbito de las emociones. Les parecerá ridículo, les hará gracia, pudiéndose fijar en su memoria una huella que les puede ayudar fácilmente a recordar la esencia del ejercicio).

¿Qué os parecería que alguien usara la ira para todo? ¿O que se entristeciera por todo? ¿O que le tuviera miedo a absolutamente todo? ¿No os parecería ridícula también esa situación, tanto como las que hemos comentado hace un momento?

El personaje que vais a ver en la secuencia tiene justo ese problema. Siempre está enfadado y lo paga con cualquiera que se encuentre.

TÍTULO:

MÁS ALLÁ DEL ESPEJO

RECURSOS A UTILIZAR
Presentación tipo "Genially" (en el siguiente link se muestra solo un ejemplo del mismo), espejos y tarro de pensamiento (creado por el profesor).

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación expresión y regulación emocional; Autoestima; Empatía; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Educación Artística; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Acción tutorial; Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
Un espejo propio de cualquier película de ficción nos anima a mirar más allá del espejo, pero ¿qué quiere decir con eso de mirar más allá? A través de una serie de actividades descubriremos la respuesta a estas preguntas y mucho más sobre nosotros mismos que quizá no conocíamos... ¿Te lanzas a la aventura?

REFERENTE TEÓRICO: La autoestima es un aspecto fundamental en el desarrollo de niños/as y adolescentes. Querernos a nosotros mismos y confiar en todas nuestras capacidades es esencial para conseguir una vida plena. Una valoración positiva de nosotros mismos y de los demás es un aspecto que se va a ver reforzado de una forma más firme en dos ámbitos fundamentales: la familia y la escuela, siendo esta última una de las piedras angulares en las que los niños desarrollan todas sus potencialidades.

Como hemos dicho, el ámbito escolar cobra un especial papel en el fomento de la autoestima, pero van a ser tanto los docentes como los alumnos de cada aula los principales protagonistas en el desarrollo de estas capacidades. Una autoestima positiva conlleva el adecuado trabajo con diferentes emociones, la manifestación de la empatía en su grado máximo y el desarrollo de habilidades de interacción y creatividad entre otras. Si nos sentimos bien con nosotros mismos, haremos sentir bien a los demás.

RAZÓN DE SER: Esta propuesta permite al alumno encontrarse a sí mismo visto a través de sus ojos y de los de los demás. Con ella trabajará la interacción con sus compañeros, la reflexión, el debate y su poder creativo, entre otras habilidades. Busca llegar más allá, dejar lo superficial y ver en uno mismo lo que muchas veces no es capaz de ver si no es desde los ojos del otro.

DESARROLLO

1ª Fase

Comenzaremos la actividad con la imagen interactiva de un espejo hablador (se adjunta modelo de ejemplo a través de Genially). Este elemento les lanzará la siguiente pregunta: *"¿Habéis probado alguna vez a mirar más allá?"*. Tras esto, daremos un par de minutos a los alumnos para pensar sobre el mensaje que nos ha querido transmitir el espejo y realizaremos en grupo la siguiente rutina de pensamiento: *"¿Qué veo, qué pienso, y qué me pregunto sobre lo que he visto?"*

Tras un momento de debate pasaremos a la siguiente fase para seguir indagando sobre el significado del mensaje de nuestro espejo misterioso.

2ª Fase

La segunda fase se lleva a cabo desde la experiencia de los alumnos. En esta parte de la actividad, profundizaremos en mirar más allá con la actividad de los espejos.

1. Se entregará un papel y un espejo a cada alumno y se les invitará a mirar en este último durante un par de minutos. Observarán en el espejo y escribirán en el papel aquello que hayan descubierto en su reflejo. Guardaremos el papel en un "tarro de pensamientos" para recuperarlo al final de la actividad.
2. Ahora es el momento de *CREAR*. Cada alumno decorará y escribirá su nombre en el espejo. Tras ello, realizaremos la dinámica de movernos por el aula para que todos los alumnos escriban en los espejos de sus compañeros aspectos positivos de su persona. Por ejemplo: agradable, empático, buen compañero...
3. Tras finalizar la rotación por el aula y con el espejo en la mano animaremos a los alumnos a volver a mirar en el espejo y descubrir qué ven ahora en él. Todos los espejos estarán cubiertos de palabras positivas que se esconden más allá de su reflejo y que acaban de redescubrir si aún no lo habían mirado bien en ellos mismos.
4. Para acabar con la actividad, les entregaremos el papel custodiado en nuestro tarro de pensamientos y les haremos comparar su visión de ellos mismos al inicio de la tarea con la que han tenido los demás a través de su espejo. Les lanzaremos las siguientes preguntas que responderán en grupo:

- *¿Qué te ha costado más, escribir aspectos positivos sobre ti o sobre los demás?*
- *¿Cómo has recibido los halagos de tus compañeros en el espejo?*
- *¿Reconoces todos los aspectos positivos que te han escrito tus compañeros en tu persona?*
- *¿Crees que tus compañeros se han quedado en la superficie o han mirado más allá con sus adjetivos hacia ti?*

Tras responder a las preguntas y empoderarse, culminaremos esta gran actividad con una creación individual y colectiva.

3ª Fase

"Somos Creativos más allá del espejo"

Con nuestras palabras del espejo formaremos un caligrama especial con la imagen que nos sugiera el popurrí de palabras. Explicaremos qué es un caligrama al alumnado y realizaremos la tarea (un caligrama es un poema visual, una frase o un grupo de palabras en el que las palabras que lo componen forman una figura que está relacionada con el texto).

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesor junto a su alumnado podrá diseñar un collage con el conjunto de espejos y caligramas realizados por los alumnos donde se recoja la historia de *"Más allá del espejo"*.

Para culminar e implicar a las familias en la actividad, se les convocará a la presentación de la historia de "Más allá del espejo" con una visita guiada por parte de sus hijos.

Se les invitará al evento a través de tarjetas cuyo logo sea su caligrama personalizado. Durante esta visita, los niños realizarán la metacognición de la actividad y animarán a sus familiares a plasmar en un gran espejo una cualidad de su hijo para poner el broche final al collage de esta historia.

Aquellas familias que no puedan acudir a la presentación, podrán participar trasladándonos una cualidad de su hijo para que quede reflejada en el gran espejo familiar.

Actividad diseñada por: Cristina Cano Pérez.
Colegio Concertado Menéndez Pelayo
(Castro Urdiales, Cantabria).

TÍTULO:

LA LUZ DE LOS SONIDOS, LAS EMOCIONES DE LA MÚSICA (I)

RECURSO

ANTONIN DVORÀK (1841-1904). *Trío con piano n. 4, en mi menor* Op. 90 "Dumky".

Fichas: "Experiencia plástica" y "Audición plástica".

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Música; Educación Artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Artes, emociones y creatividad, STEAM; Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
El Trío nº 4, op. 90, conocido como Dumky, de Dvorák, es uno de los tríos más famosos de la historia. Esto ya sería motivo suficiente para dedicarle atención y darlo a conocer a nuestro alumnado. Pero esta obra, además, nos proporciona una magnífica ocasión para centrarnos en un aspecto de gran relevancia en la música, en especial en la clásica: los diferentes grados de luminosidad con los que juegan los compositores en unos pasajes y otros para desplegar en sus obras todo un mundo emocional lleno de matices y sutileza.

REFERENTE TEÓRICO: Desde el binomio entre Música y Emociones hay que considerar que en muchas ocasiones sin ser conscientes asociamos los sonidos con las emociones. *La música instrumental, cuando es utilizada correctamente, es muy directa y extremadamente exacta en describir incluso las emociones humanas más sutiles* (Yanni). La música estimula emociones a través de circuitos específicos del cerebro puesto que tienen un impacto en las regiones del cerebro que están relacionadas con la emoción, como la amígdala, el hipotálamo o el hipocampo.

RAZÓN DE SER: De la misma manera que los pintores juegan con los efectos de la luz (mayor o menor iluminación) y esos efectos provocan distintas asociaciones y estados emocionales en el espectador, los compositores juegan en sus obras musicales con el grado de "luminosidad sonora" de los distintos pasajes de las mismas. Si un detalle o rincón de un cuadro puede representarse más o menos claro u oscuro, más o menos iluminado, de la misma manera sucede con este o aquel pasaje de una obra musical. Y el grado de luz producirá inevitablemente distintos efectos emocionales en el espectador del cuadro, en el oyente de la obra musical.

En esta actividad nos centraremos en explorar ese aspecto capital de la música, "la luz del sonido" y su repercusión en lo emocional.

DESARROLLO

1ª Fase: *Audición*

Escucharemos un fragmento del segundo movimiento de este *Trío* de Dvorák y a partir del mismo propondremos diferentes acercamientos al uso y resultados que produce el juego entre diferentes luces que hace el compositor, un juego que este autor domina de manera magistral.

Sin explicación previa, se pide al alumnado intentar percibir "los diferentes colores", las "diferentes luces" que despliega la sección inicial del 2.º movimiento del Trío Dumky de Antonín Dvorák.

II. Poco adagio - Vivace non troppo-Vivace (Do#m). Se inicia en el minuto 4:32 y se escuchará hasta el 7:15 en que empieza un tema

mucho más movido y chispeante. (Intérpretes: Beaux Arts Trio).

2ª Fase

Puesta en común de las primeras impresiones:

- *¿Hemos percibido cambios de luz, distintas "iluminaciones" o nos ha parecido todo igual de claro u oscuro, de colorido o apagado? ¿Por qué?*

  (Podemos aclarar la pregunta mediante un ejemplo visual: Las diferentes iluminaciones que se producen en un mismo paisaje, por ejemplo, en un campo, un día de esos en que el sol aparece y desaparece a cada momento tras las nubes, podemos intentar percibirlas también en un fragmento musical).

- *¿Cuál sería la emoción predominante en todo este fragmento musical (Alegría, tristeza, etc.)?*

  ¿Por qué?

  (Seguramente no todos los alumnos percibirán una misma emoción en esta música –ini en casi ninguna! - y en muchos casos no será fácil dar con una emoción predominante. De ahí que interese que, sea lo que sea lo percibido por cada alumno, se esfuercen en explicar a los demás qué es lo que les ha hecho pensar en una u otra emoción).

- *¿Dentro de esa emoción predominante que cada cual ha percibido, había "claroscuros", momentos de mayor y menor luminosidad? Es decir: ¿Pudisteis distinguir diferentes "colores emocionales", algo así como... "una tristeza más triste" o "una alegría menos alegre" que en el momento justo anterior?*

3ª Fase: *Audición*

Vamos ahora a fijarnos en dos pequeños detalles que se producen justo en los minutos 4:55 y 5:07.

Nota para el docente: En 4:55 el acorde de do#m pasa a ser do#M, lo que produce inevitablemente un efecto de "apertura" o, volviendo al ejemplo de la luz, un incremento de "la luminosidad del paisaje musical", luminosidad que vuelve a "oscurecerse" justo en 5:07, ahora por el paso contrario de mayor a menor.

Se recomienda oír varias veces desde 4:32 hasta 5:10 aproximadamente.

4ª Fase: *Experiencia plástica*

Intentemos ahora experimentar con algo similar a esos cambios de iluminación que presenta esta música, pero dibujando:

Se da a cada alumno un folio con la lámina repetida de la farola nocturna (Ver Ficha 1. *El farol.* Fabián Pérez, 1990-2020).

En la reproducción de la izquierda cada alumno deberá experimentar aplicando diferentes colores en diferentes puntos de la zona oscura de la lámina y comprobando cómo la oscuridad de base de la imagen se "ilumina" más o menos según el color o mezcla de colores aplicados.

Se muestran los resultados de distintos alumnos comentando los diferentes efectos de grados de luz que se produzcan en unos y otros.

Fijémonos ahora en la reproducción de la derecha (la farola sobre la que no hemos dibujado nada):

- *¿Cómo consigue el pintor el efecto de luz de la bombilla de la farola? ¿Y el efecto de esa luz que se va atenuando a medida que desciende hacia el suelo de la calle?* (Vemos que el pintor utiliza un efecto más intenso o luminoso para la bombilla y luego se va degradando ese efecto a medida que se aleja hacia abajo).

- *¿Y qué podríamos decir de la luz que cae sobre la acera y luego sobre el asfalto? ¿Cómo se consiguen los matices?*

- *¿Qué emoción, qué estado de ánimo nos produce o transmite este cuadro?*
- *¿De qué manera la luz del cuadro (su distribución, matices, etc.) te parece que influye en la transmisión de esa emoción?*

Para profundizar más en esta fase se sugiere emplear las técnicas del Visual Thinking propuestas en el recurso Reflejarte.

5ª Fase: *Audición*

Volvamos a la música de Dvorak. Después de aquel cambio de luz que seguramente hemos captado y comentado en nuestra audición del punto 3, aquella vuelta a la "oscuridad" (o a la tristeza, o a la melancolía, o a la...) del minuto 5:07:

A ver quién se da cuenta ahora del siguiente momento en que se produce un nuevo cambio de luz y si dicho cambio es hacia más luz o hacia menos luz.

(Nota: Exactamente en 5:30 el nuevo cambio de do#m a do#M produce un incremento de la "luminosidad musical").

6ª Fase: *Audición plástica*

Para finalizar, oigamos completo este 2º movimiento del Trío Dumky de Dvorák mientras miramos la imagen adjunta (Ver ficha 2: San Francisco Sunrise in blue. Eugene Eric Kim, 2013).

Dicha imagen muestra un mismo paisaje en dos momentos diferentes del día, es decir, con dos iluminaciones distintas. Cada cual deberá recorrer con su dedo ambas fotos, pasando de una imagen a la otra según le parezca que la música "cambia de luz" (se ilumina u oscurece) en cada momento. También habrá momentos de la música, más sutiles, en que no parezca que cambia radicalmente la iluminación general sino solo ligeros matices de la misma. Entonces nos pondremos a pasear con nuestro dedo en sentido horizontal, es decir, dentro de una sola de las dos fotos, más hacia la derecha, más hacia la izquierda.

II. Poco adagio - Vivace non troppo-Vivace (Do#m).

Se escucha desde el minuto 4:32 hasta el 12:04 en que empieza el tercer movimiento.

(Intérpretes: Beaux Arts Trio).

7ª Fase

Invitamos a extraer conclusiones de la actividad realizada.

¿Estamos de acuerdo en que cada cambio de luz de la sonoridad nos hace sentir distintos matices emocionales? (Quizá no sabremos qué emociones exactamente nos transmite un determinado pasaje de música, pero sí podremos percibir sin gran dificultad que las emociones que transmite una música cambian de un momento al siguiente). Se sugiere invitar a los alumnos a que compartan alguna canción que evoque distintos matices emocionales o una película de cine que incluya distintas bandas sonoras y analicen su impacto emocional.

De igual forma, esta cuestión se puede extrapolar a la vida cotidiana como, por ejemplo, indagar sobre la influencia de los factores ambientales en el estado de ánimo (por ejemplo, el clima, las estaciones...) y los estados de ánimo.

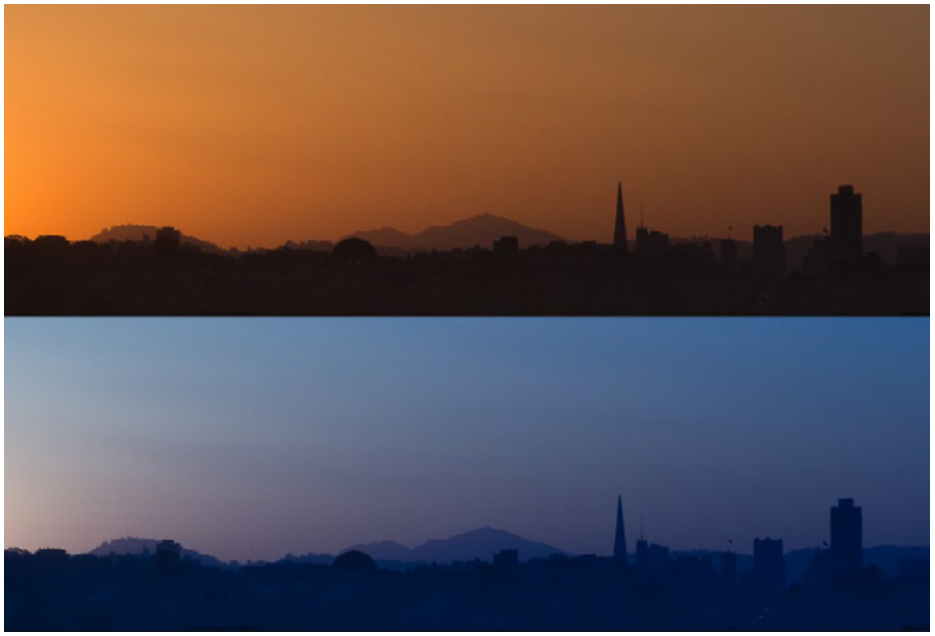
Para finalizar, animamos a los alumnos a que identifiquen la alegría o la tristeza en una persona solo con el sonido de su voz. Comprobarán que asociamos la tristeza a un tono de voz más bajo y grave de lo normal y lo opuesto con la alegría. Ocurre lo mismo con la música.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

La luz de los sonidos, las emociones de la música (II).

Ficha 1: *El farol*. Fabián Pérez (1990-2020)

Ficha 2: *San Francisco Sunrise in Blue*. Eugene Eric Kim (2013)



TÍTULO:

LA LUZ DE LOS SONIDOS, LAS EMOCIONES DE LA MÚSICA (II)

AUDIOVISUAL

PABLO DÍAZ (1997) *Trío con piano* Op. 3.

Ficha: ¡Pon a funcionar tu empatía!

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR

Música.

CONTEXTO ESCOLAR

Artes, emociones y creatividad; STEAM; Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años.

SINOPSIS

El Trío nº 4, op. 90, conocido como Dumky, de Dvorak, es uno de los tríos más famosos de la historia. Esto ya sería motivo suficiente para dedicarle atención y darlo a conocer a nuestro alumnado. Pero esta obra, además, nos proporciona una magnífica ocasión para centrarnos en un aspecto de gran relevancia en la música, en especial en la clásica: los diferentes grados de luminosidad con los que juegan los compositores en unos pasajes y otros para desplegar en sus obras todo un mundo emocional lleno de matices y sutilezas.

Respecto al *Trío con piano* de Pablo Díaz, estamos ante una obra que bebe claramente de la estética del gran compositor ruso Dmitri Shostakovich (1906-1975), pero que nos muestra a un autor muy joven de un gran talento, que a buen seguro crecerá y adquirirá personalidad propia en un futuro cercano.

REFERENTE TEÓRICO: Desde el binomio entre Música y Emociones hay que considerar que en muchas ocasiones sin ser conscientes asociamos los sonidos con las emociones. *La música instrumental, cuando es utilizada correctamente, es muy directa y extremadamente exacta en describir incluso las emociones humanas más sutiles* (Yanni). La música estimula emociones a través de circuitos específicos del cerebro puesto que tiene un impacto en las regiones del cerebro que están relacionadas con la emoción, como la amígdala, el hipotálamo o el hipocampo.

RAZÓN DE SER: En la actividad anterior (LA LUZ DE LOS SONIDOS, LAS EMOCIONES DE LA MÚSICA I) hemos intentado un acercamiento de nuestro alumnado a la potencialidad de expresión emocional que conllevan los distintos usos que los compositores hacen de los grados de luz. Ahora, aprovecharemos la anterior experiencia para abordar el asunto emocional de la música desde otros puntos de vista y, al mismo tiempo, para tomar contacto con una obra bien distinta, la del joven compositor Pablo Díaz Sánchez.

DESARROLLO

1ª Fase

Pedimos a los alumnos que introduzcan someramente la figura de Pablo Díaz animando al alumnado a que busque información al respecto en internet. Entre los primeros resultados de la búsqueda y, como curiosidad, verán que Pablo Díaz, a sus 19 años, estuvo a punto de ganar 200.000€ en *Pasapalabra* después de permanecer en el programa un montón de semanas (¡Finalmente "solo" ganó 40.000!). Pero no fue todo...: Volvió al programa en 2020-21 y tras 6 meses de participación se hizo con el bote de 1.828.000 euros.

2ª Fase: *Audición*

Escucharemos un fragmento de Pablo Díaz. Se trata del arranque del primer movimiento de su *Trío para violín, cello y piano.*

Pablo Díaz Sánchez (1997) - Trio for violin, cello and piano, op. 3 (2015). 1st and 2nd movement -(Inicio del primer movimiento, minutos 1:58 a 5:37 aproximadamente).

3ª Fase

A partir de la audición anterior, el profesor modera un debate, centrado en el ámbito emocional, como sigue:

- *¿A qué nos "suena" esta música? ¿Por qué?*
- *Centrémonos en aspectos emocionales. Una música se puede ver siempre, de algún modo, como una persona (imaginaria) que nos cuenta (a través del intérprete) lo que está sintiendo, lo que está pensando. Siguiendo ese razonamiento, y partiendo de la música que acabamos de escuchar:* ¿Qué carácter o personalidad tiene esa persona imaginaria? ¿Se trataría de una persona suave o enérgica; dulce o brusca; amable o seca; retraída, introvertida, callada... o quizá extrovertida y habladora?...
- ¿Cómo se encuentra?,¿cómo se siente esa persona? ¿Está triste o alegre? ¿Se encuentra en un día feliz de su vida? ¿Quizá echa en falta algo (alguna cosa, a otra persona, etc.)?
- *Si miramos ahora cada cual hacia nosotros mismos: ¿Qué nos hace sentir esa persona imaginaria, esa música? ¿Nos encontramos a gusto a su lado? ¿Nos transmite serenidad, paz, o quizá nos altera, nos pone nerviosos?...*

4ª Fase: *Audición ¡Pon a funcionar tu empatía!*

Volvamos a escuchar la misma música, pero ahora apoyándonos en la Tabla (Ficha 1) de la siguiente manera: Se reparte la tabla a cada alumno. El profesor/a irá parando la música en los momentos que indica dicha Tabla. Cada alumno deberá apuntar en el lugar correspondiente de la columna central qué tipo de luz (mucha, poca, brillante, apagada...) tiene cada fragmento, y en la columna de la derecha el tipo de estado emocional que le transmite el mismo (por ejemplo, enfado/ira).

Como ayuda para el docente damos alguna pequeña descripción de cada fragmento:

1. (Minutos 1:58 a 2:27) Introducción del Vln (violín) y Vc (violonchelo), más acordes del pn (piano).
2. (Minutos 2:27 a 2:51) El pn se "enfada" y al final del trozo hay una nota tímida de Vln y Vc.
3. (Minuto 2:51 a 3:11) Paisaje soñador del pn.
4. (Minuto 3:11 a 4:10) Entra Vc con melodía de notas largas. En 3:30 se suma el Vln.
5. (Minuto 4:10 a 5) Base del pn. El Vln da una nota en armónico. Vc notas largas sueltas.
6. (Minuto 5 a 5:37) Pasaje apasionadísimo de todos.

5ª Fase

Tras el paso anterior, repasamos lo que ha escrito cada cual y se hace una puesta en común. (En la pizarra el profesor/a va apuntando las luminosidades y los estados emocionales que le va diciendo cada alumno. Cuando un alumno coincide con lo que ya otro ha dicho se indica simplemente marcando la palabra o sinónimo que sea con sucesivos palotes). Una vez visto todo, ¿qué conclusiones podemos extraer de los resultados?

TÍTULO:

EL PÁNICO

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan lector.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La mujer presa del pánico reaccionó descontroladamente y se precipitó por el balcón de su casa sufriendo lesiones traumáticas muy severas. Sin embargo, su hermano no fue impulsivo y esperó a que llegaran los bomberos, sus lesiones son mucho menos graves.

MÉRIDA. - Una mujer de 24 años ha sufrido heridas graves en Badajoz al tirarse desde el balcón de un sexto piso tras incendiarse su vivienda, mientras que su hermano, de 22 años, resultó intoxicado por la inhalación de humos.

El suceso tuvo lugar a las 23.00 horas de ayer, en el número 23 de la Avenida de Sinforiano Madroñero, cuando se declaró un incendio "de grandes proporciones" que afectó a toda la vivienda.

La mujer, R.M.G., presa del pánico, se lanzó desde el balcón y precipitó contra la acera, por lo que sufrió "lesiones traumáticas muy severas". Por su parte, su hermano permaneció en el interior y resultó intoxicado por la inhalación de humos.

Hasta el lugar del siniestro se desplazaron bomberos, una Unidad Medicalizada del Servicio Extremeño de Salud (SES), un equipo del Centro de Salud cercano, afectivos de las policías local y nacional, y una ambulancia asistencial de Cruz Roja.

Periódico: El Mundo (06/01/03).

REFERENTE TEÓRICO: Nos encontramos en un período del desarrollo de la personalidad en el que se quieren hacer las cosas muy rápido. Asimismo, se reacciona con impulsividad y con poca reflexión previa en las tareas escolares, así como en las relaciones con los demás lo que provoca situaciones desagradables en algunos momentos que con un paso previo de reflexión se podrían haber evitado.

RAZÓN DE SER: Es muy necesario en estas edades hacerles caer en la cuenta que la impulsividad no es buena consejera a la hora de tomar decisiones. Saber controlar los impulsos y no dejarse llevar por sentimientos como la desgana, la frustración o la ira, sino por aspectos más positivos como el afán de superación o la inteligencia emocional es clave en el proceso de desarrollo evolutivo de su personalidad.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué sensaciones os ha provocado la noticia?
- ¿Por qué creéis que la mujer se lanzó por el balcón?
- ¿Valoró el impacto que podía sufrir contra el suelo?, ¿por qué?
- ¿El fuego era lo más temido por ella?
- ¿Por qué el hermano esperó y no se lanzó por el balcón?
- ¿En situaciones extremas se puede pensar?
- ¿Hay algo que os produzca temor?

- ¿Sois rápidos al dar respuestas? Poned algún ejemplo.
- ¿Es admirable dar respuestas rápidas?, ¿por qué?
- Hay situaciones que requieren respuestas rápidas, ¿qué hacéis en esos casos? Cuando estudiáis intentáis, ¿terminar pronto?, ¿por qué? Cuando se quiere conseguir algo, ¿es normal impacientarse si no se consigue enseguida? Poned algún ejemplo.
- ¿Qué hacéis cuando un trabajo del colegio no os sale con rapidez?, ¿podríais hacer otra cosa?
- Si alguien que os cae mal y os insulta, ¿qué hacéis?, ¿podríais hacer otra cosa? Si alguien que queréis os insulta, ¿qué hacéis?, ¿podríais hacer otra cosa?
- Vais en el autobús y un pasajero os pisa, no pide perdón y encima se mete con vosotros, ¿qué hacéis si vais solos?, ¿por qué?, ¿qué hacéis si vais acompañados?, ¿por qué?
- Si un amigo llega tarde, ¿qué sentís?, ¿qué hacéis? Contad algún caso. Un grupo de chavales intentan robaros, ¿qué haríais?, ¿por qué?
- Cuando os explican algo y no lo entendéis, ¿qué hacéis?, ¿cómo os sentís?, ¿podríais hacer otra cosa?
- Poneros en la situación de los dos hermanos, ¿qué habríais hecho?, ¿por qué?
- ¿Ser paciente es de viejos?, ¿por qué?
- ¿La velocidad es divertida?, ¿cuándo?, ¿siempre?, ¿por qué?
- ¿Hay que ser paciente para tener amigos?, ¿por qué?
- ¿Hay que ser paciente para llevarse bien con los padres?, ¿por qué?
- ¿Los padres suelen estar nerviosos?, ¿por qué?, ¿cuándo?
- ¿Qué se puede hacer cuando los demás están “enfadados” ?, ¿por qué?
- ¿Qué hacéis cuando alguien os grita? Contadlo.

TÍTULO:

CONTROLA ESE MAL HUMOR

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La familia Duncan ha pasado mala noche. El nuevo perrito de su vecina no ha parado de ladrar y no han podido dormir. Eso se nota en el mal humor que todos, incluida la pequeña Charlie, tienen por la mañana.

REFERENTE TEÓRICO: No es infrecuente que paguemos con quienes tenemos más cerca nuestras frustraciones y mal humor. Cuando se habla del autocontrol a menudo lo asociamos a cuestiones más relacionadas con la violencia o la agresión física, pero el autocontrol se demuestra también, y de forma particularmente evidente, en las pequeñas cosas de cada día, como pone de manifiesto esta secuencia.

RAZÓN DE SER: La escena escogida refleja lo que cualquiera de nuestros hogares alberga en uno u otro momento: explosiones cotidianas de mal humor en las que todos podemos sentirnos identificados y ante las que tenemos que poner remedio. El visionado de la secuencia, junto con las actividades de debate y representación de acciones paradójicas propuestas, proporcionan recursos a los alumnos para poder afrontar esas situaciones del día a día adecuadamente.

DESARROLLO

1ª Fase

"Vamos a ver a la familia Duncan tras una mala noche. El perrito de su vecina no ha dejado de ladrar en toda la noche y no han podido pegar ojo, así que no se soportan ni siquiera entre ellos. En definitiva, están de mal humor.

¿Cómo sois cuando estáis de mal humor?, ¿en qué se os nota?

Si yo tuviera que grabaros con una cámara de vídeo en un momento de mal humor, ¿qué vería?

Vamos a observar a esta familia y a detectar en qué se les nota que están de mal humor".

(Gritos, reproches, irascibilidad, nerviosismo, facilidad para la agresión física y verbal, faltas de respeto...)

Se proyecta el vídeo.

2ª Fase

"Queda bastante claro después de la secuencia que las formas que están empleando no son las más adecuadas. Sin embargo, cada uno, en ese momento, cree estar en posesión de la verdad y tener derecho a usar esas formas. Por ejemplo, está muy claro que Teddy, la hija mayor, no le habla bien a su madre le falta al respeto y al principio de autoridad que debe haber entre ellas".

Con el fin de analizar con mayor profundidad la no conveniencia de "los malos modos" cuando se está enfadado, el profesor divide la clase en dos bandos, uno de ellos se encargará de defender que las formas empleadas están justificadas y el otro lo rebatirá con el objetivo de demostrar que existen otras maneras de actuar.

Siendo un debate complicado, el docente podrá posicionarse según estime, en uno u otro bando para enriquecer el contenido del mismo.

3ª Fase

El profesor plantea una nueva estrategia para manejar situaciones similares a la de la secuencia, y lo hace de la siguiente manera:

"Una de las estrategias de autocontrol que resulta eficaz en momentos como los vistos es la que se llama Psicología Paradójica, es decir, hacer justo lo contrario de lo que sería previsible hacer en esa situación. Por ejemplo: si estamos discutiendo, no se espera de nosotros que bajemos mucho el volumen de voz. Más bien lo esperable sería lo contrario. Sin embargo, con ello conseguimos que se rebaje el "voltaje" de la discusión y que no perdamos las formas ni el control.

A partir de situaciones de enfado que podrán ser planteadas por el propio alumnado, se practicará a través de la técnica del role-playing, la Psicología Paradójica. Algunas acciones paradójicas ante una discusión o momento de mal humor pueden ser:

- Hablar bajo en vez de gritar.
- Callar en vez de quejarse.
- Posponer el abordaje del asunto en cuestión en vez de tratarlo ahora.
- Poner distancia física en vez de encararse.
- Mantener las manos quietas en vez de gesticular...

Las representaciones pueden hacerse por parejas y tras cada una de ellas los demás pueden aportar sus impresiones sobre lo que se ha visto reflejado en cada una de ellas.

TÍTULO:

EFECTO DOMINÓ

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Ciencias Naturales.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
El vídeo muestra cómo, si todas las piezas de un circuito están perfectamente colocadas y medidas, el resultado final llega prácticamente a la perfección. Sin embargo, cualquier fallo en el circuito puede dar lugar a que el objetivo final no se cumpla.

REFERENTE TEÓRICO: El autocontrol no es un mecanismo sencillo. Hay muchas "piezas" implicadas y solo el buen funcionamiento de todas ellas garantiza llegar al final con éxito. De ahí que sea importante medir bien lo relacionado con cada uno de esos componentes y ponerlo en marcha con todo el cuidado posible.

RAZÓN DE SER: A través de un juego basado en el efecto dominó el alumnado se enfrenta a la dificultad de medir todos los parámetros relacionados para que algo funcione. El autocontrol, igualmente, es mucho más que simplemente fuerza de voluntad y, por tanto, habrán de tenerse en cuenta, al igual que en el vídeo asociado a la actividad, todas las posibles variables que influyen sobre él.

DESARROLLO

1ª Fase

Se precisa para esta actividad varios juegos de dominó que, a ser posible, sean claramente diferenciables unos de otros para poder separarlos al recogerlos. No importa que las piezas sean muy dispares en tamaño o colorido, ya que esto es aprovechable para la actividad. Conseguir esos juegos será sencillo si se pide que, quien tenga un dominó en casa, lo traiga a clase en el día indicado.

El profesorado mezcla todas las fichas de los diferentes dominós conseguidos, divide la clase en equipos de 5-6 personas, y cada equipo se le proporciona tantas piezas como sea posible (se divide el total de piezas disponibles entre el número de equipos creados). El objetivo es que cada equipo pueda montar un circuito lo más largo y complejo posible con el mayor número de piezas. Cuando llegue el momento de la comprobación, no importa cuántas piezas hayan utilizado, solo se contabilizarán como buenas aquellas que, habiéndose iniciado el efecto dominó por parte del profesor, hayan caído debido a él. Esto implica que tienen que poner un especial esmero en la distancia y colocación de los elementos, así como en el tamaño y forma diferente que las piezas puedan tener.

Se les da un tiempo para montarlo. Pueden usar otros objetos en el circuito como libros, cuadernos, etc., para solventar dificultades de espacio o altura entre las piezas. Todo vale si el circuito al final funciona.

Cuando los equipos han hecho su circuito o cuando se ha llegado al final de un tiempo límite, se comprueban los diferentes circuitos y se establece en qué equipo el efecto dominó ha tenido más éxito. El objetivo no es saber quién ha ganado, sino poder comprobar la importancia de la delicadeza y precisión con la que se deben colocar cada una de las piezas.

2ª Fase

"Si pensáis que montar este circuito ha sido difícil, simplemente os faltarán palabras para describir lo que vais a ver a continuación. Fijaos en este vídeo..."

Se proyecta el vídeo para a continuación reflexionar en grupo sobre las dificultades y necesidades que han tenido los protagonistas para lograr lo que han logrado (horas de entrenamiento, precisión en sus movimientos, perfecta coordinación, etc.).

3ª Fase

A través del vídeo, y la experiencia vivida en la 1ª fase, se abre un espacio para la reflexión, indicando todos los elementos presentes y necesarios en cada una de las situaciones relacionados con el autocontrol. Autocontrol visto como una gran obra de ingeniería en la que todas las piezas que influyen en el resultado final tienen que estar bien colocadas y jugar el papel requerido.

"¿Qué elementos pensáis que influyen para que, en una situación cualquiera, nos autocontrolemos?" (Pueden comentarse elementos como el estado de ánimo, los amigos que estén cerca, que otros nos sigan provocando o no, las autoinstrucciones que nos damos, si tenemos pensado antes qué hacer ante ciertas situaciones...).

Cuando todas esas piezas están bien colocadas (y todas son necesarias, pero no todas las controlamos), tenemos bastantes probabilidades de que todo salga mejor. Pero para eso, particularmente ante las cosas que no controlamos, tenemos que tener un plan B. Por ejemplo: nosotros no controlamos que las demás personas nos provoquen o no, pero sí controlamos la atención que les prestamos. Ese es nuestro plan B y podemos tenerlo previsto.

De la misma manera que cuando todo está bien engranado funciona bien, cuando hay cualquier elemento que se descontrola, si no se tiene previsto, puede dar lugar a que el objetivo, que es controlarse, no se produzca. Eso es lo que ocurre cuando dejamos, por ejemplo, que el enfado se adueñe de nuestra persona y no lo frenamos a tiempo. Todo se dispara y el efecto dominó es inevitable".

Sugerencia para introducir contenidos curriculares:

Esta actividad y las ideas expuestas pueden complementarse y reforzarse con el símil que puede establecerse, desde la asignatura de Conocimiento del Medio, entre el embarazo y el desarrollo embrionario, en que todos los pequeños elementos bien conjuntados dan lugar al milagro final del alumbramiento y cómo, cuando algo no funciona, todo puede salir mal.

TÍTULO:

EL ALFARERO

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Ciencias Sociales.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
El aprendiz de alfarero quiere ser como su maestro. El problema es que, si desea alcanzarlo con demasiada rapidez, probablemente se desespere por el camino y no llegue a su destino. Por ello, su mejor aliada será la constancia y la perseverancia. Eso es lo que le hará un buen aprendiz y, finalmente, un gran alfarero.

REFERENTE TEÓRICO: ¡Cuántas veces podríamos conseguir objetivos mucho más altos si fuéramos capaces de tener la suficiente constancia y tenacidad! Pero estas cualidades están indefectiblemente ligadas al autocontrol, es decir, a la capacidad para soportar la frustración, el desgaste, la impaciencia... y ser capaces de perseverar a pesar del desánimo. Aunque en un tiempo como el que vivimos pueda parecer que lo más valioso es aquello que se consigue rápidamente y sin esfuerzo (eficacia y eficiencia llevadas casi al absurdo), la realidad es que en el ser humano sigue produciendo una huella mucho más sana y satisfactoria poder contemplar el trabajo bien hecho después de un esfuerzo realizado.

RAZÓN DE SER: El presente recurso pone el énfasis en un aspecto que viene siendo preocupante en el mundo educativo en general, y particularmente en lo que tiene que ver con lo que será el cambio de Primaria a Secundaria: la necesidad de una cultura del esfuerzo para la consecución de objetivos académicos, por un lado, y vitales por otro. A partir de ejemplos de personajes conocidos y el análisis de algunas de sus estrategias para permanecer en la tarea a pesar del cansancio, se llevará al alumnado a importantes consideraciones acerca del autocontrol y de la necesidad de ir adelante independientemente de los obstáculos que aparezcan en el camino.

DESARROLLO

1ª Fase

"En la secuencia que vamos a ver a continuación, tenéis que prestar especial atención porque no vais a escuchar palabra alguna. Sin embargo, es una escena llena de matices y de emociones, en la que cada personaje dice mucho, incluso sin palabras".

Se comprueba que el mensaje ha sido captado por el alumnado para, a partir de ahí, lanzar las siguientes cuestiones:

- *"Como habéis visto, en esta escena aparecen dos personajes, un maestro alfarero y su aprendiz. Seguro que os habéis dado cuenta de que al principio el aprendiz quiere aprender a hacer lo que hace su maestro, pero sin mucho esfuerzo. ¿Qué os parece esta actitud?"*
- *"El maestro alfarero parece realizar sus obras con mucha facilidad, casi como por arte de magia. ¿Pensáis que ha llegado ahí de la noche a la mañana o que, quizá, ha tenido que ser paciente y aprender poco a poco el arte de su oficio?"*
- *"En una escala del 0 al 10, ¿cómo de pacientes os consideráis?"*
- *"¿Cuáles son las cosas que más os cuesta hacer por exceso de impaciencia?"*

- *"¿Qué soléis hacer cuando la impaciencia os gana la batalla?"*
- *Pensad en la siguiente frase y, conjuntamente, discutid qué pensáis que significa: "Ningún gigante de la raza humana careció de tenacidad y persistencia en su determinación".*
- *¿Habéis percibido algún cambio en el aprendiz conforme va realizando los diferentes intentos?*
- *¿Pensáis que en algún momento pensó en abandonar?*
- *¿Qué pensáis que le retuvo a hacerlo?*
- *¿Cuál es el sentimiento que parece tener el aprendiz al final del vídeo?*
- *¿Y qué pensáis que opina el maestro al final del trabajo del aprendiz?*

2ª Fase

"Cuando deseamos algo muy intensamente, normalmente cometemos el gran error de fijar nuestra vista en el resultado final, generalmente saltándonos el recorrido que nos llevaría hasta ese punto. Por poner algunos ejemplos sencillos, queremos el sobresaliente sin estudiar, queremos ganar el partido sin sudar, o ganar mucho dinero sin trabajar. Este tipo de ideal, con todo y que puede resultar muy atrayente para muchas personas, no corresponde con la vida real.

Suele decirse que las cosas que realmente merecen la pena cuestan un esfuerzo y hay que ser constante para poder conseguirlas. ¿Pensáis que esto es cierto?" Poned algún ejemplo.

En muchas ocasiones, es el propio tiempo el que hace que las cosas pasen, por ejemplo, que una planta o un niño crezcan. Pero casi siempre es relevante que las personas apliquemos esfuerzo y perseverancia en lo que hacemos para que el tiempo haga su papel de la manera que esperamos. Así, el jardinero se aplica con constancia para que las plantas puedan crecer como deben lo mismo padres y madres.

Para que alguien pueda ser constante, sin embargo, ha de ser capaz de animarse en los momentos de dificultad y desmotivación. Es algo como lo que le pasa a quien practica maratón, que sabe que tiene un largo camino por delante, y tiene que procurar venirse arriba si su ánimo decae. Para trabajar este concepto se lanza la siguiente pregunta al grupo:

¿Qué tipo de mensajes os parece que nos podemos decir cuando nuestras fuerzas flaquean o nuestro ánimo se viene abajo?

Después de unos minutos de reflexión silenciosa se recogen los comentarios realizados por el alumnado indicando que, en definitiva, todas esas frases son autoinstrucciones que nos ayudan en el autocontrol, es decir, nos permiten no salir huyendo o abandonar la situación, aunque exista cansancio o dificultad, ya que tienen como objetivo motivarnos y animarnos a continuar.

3ª Fase

"Si miramos alrededor, las cosas que admiramos están hechas por manos de personas que, de alguna manera, han sido gigantes de la constancia y del tesón. Han seguido adelante a pesar de su cansancio o de sus ganas de hacer otras cosas que les gustaran más, y han conseguido terminar aquello que se propusieron, ya sea el coche que nos lleva, la casa en que vivimos, o el cuadro que cuelga en la pared del dormitorio.

¿Sabíais que algunas de las personas más reconocidas por sus destrezas, por sus inventos o por su capacidad en algún área de conocimiento normalmente tuvieron que dedicarse muy intensamente y durante mucho tiempo para conseguirlo?"

Aquí se indican algunos ejemplos, probablemente desconocidos, para realizar un breve ejercicio de reflexión conjunta en relación a la perseverancia:

- El historiador Edward Gibbon tardó 18 años en completar su obra "Decadencia y caída

del Imperio Romano". Solo en el primer capítulo tardó más de dos años hasta que lo entregó a la imprenta.

- Paul Valéry, escritor mundialmente reconocido, se levantó durante 55 años a las 5 de la mañana para escribir hasta las 11 de la noche.
- Sharon Christa Corrigan McAuliffe fue profesora de escuela secundaria y astronauta de la NASA.
- Webster empleó 36 años en crear su conocido diccionario, el más utilizado probablemente en lengua inglesa.
- Tiziano empleó aproximadamente 7 años en pintar el conocido cuadro "La cena" y 8 en terminar "San Pedro en el martirio".
- George Stephenson tardó 15 años en perfeccionar la locomotora y James Watt 20 en inventar la máquina de vapor.
- Babe Zaharias fue una deportista estadounidense, considerada una de las atletas más polivalentes de la historia. Destacó en disciplinas deportivas tan diversas como el golf, el baloncesto, el béisbol y el atletismo.
- Ada Yonath, reconocida por sus trabajos pioneros en la estructura de los ribosomas. Es directora del Centro de Estructura Biomolecular Helen y Milton A. Kimmelman del Instituto Weizmann. Fue galardonada con el Premio Nobel de Química en 2009.
- Abraham Lincoln, tuvo que pasar por el siguiente recorrido antes de llegar a ser presidente de los EEUU:
- Fracasó en sus negocios a los 31 años.
- A los 32 le derrotaron como candidato en las elecciones legislativas.
- A los 34 vuelve a fracasar en los negocios.
- A los 35 muere su amada.
- A los 36 sufre un colapso nervioso.
- A los 38 pierde las elecciones.
- No se le elige congresista ni a los 43, ni a los 46, ni a los 48.
- No le eligen senador a los 55.
- A los 56 fracasa en ser vicepresidente.
- De nuevo le derrotan a los 58 y no sale senador.
- A los 60 años fue elegido presidente.

Una vez comentados estos ejemplos (u otros que pueda comentar el alumnado) se realizará un breve intercambio de impresiones acerca de la capacidad de estas personas para seguir adelante a pesar de las dificultades que, probablemente, encontraron en el camino. ¿Qué tenían de especial?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Realizar un trabajo de investigación por grupos o individualmente, según se prefiera, acerca de alguno de los personajes mencionados u otros escogidos por el alumnado, de forma que puedan ponerse de manifiesto, no solo sus logros a partir de un trabajo prolongado en el tiempo, sino también, si se puede, alguna de las fórmulas que les ayudaron a ser perseverantes.

En una fecha acordada en clase se realizará la exposición de los trabajos.

TÍTULO:

LA GALLINA O EL HUEVO

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional; Toma de decisiones; Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Un cerdo cuyo alimento favorito son los huevos, se enamora perdidamente de una gallina. Por ella, será capaz de controlar su deseo de seguir comiendo huevos y buscar un alimento alternativo que no suponga una afrenta para su amada.

REFERENTE TEÓRICO: El autocontrol tiene muchas vertientes diferentes. Una de ellas tiene que ver con la capacidad de sacrificio y de ser coherentes con nuestro orden de prioridades. Inevitablemente, cada día nos encontramos en situaciones en las que hemos de tomar decisiones que han de estar bien sopesadas en función de las personas que nos rodean, con el fin de no dañarlas. Por ellas nos plantearemos en ocasiones sacrificios que, si bien requieren un buen grado de control de nuestra parte a corto plazo, serán un beneficio a la larga para ambas partes.

RAZÓN DE SER: El planteamiento de la actividad pasa por tener que hacerse la pregunta necesaria de si creemos que será bueno o recomendable prescindir de algo que nos gusta hacer, de nuestro confort o comodidad, en aras de conseguir un bien común. El medio necesario en caso de que se decida hacer un sacrificio será el autocontrol y se llevará al alumnado a considerar de forma empática cuáles son los sacrificios que otras personas de alrededor hacen también a su favor.

DESARROLLO

1ª Fase

Empezar la actividad compartiendo en grupo cuáles son las cosas que más nos gustan en la vida y de las que nos costaría muchísimo renunciar porque nos encantan. Puede ser una comida, una actividad deportiva, estar con una persona a la que queremos mucho, ir a un determinado lugar de vacaciones o cualquier otra cosa. Todo es válido en este punto. A la hora de hacer la puesta en común, proponemos que cada cual diga qué ha escogido y por qué le resulta tan interesante, importante o irrenunciable.

Cuando se haya hecho esa puesta en común, se darán unos segundos para que piensen, silenciosamente, en algo todavía más importante de lo que han dicho, por lo que serían capaces de renunciar a lo escogido inicialmente (lo anotarán individualmente en un folio que reservarán para la fase 3). Esto es justo lo que le sucede al protagonista de la secuencia que van a ver.

2ª Fase

El alumnado verá la secuencia a partir de la cual tendrá que identificar tres elementos principales: a qué renuncia el protagonista, por qué o quién lo hace y cómo lo consigue.

Una vez puestos en común los elementos identificados se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Pensáis que le resultó fácil al personaje hacer el sacrificio que habéis visto?*
- *¿Por qué pensáis que lo pudo conseguir?* (Porque identificó algo que le importaba mucho más que los huevos que comía)
- *¿Qué grado de autocontrol pensáis que tiene el protagonista en una escala de 0-10?*
- *¿Qué trucos ha puesto en marcha el cerdito para poder conseguir su objetivo?*

3ª Fase

"Pensad en lo que habéis comentado en la fase anterior... ¿qué nivel de autocontrol pensáis que tendríais si tuvierais que sacrificar algo que os gusta mucho por otra cosa?" (Antes, el alumnado retomará lo anotado en la fase 2 y lo comentará con sus compañeros).

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas para que trabajen con algunos de los ejemplos de sacrificio comentados (uno cada grupo). El objetivo será que propongan un plan para poder cumplirlo. Por ejemplo, para conseguir estar un mes sin comer dulces, es importante pararse y pensar en lo que quieres lograr para evitar algunas situaciones: mejor no ir a la compra con hambre, tener un alimento alternativo a mano para los momentos en los que les apetezca comer dulce.

Como podrá verse a través de los ejemplos que se vayan desarrollando, el autocontrol es mucho más que simple fuerza de voluntad. Por ello, será fundamental tener trucos que permitan llegar al objetivo marcado. De esa forma, no tendremos que depender tanto de tener o no fuerza de voluntad, que parece ser un bien escaso en algunos casos, sobre todo cuando tiene que ver con las cosas que más nos agradan.

Algunos elementos que pueden ayudarnos en esta tarea son:

- Plantearse un objetivo que sea realmente alcanzable. Los objetivos demasiado ambiciosos son siempre difíciles de lograr y pueden generar frustración.
- Pensar en cuáles son las razones por las que se quiere conseguir. Si las razones son verdaderamente potentes, motivarán y harán más fácil el logro.
- Identificar cuáles pueden ser los obstáculos más probables. De esa forma, se podrá tener un plan. Pensar en un plan B para cada uno de esos obstáculos, evitará agobios.
- Felicitarse por cada logro. Esto animará a seguir adelante y reforzará la autoestima.
- Si en algún momento existe el desánimo, hay que pensar que es algo normal y que solo significa que hay que seguir intentándolo con algo más de intensidad o apoyo.
- Recordar que la paciencia es el ingrediente principal en el logro de nuestros objetivos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para profundizar algo más en la cuestión del sacrificio y su relación con el autocontrol, más aún cuando, como en la secuencia analizada, esto tiene tanto que ver con cómo se desarrollan nuestras relaciones personales, se propone al alumnado que realice un sencillo trabajo de investigación. Individualmente elegirán a una persona importante en sus vidas, e identificarán los sacrificios que dicha persona ha hecho por ellos. Es posible que ni siquiera sean conscientes de muchos de esos gestos de sacrificio, por lo que deberán entrevistar a las personas elegidas para conseguir la información.

En clase se elegirá una fecha donde el alumnado expondrá sus trabajos de investigación. De esta forma, se estará incidiendo en los elementos vistos en la sesión, particularmente los relacionados con el autocontrol, pero también se ampliará esa visión que tiene que ver con considerar igualmente lo que les ha llevado a tomar esas decisiones y a empatizar con quienes se sacrifican a su favor de forma desinteresada.

TÍTULO:

EL PODER DE LA MÚSICA CLÁSICA

AUDIOVISUAL

Réquiem en D menor de Mozart

La sinfonía de los juguetes de Mozart

Mozart Concierto de Piano 26, 2º movimiento

Concierto 26 de piano 3er movimiento de Mozart

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR

Identificación, expresión y regulación emocional; Habilidades de comunicación; Habilidades de relación.

ÁREA CURRICULAR

Música; Lengua castellana y literatura; Educación Artística; Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR

Artes, emociones y creatividad; Trabajo por proyectos.

EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años.

SINOPSIS

La **música clásica** es la corriente musical que comprende principalmente la música producida o basada en las tradiciones de la música litúrgica y secular de Occidente, principalmente Europa Occidental. Abarca un periodo de tiempo que va aproximadamente del siglo XI a la actualidad, aunque esta definición no es aplicable a la música realizada en nuestro siglo a pesar de presentar las mismas características.

Como en las bellas artes, la música clásica aspira a comunicar una cualidad trascendental de la emoción, que expresa algo universal acerca de la condición humana. Si bien la expresión emocional no es una propiedad exclusiva de la música clásica, esta honda exploración en la emoción permite que la mejor música clásica alcance lo que ha sido denominado lo «sublime» en el arte.

REFERENTE TEÓRICO: Normalmente no estamos educados para disfrutar de la música clásica. Tenemos la idea preconcebida de que la música clásica es aburrida y la mayoría de las personas, cuando somos niños, pensamos que no es atrayente.

No nos paramos a escuchar y a sentir la grandiosidad de la música clásica, y sin embargo cuando te adentras un poco más en su conocimiento y la descubres, te das cuenta de todo lo que puedes sentir a través de este sublime arte, y disfrutar de su escucha.

RAZÓN DE SER: Con esta actividad trataremos de, además de acercar a los niños la música clásica, sentir e integrar en nosotros su grandiosidad. Será también una muy buena excusa para descubrir y conocer a Mozart, uno de los grandes compositores de la historia, que empezó a componer con tan solo siete años y a los diez ya compuso su primera Ópera ¨La obligación del primer mandamiento.¨

A su vez, con el apoyo de la música clásica y la referencia de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) trabajaremos el sentimiento de arraigo, fluidez, libertad y relajación, tan necesarios para el avance y desarrollo de nuestros alumnos.

Utilizaremos técnicas de relajación y visualización. Son técnicas muy potentes que tienen mucho efecto porque llegan hasta lo más profundo de nosotros mismos.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente les invitará a los niños a escuchar la música (Réquiem en D menor de Mozart) con los ojos cerrados, poniendo la atención únicamente en la ESCUCHA de la música y en la

ESCUCHA de su corazón; de sus emociones. Al finalizar reflexionarán sobre la experiencia:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué os evoca?
- ¿Os sentís igual ahora, que antes de escucharla?
- ¿Qué ha cambiado?

2ª Fase

Sin dejar de poner atención en cómo se sienten y escuchando la música de Mozart los alumnos irán andando por el aula y dejando que la música vaya penetrando. Empezando por los dedos de pies, los pies, los tobillos, las pantorrillas, los muslos, las caderas... como si poco a poco la música clásica se fuese apoderando de sus movimientos y no fuesen sus cerebros los que los mueven, sino la música clásica que habita dentro de ellos y que sigue avanzando en su interior. Poco a poco va subiendo por su estómago, la espalda vertebra a vertebra, el pecho... El docente les dirá que dejen que la música clásica habite en su pecho, en su corazón. Y que la sientan.

Seguirá guiándoles en invitándoles a que sientan que cada vez los movimientos son menos suyos y más originados por la música clásica que habita en su interior y que sigue subiendo por los hombros, los brazos, los antebrazos, las muñecas, las manos, los dedos... Y por último el cuello, la boca, los labios, las mejillas, los párpados, las cejas, la frente y el cuero cabelludo. Ahora es como si la música clásica habitase dentro de ellos y fuese la que rige sus movimientos.

Después de unos 20 segundos el docente les dirá que ahora ellos son la MÚSICA CLÁSICA. Y les preguntará retóricamente (para que lo sientan, no para que respondan) y dejando un tiempo entre pregunta y pregunta para la vivencia:

- *¿Cómo se anda siendo la música clásica?*
- *¿Cómo mira la música clásica? El aula, ¿Cómo se ve?*
- *Sus compañeros y compañeras, ¿Cómo se ven siendo la música clásica? ¿Cómo son el resto de músicas clásicas que también andan por el aula?*
- *¿A qué huele la música clásica?*
- *¿Cómo sería tocar los objetos siendo la música clásica? ¿Cómo toca la música clásica?*
- *¿Y cómo sería la voz de la música clásica? ¿Cómo sería vuestra voz?*
- *Cuando se crucen en el espacio se saludan con su voz de música clásica. ¿Cómo se saludan las músicas clásicas?*

Después un momento de vivencia de música clásica el docente les invitará a que poco a poco vayan buscando un espacio en el aula y vayan parando. Proponemos un espacio para compartir y recoger la experiencia:

- *¿Cómo os habéis sentido?*
- *¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Cómo la habéis vivido?*

3ª Fase

En la tercera fase, trabajaremos a través de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) y siguiendo con el apoyo de la música clásica, el arraigo o apoyo en la tierra, la fluidez, la libertad, y la relajación.

La tierra

Les pediremos que hagan dos grupos. Un grupo hará de árboles y el otro grupo serán los animalillos del bosque.

Un grupo que hace de árboles se pondrá en el centro del aula en círculo y con los ojos cerrados. Y los otros esperarán a que el docente les indique su participación. El docente pondrá la música La sinfonía de los juguetes de Mozart y les leerá:

Imaginaos que sois árboles, que pertenecéis a un maravilloso bosque donde vivís en paz. Sentid que de vuestras plantas de los pies

salen unas raíces enormes que se agarran a la tierra con fuerza y que os dan mucha firmeza.

Y de la tierra sale vuestro enorme tronco, fuerte, robusto, vigoroso...

Y de ese tronco salen infinidad de ramas de todos los tamaños que tienen muchísimas hojas verdes, de todos los verdes. Tenéis una frondosa copa de hojas verdes que buscan la luz del sol.

Y en ese bosque hay unos animalillos que disfrutan, juegan y cuidan a los árboles.

Entonces el docente invitará con gestos al otro grupo de la clase a que acaricien y masajeen a los árboles del bosque con mucho mimo y cuidado yendo de unos a otros, disfrutando del Bosque y de la vida tranquila y divertida del bosque. Poco a poco a poco va cayendo la tarde y los animales van buscando su árbol para descansar y esperar a que al día siguiente vuelva a salir el sol. Y los animalitos se apoyan y descansan en su maravilloso árbol que les da cobijo.

Tras un silencio/pausa de 20 segundos se finaliza la dinámica invitándoles a cada uno se despida de su árbol.

El agua:

El grupo que antes han sido árboles ahora esperarán fuera del círculo para hacer de peces de colores, y los animalillos ocuparán ahora el centro del aula y se colocarán como antes para hacer de agua.

El docente pondrá la música de Mozart Concierto de Piano 26, 2º movimiento y leerá:

Imaginaos que estáis frente una maravillosa playa, a la temperatura ideal, mirando el mar. Un mar tranquilo, calmo, claro.

Poco a poco vais bajando a la playa y sentís el gusto de vuestros pies descalzos en la arena. Despacio andáis hacia el agua hasta llegar a la orilla y sentís el agua caliente y fresca a la vez que entra por vuestros dedos de los pies y poco a poco a medida que entráis en el agua vais sintiéndola en vuestro cuerpo. Hasta que os zambullís y buceáis. Y os dais cuenta de que no necesitáis respirar dentro del agua. Y sentís que poco a poco vuestro cuerpo se va convirtiendo en partículas de agua que forman parte del océano, un océano inmenso, sin límites.

Y en ese océano hay pececillos de colores que juegan, fluyen y cuidan las partículas de mar.

El docente invita al otro grupo a que entre en el círculo y hagan de peces de colores como los anteriores de animales del bosque.

Pececillos de colores que disfrutan de la inmensidad del océano fluyendo con las partículas.

Y poco a poco se va poniendo el sol y los peces de colores buscan su partícula para descansar.

Descansar... Descansar... descansar...

En 20 segundos el docente les invita a que se despidan de su partícula.

El aire:

Para hacer el aire ya no habrá dos grupos, todos se situarán en el centro. El docente pondrá la música del concierto 26 de piano 3.er movimiento de Mozart.

Todos en el centro cierran los ojos y el docente lee:

Imaginaos que estáis en lo alto de una montaña, la montaña más alta. A vuestros pies una ladera enorme de hierba verde. El cielo está claro, casi transparente, y la temperatura es ideal.

Os dejáis caer corriendo por la ladera, mientras sentís la brisa en la cara y vais viendo que cada vez necesitáis poner los pies menos hasta que empezáis a volar. Dejaos sentir la sensación de volar, sin peso. Es como si vuestro cuerpo no pesase y poco a poco se fuese convirtiendo en el propio cielo. Sentid la libertad de formar parte del inmenso cielo azul. Hasta que os convertís en nubes que apenas pesan y que se mueven lentísimamente.

Se va haciendo de noche y os preparáis para descansar, descansar sin peso sintiendo la libertad de la inmensidad del cielo.

Después de 20 segundos el docente les dirá que vayan abriendo a los ojos y volviendo al aula.

El fuego:

Acompañados de música de relajación de Mozart el docente les invitará a tumbarse en el suelo boca arriba con los brazos paralelos al suelo.

Dejad que vuestro cuerpo se relaje empezando por los dedos de los pies, los pies, los tobillos, los muslos, el culo, la espalda, los brazos, el cuello. Es como si vuestro cuerpo pesase mucho y cayese hacia el suelo ocupando mucho espacio. Sentid que vuestro cuerpo relajado pesa y ocupa mucho espacio en el suelo.

Ponemos la atención en la cara y la relajamos: las mandíbulas, la boca, la lengua, las mejillas, los párpados, las cejas, la frente y el cuero cabelludo.

Ahora está todo el cuerpo relajado.

Imaginaos que, dentro de nosotros, en nuestro pecho, hay una luz que simboliza lo mejor de nosotros mismos, nuestra mejor cara, nuestras virtudes.

Visualizad esa luz y sentidla dentro de vosotros. ¿Qué simboliza esa luz? ¿Vuestra bondad? ¿Vuestra generosidad? ¿Vuestra sonrisa?

Y dejad que esa luz poco a poco vaya iluminando todo vuestro cuerpo, y vuestro cuerpo poco a poco vaya fundiéndose con la luz y desapareciendo hasta que solo seáis esa luz. No hay que hacer nada, solo hay que estar y descansar, ser y descansar.

Después de un minuto el docente les invitará a ir abriendo los ojos.

4ª Fase

Se recoger la experiencia poniendo atención en lo que han sentido a través de la música clásica y de las visualizaciones. ¿Cómo les ha afectado la música en sus emociones? Se trata de comprobar si a través de las visualizaciones han sentido el peso del arraigo, la fluidez del agua, la libertad del aire y la luz interior del fuego ¿Cuál creen que es su luz?

¿Cómo les puede afectar para la vida, un buen apoyo como los árboles en la tierra? ¿El fluir como el agua? ¿La libertad de la inmensidad sin límites del cielo? ¿La liviandad del aire? ¿Y el sentir su luz interior?

La música entra directamente de los oídos al corazón, sin pasar por la cabeza; va directamente a la emoción sin pasar por la razón ¿Cómo han vivido esto? ¿Y para qué les puede servir? ¿Pueden canalizar sus emociones y dejarlas salir a través de la música? Y, por último, ¿cómo se sienten ahora? ¿Ha cambiado algo en ellos? ¿Quizás ha cambiado la manera de pensar a cerca de la música clásica?

TÍTULO:

MEMORY ACROBÁTICO

RECURSOS
Juego de memory donde tienen que emparejar diferentes posiciones acrobáticas. Fichas (a modo de material de apoyo). Fichas en la guía online.

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional; Habilidades de comunicación; Empatía; Autoestima.

ÁREAS CURRICULARES
Educación Física; Lengua castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Trabajo por proyectos; Arte, emociones y creatividad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La actividad comienza jugando a memory por parejas o pequeños grupos, donde tendrán que emparejar diferentes figuras acrobáticas. Cada vez que se emparejen las fichas, el grupo que lo ha hecho se queda la figura que han logrado emparejar. En una siguiente fase, los alumnos utilizarán estas posiciones que han conseguido jugando al memory para combinarlas y así proponer diferentes figuras que más adelante podrán intentar y así valorar la viabilidad de su propuesta. En una última fase se reflexionará grupalmente sobre el proceso experimentado.

REFERENTE TEÓRICO: La creatividad es una capacidad fundamental en la vida, pues nos permite generar múltiples soluciones ante un problema o dar respuesta a una necesidad. A medida que crecemos vamos generando modelos conductuales necesarios para garantizarnos la supervivencia y una buena adaptación al medio, pero al mismo tiempo estos modelos, basados en el pensamiento lógico, van haciendo que el individuo vea limitada su capacidad creativa. Es por eso que, en edades tempranas es recomendable realizar actividades que estimulen la capacidad creativa, poniendo en práctica las diferentes habilidades que la componen: fluidez, flexibilidad, viabilidad y análisis.

RAZÓN DE SER: La acrobacia colectiva es, en sí misma, una actividad que tiene un componente creativo. El problema planteado viene siempre a través de la misma pregunta: ¿cómo logramos montar la figura? La capacidad del grupo para hallar los caminos que le permitan resolver con éxito el problema estará condicionada por su experiencia previa, pero también, y en gran medida, por su capacidad creativa como grupo y, por ende, por las habilidades sociales y emocionales de los individuos que lo componen. Todo esto se ve potenciado si aplicamos un método cooperativo (Vernetta et al., 2008; Barba Martín, 2010). En esta ocasión emplearemos el juego de unir parejas (memory) como introducción y excusa para repartir las tarjetas con posiciones. Estas tarjetas facilitarán la tarea cuando los alumnos tengan que generar ideas, pues servirán como organizadores visuales que ellos podrán manipular. Permitiendo así que se focalicen en generar ideas y en aceptar o reinterpretar las que aporten otros compañeros (fluidez y flexibilidad mental).

DESARROLLO

Indicaciones previas:

Se recomienda aplicar esta actividad en dos sesiones: La primera sesión para las fases 1, 2 y 3; y la segunda para las fases 4, 5, 6 y 7.

Antes de comenzar es recomendable que el grupo haya realizado un pequeño calentamiento corporal, después del calentamiento se dispondrá el grupo en parejas (o pequeños grupos si la clase es muy numerosa).

Materiales necesarios:

30 tarjetas de juego que se clasifican en:

Posiciones individuales: Con 6 posiciones distintas, de cada una de estas habrá: (se adjunta una ficha para el profesor donde se especifican estas posiciones)

4 tarjetas de posición de banco.

4 tarjetas de posición de escuadra.

4 tarjetas de posición de fondo.

4 tarjetas de posición de palo (bloqueo).

4 tarjetas de posición de cangrejo.

2 tarjetas de posición de invertida (pino).

Posiciones de acrobacia colectiva: hay 6 posiciones distintas clasificadas en dos de dos componentes/personas, otras dos posiciones de tres componentes y otras dos posiciones de 4 componentes.

6 tarjetas diferentes una por cada figura de acrobacia colectiva.

Fichas explicativas: En el "tablero de juego" también se podrán encuentra dos tarjetas más donde se explican algunos puntos básicos a tener en cuenta a la hora de realizar las figuras.

Siluetas de las posiciones individuales recortadas previamente para poder entregar a los alumnos cuando descubran las tarjetas y que después puedan ser manipuladas entre ellas con facilidad para crear nuevas figuras, (estos recortables les puede tener el profesor previamente preparado o recortarlo en alguna clase previa los alumnos)

Papel y bolígrafo para la fase 3.

1ª Fase

La actividad comienza con las tarjetas del memory hacia abajo ordenadas por filas y columnas (6 x 5) y con el grupo dispuesto en círculo alrededor de estas. Se juega por parejas o pequeños grupos y por turnos, el desarrollo de cada turno será el siguiente:

- Una persona de la pareja elije una tarjeta y le da la vuelta,
- La otra persona elije una segunda tarjeta y le da la vuelta.

Hecho esto hay tres posibles casos que se resuelven de la siguiente manera:

1 Que las tarjetas volteadas sean iguales:

a Las tarjetas quedarán el resto del juego boca arriba.

b El profesor dará, a cada persona de la pareja, una silueta de la figura igual a la que aparece en la tarjeta descubierta.

c Se termina el turno.

2 Que las tarjetas volteadas sean diferentes:

a Se vuelven a poner boca abajo,

b Se termina el turno.

3 Que hayan descubierto una tarjeta con una figura colectiva o una de las dos tarjetas con indicaciones sobre las posturas:

a La tarjeta con la figura colectiva se queda descubierta (boca arriba).

b Si voltearon también una tarjeta con figura individual, esta sí se vuelve a poner boca abajo.

c La parea que jugó ese turno tiene un turno extra.

Además de esto, es recomendable introducir estas otras normas:

- Hay un tiempo límite en el juego de entre cinco y siete minutos.
- En cada turno solo puede hablar la pareja que está jugando.
- La pareja que está jugando podrá pedir consejo a otra pareja, siempre después de levantar la primera carta y antes de la segunda.
- Al finalizar el juego, cada pareja, o grupo, deberá tener al menos una carta de posición. Por el contrario, si alguna de las parejas termina el juego sin ninguna carta, tenemos dos opciones: las parejas que tengan más cartas deberán compartir las suyas o tenemos que reiniciar el juego.

El juego termina cuando termina el tiempo estipulado o cuando no quedan cartas boca abajo. En el "tablero" deberían de quedar las tarjetas comodín que son las figuras colectivas y las de explicación de la posición correcta boca arriba y el resto de fichas estarán en posesión de los alumnos que las hayan ganado, además de las siluetas de estas posiciones que el profesor ya habrá entregado. En este momento estaremos listos para pasar a la siguiente fase.

2ª Fase

En esta fase juntaremos las parejas de tres en tres, formando grupos de seis alumnos. Cada grupo tendrá que seleccionar dos de las figuras colectivas que aparecieron en el juego y realizarlas; son figuras muy sencillas que permitirán que haya cambio de posiciones y también que sean los mismos alumnos quienes se organicen en la tarea y se hagan las aportaciones o correcciones necesarias. De este modo el profesor solo intervendrá en los grupos si es requerido por ellos o si surgiese alguna situación de conflicto o de riesgo.

Para facilitar la puesta en práctica de esta fase y de las siguientes se ha establecido un código de colores.

Las camisetas de las ilustraciones de las figuras individuales están coloreadas cada una de un color, y estos coinciden con las camisetas de las ilustraciones que tienen esas posiciones en las figuras de acrobacia colectiva, así será más fácil identificar las posiciones en cada figura.

3ª Fase

En esta parte de la actividad es recomendable que dispongan de papel y lápiz.

Una vez que han probado algunas de las figuras colectivas que aparecieron durante el juego, los grupos de seis se juntarán en círculo y compartirán las posiciones (siluetas) que hayan ganado, poniéndolas en el centro al alcance de todo el grupo. El profesor hará una introducción de la siguiente manera:

"Bien, cada grupo tenéis unas cuantas posiciones con las que trabajar y con las que inventar figuras nuevas. Para conseguir esto, lo primero que hay que hacer es un trabajo individual. Quiero que cada uno de vosotros, manipule las posiciones que tenéis e intente colocarlas de alguna manera que piense que puede ser una figura de acrobacia. Cuando consigáis algo que os guste vamos a dibujarlo en la hoja que tenéis delante cada uno (vale con monigotes, es solo un croquis de la propuesta). Es importante que indiquéis, en cada dibujo, dónde está el suelo. También os voy a decir que cuantas más propuestas hagáis, mejor. No os enredéis mucho en pensar si la figura es realizable o no, ya tendremos tiempo para eso; además, de una idea no realizable puede surgir otra idea muy buena y que sí se puede realizar. Así que a inventar y proponer".

Para esta tarea les dejaremos entre 5 y 10 minutos, a criterio del profesor según vea que los grupos trabajan productivamente o se dispersan. Pasado este tiempo se les dirá lo siguiente: *"De acuerdo, ya tenemos ideas, ahora vamos a enseñárselas a nuestros compañeros de grupo. Vamos a fijarnos en qué cosas nos gustan de las ideas de los compañeros y las vamos a apuntar. Hecho esto, vamos a intentar aprovechar todas estas cosas que nos gustan para mezclarlas y ver cuántas propuestas podemos hacer en cada grupo. Ahora sí, os voy a poner una limitación, las figuras han de ser de cuatro personas. Pueden ser figuras totalmente nuevas, modificaciones de alguna de las propuestas individuales, la suma de varias partes...*

Hay muchas formas de hacerlo, encontrad la vuestra".

Para esta tarea les dejaremos 10 minutos. Una vez que cada grupo haya resuelto y tenga alguna propuesta pasaremos a la siguiente fase.

4ª Fase

En esta fase van a verificar las propuestas. Se trata de que cada grupo realice las figuras que ha creado sobre el papel. El profesor

puede hacer una revisión previa para asegurarse de que no hay ninguna propuesta peligrosa. Aparte de eso intentará dejar trabajar a los grupos de la forma más autónoma posible, como se indicó en la fase 2.

Se aportar las siguientes pautas:

"Se puede modificar o adaptar algunas de las posiciones individuales que tenéis para conseguir que las figuras sean más cómodas y/o más seguras, como por ejemplo en una de las figuras de 4 personas una de las figuras aparece apoyada en los codos en lugar de en las manos".

"Las figuras serán como máximo de 4 personas para que las dos personas que quedan libres en el grupo se encarguen de cuidar y ayudar a los compañeros, este papel es muy importante, y tenemos que concentrarnos cuando nos toque".

5ª Fase

Para esta fase cada grupo seleccionará tres de las figuras realizadas y montará una secuencia con ellas. Deberán prestar atención a:

- Qué pasa entre figura y figura.
- Cómo montan las figuras.
- Cómo las desmontan.

6ª Fase

En esta fase cada grupo mostrará su trabajo al resto de compañeros. El profesor, previamente indicará cómo han de comportarse cuando se realiza una muestra:

"Cuando se realizan muestras debemos tener en cuenta que se trata del fruto del trabajo de los compañeros, así que lo primero es demostrarles respeto prestándoles atención y tratando de mantener silencio para que puedan concentrarse; además de eso, si vemos que hay alguna dificultad podemos tratar de reforzarles reconociendo su esfuerzo. Así como aplaudir cuando algo nos guste o nos parezca complicado".

7ª Fase

El grupo se dispondrá nuevamente en círculo, se les sugerirá que los miembros de cada grupo en la muestra se sienten juntos en el círculo.

El profesor abrirá un debate sobre el trabajo realizado, sobre cómo lo han vivenciado, si ha sido divertido... Con el fin de provocar una reflexión grupal sobre las emociones y su gestión, intentando que los alumnos aporten desde su experiencia. Así como de poder valorar hasta qué punto han comprendido el contenido de la sesión.

Es importante estar alerta y dar refuerzo positivo a quien lo necesite, del mismo modo que hay que provocar un ambiente relajado para evitar que algún alumno pueda sentir presión o tensión.

Para orientar y dinamizar el debate el profesor lanzará, si lo ve necesario, las siguientes cuestiones:

Lo primero de todo: ¿Qué os ha parecido? ¿Os habéis divertido con el trabajo de hoy?

Contenidos curriculares:

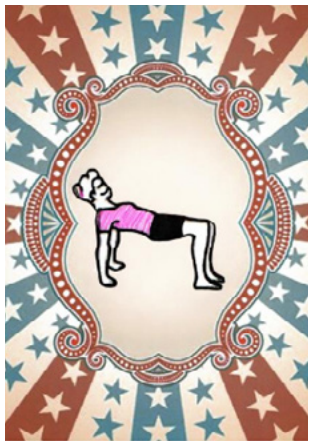
Educación física:

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

Bibliografía y referencias: Vernetta Santan, M.; Lóèz Bedoya, J.; y Gutiérrez Sánchez, A., 2008. La creatividad en gimnasia acrobática. En: A. Martínez Vidal; y P. Díaz Pereira. *Creatividad y deporte: consideraciones teóricas e investigaciones breves.* (133-154). Sevilla: Wanceulen.

Barba Martín, J.J., 2010. *Diferencias entre el aprendizaje cooperativo y la asignación de tareas en la escuela rural. Comparación de dos estudios de caso en una unidad didáctica de acrosport en segundo ciclo de primaria. En: Retos. Nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación.* (14-18).



POSICIÓN CANGREJO

POSICIÓN BANCO

POSICIÓN PALO (BLOQUEO)

POSICIÓN ESCUADRA

POSICIÓN FONDO

POSICIÓN INVERTIDA (PINO)

TÍTULO:

EL SECRETO DEL CORAZÓN

RECURSOS A UTILIZAR:

Fuente: Eline Snel - Tranquilos y atentos como una rana. Kairós.

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional; Pensamiento creativo.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
Ejercicio de meditación guiada por un audio.

El audio nos lleva a la habitación del corazón en la que hay una cajita que es lo más profundo del mismo en la que encontramos el bienestar.

REFERENTE TEÓRICO: El método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn persigue conseguir actitudes como: no juzgar, la paciencia, la confianza, la aceptación, el ceder... El mindfulness o atención plena es una técnica que consiste en observar la realidad en el momento presente sin emitir juicio alguno. Pero esa realidad no es solo externa, sino también interna, pues incluye asimismo la observación objetiva de los pensamientos y sensaciones propias.

La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. En el libro: "Tranquilos y atentos como una rana" se ofrecen historias y ejercicios para 5-12 años para practicar por ejemplo en pausas activas o en tutorías. Las pausas activas son "descansos" cortos que pueden ayudarnos a realizar transiciones, a concentrarnos, aumentar la capacidad de atención y reducir el nerviosismo.

RAZÓN DE SER: La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. En este libro se ofrecen historias y ejercicios para 5-12 años para practicar por ejemplo en pausas activas o en tutorías. Las pausas activas son "descansos" cortos que pueden ayudarnos a realizar transiciones, a concentrarnos, aumentar la capacidad de atención y reducir el nerviosismo.

Que los niños aprendan a conectar con sus emociones, reconozcan la importancia del amor propio y hacia los demás, y desarrollen calma y atención plena.

Los resultados con esta técnica han demostrado que los niños que la practican duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros.

DESARROLLO

1ª Fase

Introducción

Comentarios para el/la docente:

Mindfulness es prestar atención a lo que sentimos y pensamos en el momento presente.

Mindfulness es dejar hablar al corazón como símbolo del amor y las emociones.

Preguntaremos a los niños si alguna vez han sentido que su corazón está contento, triste o lleno de amor y que si pueden poner algún ejemplo.

2ª Fase

Comenzamos pidiéndoles que adopten una postura cómoda que nos permita relajarnos y cerrar los ojos sin distracciones (en este sentido podemos realizar la actividad dentro del aula como están sentados, o bien retirar mesas y sillas y sentarnos o incluso tumbarnos) o bien buscar otro espacio en el centro que favorezca la relajación.

Vamos a seguir las instrucciones del audio para practicar una técnica de mindfulness. Introducimos el audio pidiéndoles que sigan las instrucciones que les irá marcando.

Una variedad de la actividad sería que seamos nosotros/as quienes les guiemos con nuestra voz, en cuyo caso se puede seguir el siguiente guion:

Les pediremos que pongan suavemente sus manos sobre el corazón o que las dejen donde estén.

Les guiaremos para que lleven su atención al latido del corazón, sintiendo cómo late sin forzar.

Les invitaremos a imaginar que su corazón es una habitación hermosa con una puerta grande donde dice “Todo el mundo es bienvenido”.

Les pediremos que visualicen entrar en esa habitación, observar los colores cálidos, el sofá cómodo y la luz suave.

Les guiaremos para que encuentren una cajita dorada en un rincón y la abran, descubriendo un tesoro brillante que representa el amor y la fuerza interior.

Les animaremos a sentir esa luz y amor dentro de ellos, recordándoles que pueden amar a los demás y a sí mismos, incluso cuando cometen errores.

Finalizaremos invitándolos a quedarse un momento en esa calidez y tranquilidad.

3ª Fase

Reflexión y diálogo

- *¿Cómo te has sentido durante la meditación?*
- *¿Qué es para ti tener un «tesoro en el corazón»?*
- *¿Por qué crees que es importante ser amables con uno mismo y con los demás?*
- *¿Puedes compartir si alguna vez has sentido dolor o tristeza y cómo puedes cuidar tu corazón en esos momentos?*

4ª Fase

Les invitaremos a que describan e ilustren con detalle esa habitación al que les ha llevado su imaginación mientras meditaban.

Al terminar pueden, si quieren, mostrárselo a sus compañeros y explicar lo que consideren.

En función de su velocidad de escritura, podemos realizar esta dinámica por escrito o de forma oral. En ambos casos, explica por qué. También podemos escoger algunas de ellas para hacerlo más breve, por ejemplo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En la actividad hemos escuchado hablar de la cajita dorada. Les podemos pedir que para la próxima sesión traigan una en la que introduzcan aquello que les haya producido emociones tanto positivas como negativas (pueden ser fotos de las mismas, o construcciones propias). Si tenemos sitio en clase podemos dejar las cajitas con el fin de ir introduciendo en ellas las emociones que vayamos experimentando a lo largo del curso e ir compartiéndolas cuando se considere oportuno.

TÍTULO:

NANAS DE LA CEBOLLA

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación. emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan lector.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Un poeta en la cárcel se dirige a su hijo aún no nacido.

[Fragmento]
En la cuna del hambre
mi niño estaba.
Con sangre de cebolla
se amamantaba.
Pero tu sangre,
escarchada de azúcar,
cebolla y hambre.
Alondra de mi casa,
ríete mucho.
Es tu risa en tus ojos
la luz del mundo.
Ríete tanto
que en el alma al oírte
bata el espacio.
Tu risa me hace libre,
me pone alas.
Soledades me quita,
cárcel me arranca.
Boca que vuela,
corazón que en tus labios relampaguea.
Desperté de ser niño:
nunca despiertes.
Triste llevo la boca:
ríete siempre.
Siempre en la cuna,
defendiendo la risa
pluma por pluma.
Al octavo mes ríes con cinco azahares.
Con cinco diminutas ferocidades.
Con cinco dientes como
cinco jazmines adolescentes.
Vuela niño en la doble luna del pecho:
él, triste de cebolla, tú satisfecho.
No te derrumbes.
No sepas lo que pasa ni lo que ocurre.

Nanas de la cebolla
[Miguel Hernández]

REFERENTE TEÓRICO: La expresión emocional es, en las edades a las que va dirigida la actividad, una capacidad que pierde su fuerza con respecto a etapas evolutivas anteriores. Los niños ahora emplean un lenguaje más rico en expresiones de acción y menos de sentimiento.

RAZÓN DE SER: El educador trabajará, a partir del poema propuesto en el que abundan expresiones emotivas, el lenguaje afectivo de los alumnos a través de una dinámica en la que tendrán que escribir una carta a su hijo en el futuro inundada de sentimientos y de emociones.

DESARROLLO

1ª Fase

El educador anuncia a los alumnos que van a escuchar un fragmento de un poema escrito por un poeta mientras estaba en prisión, en el que se dirige a su hijo a punto de nacer.

Los alumnos escuchan el poema y se aclararán algunas de las expresiones poéticas: la cebolla, que hace llorar al pelarla, la asocia el autor al llanto de un recién nacido; la risa que

imagina en su hijo le da fuerzas para vivir aun estando preso ("*cárcel me arranca*"), el deseo de que, pese al hambre y el sufrimiento, sea fuerte ("*no te derrumbes*"), libre y feliz ("*vuela, niño...*").

Con alumnos de 8 años, el educador explicará el significado de cada uno de los versos y de cada estrofa. Con los de 9 o 10 años se pedirá que interpreten lo que han escuchado, ayudándoles a comprender el sentido de algunos giros poéticos.

2ª Fase

El educador pedirá a los alumnos que escriban, como si ellos fueran poetas, una carta a su futuro hijo. Para facilitarles la tarea iniciará las frases (en la pizarra o en un folio previamente redactadas), que los niños individualmente deberán completar. Las pistas que se proporcionan son adecuadas para alumnos de 8 años. Los de más edad deberán encontrar ideas por sí mismos.

Querido hijo:

Deseo que cuando nazcas, el mundo ..... [sea un lugar hermoso, limpio, libre, en paz]. *Ojalá que encuentres tanto cariño como .....* [yo te tengo; como tuve yo de pequeño]. *Procura ser.....* [generoso, amable, trabajador, sincero, luchador].

Me gustaría que cuando seas mayor..... [ayudes a los demás, seas honrado].

Te deseo una familia..... [feliz, cariñosa, unida].

Con cariño..... tu padre/madre.

Los alumnos leerán sus aportaciones y el educador reforzará positivamente cada exposición.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

La actividad se encaminaría a que escribieran también una poesía a sus padres y que estos hicieran lo propio con ellos para que se las pudieran leer unos a otros. GUÍA DE FAMILIAS.

TÍTULO:

FRACCIONANDO PIRÁMIDES

AUDIOVISUAL
Fichas (a modo de material de apoyo).

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREAS CURRICULARES
Matemáticas y Educación Física (acrosport).

CONTEXTO ESCOLAR
Plan matemático.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Comenzaremos la sesión mostrando un vídeo de un número de circo que realiza un colectivo acrobático donde hacen diferentes figuras de equilibrios grupales. La realización de estas figuras supone un ejercicio de autocontrol y el desempeño de diversas competencias sociales y emocionales. En las Fichas veremos dibujos de diferentes figuras de acrobacia colectiva (acrosport) en las que analizaremos los repartos de pesos usando fracciones y números naturales. Posteriormente el alumnado realizará algunas de estas figuras analizadas.

REFERENTE TEÓRICO: Para desarrollar la regulación emocional, la persona ha de ser capaz de focalizar la atención en la tarea, ignorando los estímulos que no son relevantes y, además, ha de inhibir el impulso que provocan las emociones y los primeros pensamientos para reflexionar y dar así una respuesta adaptada al contexto. En este proceso el aspecto motivacional juega un papel fundamental. Por eso planteamos una actividad que transfiere los conocimientos matemáticos a una actividad física, haciéndolos así relevantes para el alumnado y que, además, es una actividad emocionante y cooperativa.

El análisis matemático de las acrobacias se hará de forma cooperativa, lo cual promueve el autocontrol a través de la interdependencia positiva, la responsabilidad individual y grupal, la interacción cara a cara, el uso adecuado de habilidades sociales y la evaluación grupal.

Durante la actividad acrobática se ejercitará el autocontrol de dos maneras: por un lado, durante la práctica de los ejercicios propuestos, pues la acrobacia requiere concentración tanto en la postura corporal como en el equilibrio; y por otro lado mientras estén cuidando y ayudando a los compañeros que realicen el ejercicio en cada momento, pues se harán responsables del correcto desarrollo de este y del cuidado de sus compañeros.

Y posteriormente se reflexionará en grupo sobre las emociones y reacciones experimentadas, ejercitando así la metacognición, otra función ejecutiva fundamental para el autocontrol, pues permite a la persona generar criterio, de manera que sus valoraciones ante los impulsos mejoren, seleccionando así respuestas mejor adaptadas.

RAZÓN DE SER: La acrobacia, como cualquier deporte, puede entenderse y estudiarse de acuerdo con su naturaleza biomecánica. Desde esta perspectiva se plantea una actividad en la que se analizarán las cargas y repartos de pesos, así como diferentes componentes geométricos de las figuras propuestas para, posteriormente, experimentar y vivenciar algunas de las acrobacias analizadas. La práctica de la acrobacia supone un entrenamiento implícito de diferentes funciones ejecutivas relacionadas con el autocontrol como la atención, la inhibición o la memoria de trabajo; además es una actividad que genera emociones, tanto intrapersonales como interpersonales. De esta manera la intención es la de aprovechar una experiencia, dirigida a la memoria implícita, para hacerla evidente y reflexionar sobre ello, dirigiendo así el aprendizaje también a la memoria explícita.

DESARROLLO

1ª Fase

Antes de proyectar el vídeo el profesor dividirá la clase en grupos de cuatro y les dirá lo siguiente:

"En el vídeo que vamos a ver hay encerrada una adivinanza, quiero que mientras lo veis, intentéis averiguar la relación que hay entre lo que hacen las personas que salen en él y las matemáticas".

Cuando haya finalizado el vídeo, el profesor cederá un tiempo de debate a los pequeños grupos, para alimentarlo les planteará unas preguntas a responder:

- ¿Os ha gustado lo que hacen?
- ¿Por qué pensáis que les aplauden?
- ¿Pensáis que se llevan bien entre ellos? ¿Por qué?
- ¿Qué tiene que ver el vídeo con las matemáticas?

Pasados diez minutos el profesor dará la palabra a los grupos para que aporten sus respuestas. A partir de aquí el profesor ha de ayudar a la clase a descubrir la relación del vídeo con las matemáticas, para ello les planteará más preguntas:

- ¿Por qué se mantienen en pie las figuras que construyen?

Visualizamos el video del minuto 3:10 al minuto 3:20: *Habéis visto que la chica sube muy pegada a sus compañeros, ¿por qué pensáis que lo hace así? ¿qué pasaría si lo hiciese más separada?*

Respuesta: Si separase su cuerpo del de sus compañeras, ejercería mucha más fuerza con su peso, pues haría una palanca con un rango mayor sobre la torre de dos.

¿Por qué pensáis que están tan rectos todos en las torres? ¿Sería posible hacer una torre si alguno de los tres se inclinase hacia un lado?

Respuesta: Como en la pregunta anterior, todo el peso que se aleje del eje longitudinal de la estructura (eje de arriba a abajo) hace un efecto de palanca sobre ésta multiplicando la fuerza ejercida. Por tanto, si la torre no fuese recta, la figura sería más inestable y las acróbatas tendrían que hacer muchísima más fuerza de la necesaria.

Proyectamos el minuto 1:30: *¿Quién aguanta el peso de la chica que está arriba? ¿Soportan todas las personas el mismo peso?*

Respuesta: El peso de la chica lo soportan entre todas las personas que se encuentran por debajo pero no soportan todas las personas el mismo peso.

El punto al que se quiere llegar es al estudio de las fracciones y sus correspondientes números naturales a través de las leyes de la biomecánica aplicadas a las figuras acrobáticas. En concreto vamos a analizar el reparto del peso entre las personas que realizan los equilibrios, para ello nos centraremos en las pirámides pues son figuras simétricas. Partimos de la premisa de que el peso de una persona que se apoya en otras, siendo la figura simétrica, se encuentra repartido a partes iguales entre las personas que le dan apoyo (ver Ficha 1); esto puede expresarse tanto con fracciones como con números naturales y decimales. Cada piso de la pirámide soporta el peso de todos los pisos que se encuentran por encima, al estar compuestos por más personas la cantidad de peso que soportan del ágil se va fraccionando: en el tercer piso (segundo por arriba) soporta cada una 1/2 del peso del ágil; en el segundo piso soportan 1/4 de su peso las personas de los lados, la del medio soporta 1/4 + 1/4; y en el primer piso soportan 1/8 las personas de los lados y 3/8 las dos personas del medio. Como se puede ver, el peso de la chica pasa de forma completa por cada uno de los pisos (ver Ficha de resultados).

*Biomecánica: Estudio de la aplicación de las leyes de la mecánica a la estructura y el movimiento de los seres vivos.

2ª Fase

Una vez que la clase ha tomado conciencia sobre la importancia del peso en las figuras acrobáticas, y de que este se reparte entre las personas que están por debajo, daremos paso al trabajo con fichas proponiéndole a los grupos diferentes retos:

- Reto 1: Se les pedirá a los grupos que deduzcan qué cantidad de peso soportan los portores (las personas que están debajo) en las fichas 1 y 2. Para ello, daremos un valor al peso del ágil (la persona que está arriba), proponemos 24 kg ya que es divisible entre 2, 3 y 4 y nos facilitará luego abordar el trabajo de fracciones con 1/2, 1/3 y 1/4.
- Resultado: Ficha 1 = 12 kg cada portor; ficha 2 = 8 kg cada portor.
- Reto 2: Resuelto el primer reto se les invitará a expresar el resultado en forma de fracciones, de números decimales y de porcentajes.
- Resultado: Ficha 1 = 1/2, 0,5, 50%; Ficha 2 = 1/3, 0,3..., 33,3%.
- Reto 3: Una vez que tienen clara la relación entre la división del peso y las fracciones, repartimos la ficha 3 y, esta vez, les pediremos que escriban el resultado inicialmente en forma de fracción y luego en forma de número decimal y de porcentaje, finalmente trabajarán con un valor que permita hacer operaciones con las fracciones escritas. La primera pregunta a resolver será ¿Qué parte del peso del ágil soporta cada persona de la pirámide?
- Resultado: ver ficha de resultados.
- Reto 4: Para los alumnos de 6º de primaria plantearemos una pregunta más: ¿Cuánto peso total soporta cada persona de la pirámide?
- Resultado: ver ficha de resultados.
- Reto 5: Como punto final al trabajo de fichas se mostrará la Ficha 4. Donde se explica cómo hacer bien una posición de banco, o de cuadrupedia, y que puede servir al profesor para introducir temas de ángulos y de tipos de rectas.

  *Ejemplo: El banco es una posición de acrobacia colectiva que se realiza con las manos y las rodillas en el suelo. Es importante explicar que las manos han de estar debajo de los hombros (el brazo dibuja una línea perpendicular en relación al suelo y a la espalda), que los codos van estirados (180º) y que las rodillas han de estar debajo de la cadera (otra línea perpendicular con sus correspondientes ángulos rectos). De esta manera los puntos donde podemos apoyar peso de forma segura son en los hombros y en la cadera, pues así el peso descansa en el suelo a través de la estructura ósea.
- Reto 6: Probarán a hacer inicialmente las figuras de las fichas 1 y 2 y, posteriormente y tras juntarse en grupos de 8, probarán la figura de la ficha 3. Continúan trabajando en grupos de cuatro, de manera que siempre haya una persona ejerciendo el rol de asistencia y de cuidado. Habitualmente, en la acrobacia se suele poner la gente más pesada debajo, pero en esta ocasión dejaremos que el propio alumnado decida cómo organizarse, o si quiere probar diferentes posiciones; también se les dejará que sean ellos mismos quienes se aporten correcciones y revisen la ejecución. De esta manera también esta parte de la sesión se realizará de acuerdo a una metodología de aprendizaje cooperativo.
- Reto 7: Realizadas estas dos primeras figuras se les pedirá que se junten grupos de ocho para realizar la figura de la ficha 3. Seis personas accionan y dos estarán encargadas del cuidado y la asistencia. Una vez controlada la figura por los diferentes grupos se procede a mostrar. Es importante hacer un recordatorio a todo el grupo sobre cómo comportarse cuando se realizan muestras o exposiciones: *"Cuando se realizan muestras debemos tener en cuenta que se trata del fruto del trabajo de los compañeros, así que lo primero es demostrarles respeto prestándoles atención y tratando de mantener silencio para que puedan concentrarse".* Además, si vemos que hay alguna dificultad podemos

tratar de reforzarles reconociendo su esfuerzo. Así como aplaudir cuando algo nos guste o nos parezca complicado.

3ª Fase

- Finalizadas las muestras se dispone al grupo en un círculo.
- El profesor hará un breve repaso de la sesión y abrirá un debate sobre el trabajo realizado, sobre cómo lo han vivenciado, si ha sido divertido... Con el fin de provocar una reflexión grupal sobre las emociones y su gestión, intentando que los alumnos aporten desde su experiencia. El objetivo es tratar de reflexionar sobre diferentes estrategias para gestionar las emociones y autocontrolarse. Así como de poder valorar hasta qué punto han comprendido el contenido de la sesión
- Es importante estar alerta y dar refuerzo positivo a quien lo necesite, del mismo modo que hay que provocar un ambiente relajado para evitar que algún alumno pueda sentir presión o tensión.
- Para orientar y dinamizar el debate el profesor lanzará, si lo ve necesario, las siguientes cuestiones:

Lo primero de todo: ¿Qué os ha parecido? ¿Os habéis divertido con el trabajo de hoy?

¿Os parece útil o interesante la aplicación de las matemáticas que hemos hecho?

¿Qué tal ha sido el trabajo con vuestro grupo? ¿Os habéis sentido a gusto?

¿Os habéis distraído mientras realizabais las acrobacias? ¿Os ha resultado difícil mantener la concentración?

¿Y mientras ayudabais a los compañeros?

¿En qué tipo de situaciones (o de actividades) os concentráis mejor? ¿En cuáles os cuesta más?

¿Qué podemos hacer para mantener mejor la concentración?

¿Qué tipo de emociones habéis sentido mientras hacíais los ejercicios? ¿Y al mostrarlos?

¿Reconocéis haber experimentado estas emociones en vuestras vidas, fuera del aula?

¿Cómo actuáis en esos casos? ¿Os consideráis capaces de controlar vuestras emociones?

4ª Fase

Como propuesta de continuidad añadimos más figuras de acrobacia colectiva (Ficha 5). Con él proponemos un uso diferenciado si se trata de una clase de matemáticas o de una clase de educación física.

• Matemáticas: Llegados a este punto, lo que proponemos en la clase de matemáticas es plantear juegos en los que el alumnado pueda emplear el transportador de ángulos sobre las figuras de esta ficha. También se puede probar a jugar con fracciones asignando pesos a los diferentes apoyos, esto ha de hacerse de forma intuitiva pues el peso en cuerpo humano no es simétrico en el eje transversal; como pista podemos suponer que, de forma general, en las figuras se pone más peso en los pies que en las manos.

• Educación física: lo que proponemos para educación física es que sigan probando a realizar las propias figuras y realizando los posteriores debates que estimulen la reflexión y, por ende, la metacognición.

CONTENIDOS CURRICULARES

Matemáticas:

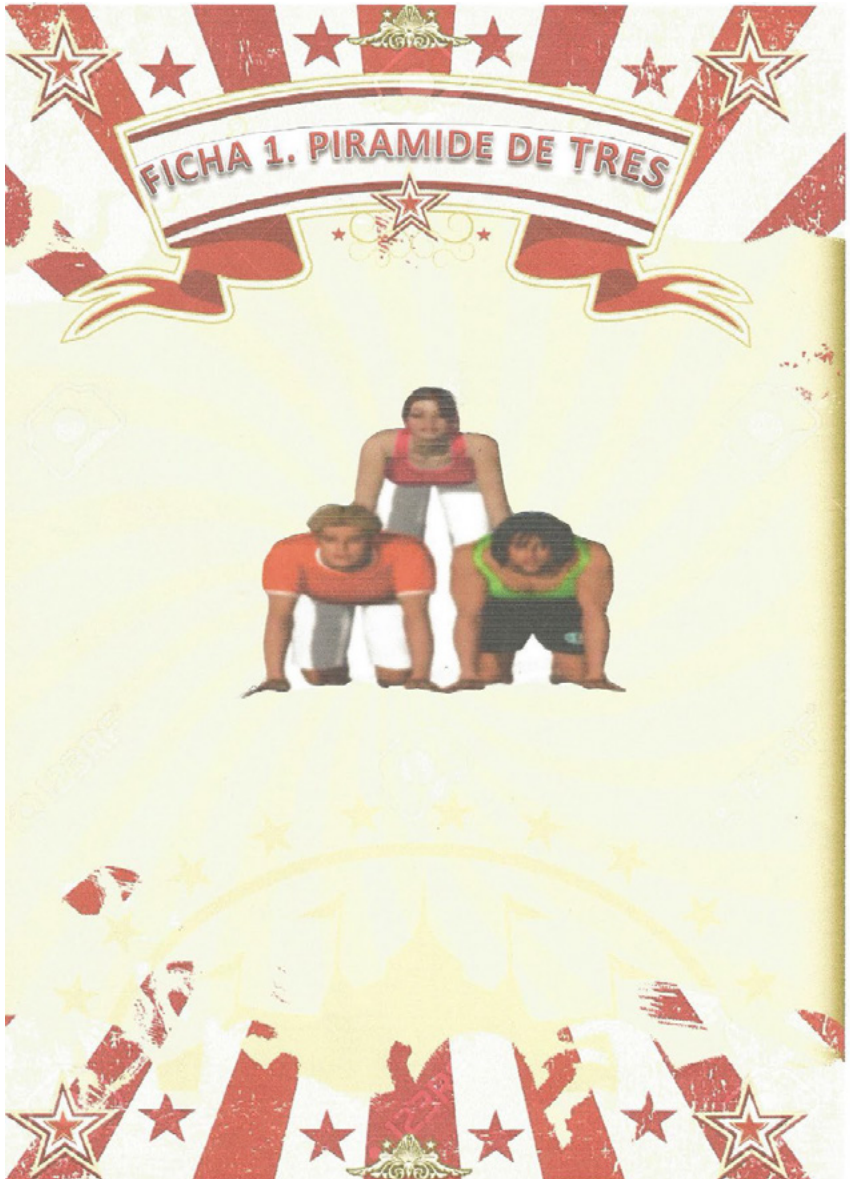
Concepto de fracción como relación entre las partes y el todo.

- Fracciones equivalentes, reducción de dos o más fracciones a común denominador.
- Relación entre fracción y número decimal, aplicación a la ordenación de fracciones.
- Operaciones con fracciones.
- Operaciones con números decimales.
- Correspondencia entre fracciones sencillas, decimales y porcentajes.
- Expresión de partes utilizando porcentajes.

- Medida de ángulos.
- Posiciones relativas de rectas.

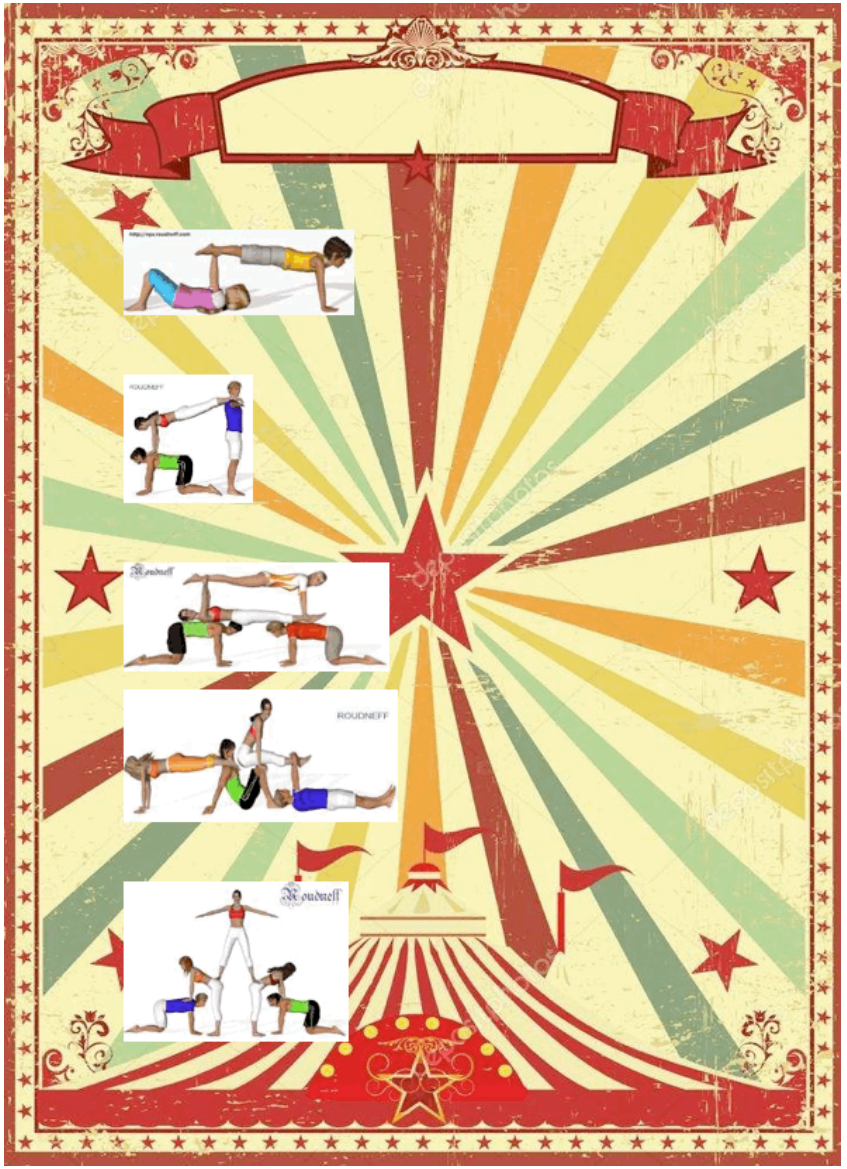
Educación física:

- Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.
- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.


FICHA 1. PIRAMIDE DE TRES

FICHA 2. PIRAMIDE DE CUATRO

FICHA 3. PIRAMIDE DE SEIS


ROUDNEFF

FICHA 3.A. RESULTADOS PARA EL PROFESOR

5ºPRIMARIA.

¿CUÁNTO PESO SOPORTAN DE A, CADA PERSONA DE LA PIRAMIDE?

B=1/2

C=1/2

D=1/4

E=2/4

F=1/4

6º PRIMARIA

¿CUÁNTO PESO TOTAL SOPORTA CADA PERSONA DE LA PIRÁMIDE?

B=1/2 DE A

C=1/2 DE A

D=1/4 DE A + 1/2 DE B

E=2/4 DE A +1/2 DE B + 1/2 DE C

F= 1/4 DE A + 1/2 DE C

FICHA 5. PROPUESTA DE CONTINUACIÓN

TÍTULO:

MALABARES INUSUALES

AUDIOVISUAL
Fichas (a modo de material de apoyo).

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación, Expresión y Regulación emocional.

ÁREAS CURRICULARES
Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR
STEAM.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La actividad consta de dos partes bien diferenciadas. En la primera se buscará provocar la reflexión acerca de la creatividad. Para ello, el profesor planteará, al inicio de la clase una serie de preguntas al modo socrático, se pasará un test a los alumnos sobre mitos en la creatividad y se verá un vídeo de la película 'Ratatouille' donde aparecen varios hechos que pueden considerarse creativos. En la segunda parte, el alumnado realizará juegos malabares en grupo, donde pondrán a prueba sus capacidades creativas y los finalizarán con una breve muestra.

REFERENTE TEÓRICO: La creatividad es una capacidad fundamental en la vida, pues nos permite, entre otras cosas, generar múltiples soluciones ante un problema o dar respuesta a una necesidad. A medida que crecemos vamos generando modelos conductuales necesarios para garantizarnos la supervivencia y una buena adaptación al medio, pero al mismo tiempo estos modelos, basados en el pensamiento lógico, van haciendo que el individuo vea limitada su capacidad creativa. Es por eso que en edades tempranas es recomendable realizar actividades que la estimulen, poniendo en práctica las diferentes habilidades que la componen: fluidez, flexibilidad, viabilidad y análisis.

RAZÓN DE SER: Una condición indispensable para desarrollar la creatividad en el alumnado es conseguir que éste se convenza de que puede ser creativo. Es particularmente interesante la noción de que la creatividad se puede aprender, así como rebatir ciertos mitos que lo único que hacen es generar una visión inalcanzable del hecho creativo. De acuerdo a esto planteamos una herramienta que pretende reflexionar sobre la creatividad, primero, y experienciarla después con unas sencillas dinámicas de improvisación basadas en imaginar usos inusuales para objetos comunes, inspirándonos en el test de Torrance.

DESARROLLO

1ª Fase

A modo introductorio, el profesor lanzará unas preguntas a la clase con la intención de despertar su curiosidad, provocar la reflexión y de situarles en cuanto al tema que se tratará: *"Voy a haceros unas preguntas, no quiero que me contestéis ahora mismo, es simplemente algo para que reflexionéis y que os puede ayudar a contestar un test que os voy a pasar:*

- *¿En qué pensáis cuando escucháis la palabra creatividad?*
- *¿Qué es la creatividad?*
- *¿Os parece que la creatividad es algo con lo que se nace, o algo que aprendemos?*
- *¿Cualquier persona puede ser creativa?*
- *¿Sois personas creativas?"*

Es adecuado si las preguntas se dejan apuntadas en la pizarra.

2ª Fase

Una vez provocada la reflexión, dejando las preguntas en el aire, se reparte una ficha con las siguientes preguntas en tipo test (si, no). Se les pedirá que lo rellenen en las columnas grises. El test se corregirá al final de la sesión, en la fase de autoevaluación.

Ficha: ¿Qué piensan los alumnos sobre ciertos mitos?

- *Los artistas y los científicos son las únicas personas creativas.*
- *La creatividad sirve para solucionar problemas.*
- *Se necesita un alto coeficiente intelectual para ser creativo.*
- *Para ser creativo hay que equivocarse.*
- *La creatividad significa producir algo tangible.*
- *Se puede aprender a ser creativo.*
- *La originalidad es innata.*
- *Las personas muy creativas son genios locos.*

3ª Fase

Realizado el test, cada alumno se guardará el suyo y el profesor pondrá el vídeo. Puede introducirlo de la siguiente manera: *"es muy probable que tengamos dudas acerca de qué es la creatividad. Se dice que es algo fácil de reconocer, pero muy difícil de describir. Vamos a ver un vídeo donde podemos ver algunas cosas creativas".*

Una vez terminado el vídeo el grupo se colocará en círculo y el profesor tomará la palabra, intentando que los propios alumnos opinen sobre el vídeo y traten de reconocer los diferentes actos creativos que aparecen. Puede hacerlo de la siguiente manera: *"¿qué os ha parecido?, ¿Habéis visto algo creativo en el vídeo?"* Si en este punto comienzan a opinar y debatir, el profesor deberá acompañar y moderar el debate; si este se estanca puede emplear alguna de las siguientes propuestas para enriquecerlo:

- *"¿Os parece que cuando Rèmi, la rata, habla de los sabores y mezcla el queso con la fresa, es creativo?"*
- *"Hemos visto en el vídeo que, en un momento, Rèmi y Alfredo tenían un problema de comunicación. ¿Cómo lo resuelven? ¿Lo logran resolver al primer intento, o tienen que insistir y encontrar otra manera de hacer las cosas? ¿Os parece creativa la forma en que lo hacen? ¿Por qué?*
- ¿Y cómo aprenden a comunicarse de ese modo? ¿Vendarse los ojos en esa situación os parece creativo?
- *Y de la cocina, de cómo se organizan las ratas para cocinar. ¿Veis algo de creatividad ahí? ¿Pensáis que Alfredo puede llegar a ser creativo en la cocina sin Rèmy? Y si no hoy, ¿quizás algún día pueda llegar a serlo?*

Para cerrar el debate, el profesor volverá a las preguntas del principio y al test: *"Para cerrar este debate os voy a pedir que volvamos la atención a la pizarra. Mirad de nuevo las preguntas: ¿las contestarías del mismo modo que al principio de la clase? ¿Contestaríais igual el test? A mí, en particular, hay una de esas preguntas que me gusta mucho que os planteéis, es la última de la pizarra: ¿sois personas creativas? Yo estoy seguro de que sí lo sois. Todos, o casi todos los días, en algún momento, hacéis uso de vuestra creatividad. Cuando resolvéis un problema que os surge, cuando tenéis un conflicto con algún compañero y os ponéis de acuerdo en algo, cuando aprendéis... Hay muchas ocasiones cada día para ser creativo. Ahora vamos a hacer unos juegos malabares, y veréis como vamos a ser creativos.*

4ª Fase

El profesor cogerá una pelota y la enseñará: *"esto es una pelota de malabares, se pasa siempre de abajo hacia arriba. Por dos razones principalmente: la primera es porque es más fácil de coger si la vemos caer, podemos anticiparnos mejor; la segunda es porque si la lanzamos directamente, en línea recta*

hacia alguien, esa persona puede pensar que lo hacemos con mala intención, y no queremos eso" Y se la pasará a alguien al azar. *"la pelota tiene que ir pasando por todo el grupo, una vez por persona, hasta que me llegue a mí. No podemos pasar a las personas que están inmediatamente a nuestro lado ni a quien ya haya tenido la pelota antes. También tenemos que acordarnos de a quien le hemos pasado la pelota, así que prestad atención".*

Cuando la pelota vuelva a llegar al profesor, este la volverá a pasar a la misma persona e instará a los alumnos a que hagan lo mismo. Se trata de que la pelota establezca un recorrido y que sea siempre el mismo. Una vez que esté claro el circuito, el profesor irá añadiendo más pelotas para que hagan ese mismo recorrido, se trata de ir añadiendo pelotas buscando el límite que el grupo puede mantener en el aire. Si el ejercicio les cuesta, puede ayudar parar un momento y decirles lo siguiente: *"bien, está muy bien, pero vamos a centrar nuestra atención en dos cosas: una es, a quién le pasamos la pelota, que cada uno señale a la persona a la que le pasa la pelota; bien y ahora vamos a señalar, con la otra mano, a la persona que nos pasa la pelota. Fijaros en esas dos personas, mientras hacemos el juego tenemos que estar pendientes de la persona que nos pasa la pelota y, cuando nos llegue una pelota, contactar visualmente con la persona a quien se la pasamos nosotros, que estará a su vez pendiente de nosotros. ¿De acuerdo? Vamos a intentarlo otra vez, a ver si ahora podemos añadir aún más pelotas."* Para finalizar esta fase, el profesor recogerá, cuando le vayan llegando, todas las pelotas menos una. Cuando esta última le llegue dará la siguiente indicación: *"vamos a continuar ahora solo con una pelota, manteniendo el mismo circuito. Pero ahora vamos a inventarnos usos diferentes para esta pelota, que puede ser muchas cosas, solo hay que ponerle imaginación."* Y hará el primer ejemplo mimando un uso para la pelota, por ejemplo, comerse un helado. Así daremos dos o tres vueltas al recorrido, según veamos que fluyen las propuestas.

5ª Fase

Llegados a este punto, se dividirá el grupo en dos círculos, con medio aula para cada grupo. Se le dará a cada grupo un objeto cotidiano del cole, por ejemplo, un estuche y un borrador, y se les pedirá que repitan el mismo ejercicio, pero añadiendo una acción a ese objeto imaginado, de manera que vayan construyendo una historia. Se trata de algo improvisado, por lo que no es fundamental que sea totalmente coherente lo que cuenta. Una vez hayan dado un par de vueltas al recorrido con sus correspondientes historias inventadas, pedimos que prueben a pasarse el objeto de formas diferentes: por debajo del brazo o de una pierna, hacia atrás o hacia un lado, apoyándolo en la cabeza y dejándolo caer delante del compañero... Les dejaremos un tiempo para que prueben diferentes maneras de hacerlo y, si vemos que lo tienen controlado, podemos darles la indicación de que hagan lo mismo, pero moviéndose por el espacio, rompiendo el círculo, manteniendo el recorrido, la historia y los lanzamientos. Para terminar esta fase, cada grupo mostrará a la otra mitad de la clase el resultado de su exploración.

6ª Fase

A modo de autoevaluación para finalizar se les pedirá que cojan el test que contestaron al principio de la clase y que formen un círculo todos juntos. Cuando estén en el círculo se les pasará también la ficha de evaluación y se les darán unas indicaciones breves: *"Estamos llegando al final de esta sesión, espero que os haya resultado divertida. Quiero agradeceros la forma en que habéis hecho los ejercicios, sobre todos los de improvisar, que a veces nos generan nervios y tensión, pero es algo muy normal y lo habéis sabido gestionar. También me gustaría que, para concluir, hicieseis una pausa para reflexionar. Os estoy dando estas fichas para que las rellenéis, no os va a llevar mucho tiempo, en cinco minutos está hecho. Por último, me gustaría que hagáis un repaso del test inicial y volváis a contestarlo, podéis poner las 'x' en las columnas naranjas del cuestionario. Cuando lo tengáis todo contestado me dais las hojas y esperamos a que terminen los compañeros".*

CONTENIDOS CURRICULARES:

Educación Física:

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

¿Qué pensamos sobre la creatividad?

Responde con un "Sí" o un "No" a las siguientes preguntas				
	Sí		**No**	
Los artistas y los científicos son las únicas personas creativas				
La creatividad sirve para solucionar problemas				
Se necesita un alto coeficiente intelectual para ser creativo				
Para ser creativo hay que equivocarse				
La creatividad significa producir algo tangible				
Se puede aprender a ser creativo				
La originalidad es innata				
Las personas muy creativas son genios locos				

Corrección del test y algunas consideraciones al respecto

Responde con un "Sí" o un "No" a las siguientes preguntas				
	Sí		**No**	
Los artistas y los científicos son las únicas personas creativas			X	
La creatividad sirve para solucionar problemas	X			
Se necesita un alto coeficiente intelectual para ser creativo			X	
Para ser creativo hay que equivocarse	X			
La creatividad significa producir algo tangible			X	
Se puede aprender a ser creativo	X			
La originalidad es innata			X	
Las personas muy creativas son genios locos			X	

Los artistas y los científicos son las únicas personas creativas

Se puede ser creativo en cualquier ámbito.

La creatividad sirve para solucionar problemas

De hecho, la existencia de un problema o conflicto es una condición necesaria para que surja la creatividad.

Se necesita un alto coeficiente intelectual para ser creativo

Las operaciones mentales y el tipo de pensamiento que son necesarios para la creatividad se encuentran fuera de los parámetros que definen el CI.

Para ser creativo hay que equivocarse

Parece una condición inevitable. No es muy probable que lo primero que pruebes para solucionar un problema funcione, y menos aún que sea la mejor de las ideas y aporte valor. Lo más usual es experimentar un proceso de ensayo error que amplía las posibilidades y genera nuevas asociaciones entre ideas que, en un principio, no eran evidentes.

La creatividad significa producir algo tangible.

No necesariamente. En la actualidad la creatividad está ya más asociada a los intangibles, como pueden ser ideas, patentes o servicios que venden calidad de vida, experiencias, salud...

Se puede aprender a ser creativo

Sabemos que la creatividad es un proceso que se compone de diferentes habilidades que se pueden entrenar. Por lo tanto, se puede practicar y aprender.

La originalidad es innata

No tiene por qué. Y tampoco hay que ser original para ser creativo, puede ayudar, pero no es imprescindible. Hay otros criterios para valorar la creatividad que parecen más interesantes, como la utilidad o la eficacia de la propuesta.

Las personas muy creativas son genios locos

Nada que ver. Podríamos decir que, si una persona está desconectada de la realidad, difícilmente aportará valor con sus propuestas, ya que no serán eficientes, ni eficaces, ni útiles. Para que algo sea realmente creativo, es necesario que aporte valor en su ámbito.

Valora de 0 a 3 (0 es la calificación más baja y 3 la más alta):

	3	2	1	0
La muestra que has realizado con tu grupo				
Cómo te has sentido con el resto de compañeros				
Lo que te ha gustado esta sesión				
Lo que te has esforzado/implicado en la sesión				
El trabajo del profesor				

Contesta con un "Sí" o un "No" a las siguientes preguntas:

	Sí	No
¿Has tenido algún conflito o te has sentido mal, en algún momento de la sesión?		
¿Ha sido fácil inventar usos diferentes para los objetos?		
¿Te ha resultado sencillo expresas/improvisar la historia?		
¿Piensas lo mismo sobre la creatividad ahora que antes de la clase?		
¿Contestarías igual al test?		
Al ver el vídeo de Ratatouille, ¿reconociste la creatividad?		
¿Consideras que has sido creativo en la clase de hoy?		

¿Quieres apostar o decir algo más? ¡Gracias!
Puede ser sobre las preguntas de arriba o sobre cualquier cosa.

TÍTULO:

SI YO FUERA TÚ

AUDIOVISUAL (audio) (video)

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía; Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos; Música.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Esta canción nos cuenta la visión que tiene un niño que europeo de cómo es la vida de los niños africanos.

LETRA

Hoy te he visto en las noticias otra vez
te he notado más delgado, más que ayer
y me he preguntado qué haría yo
de no haber nacido aquí donde recibo tanto amor.
Hoy te he visto en las noticias otra vez
y he sentido ansias locas de poder
para transformarlo todo a tu alrededor
y atraparte en este sueño donde vivo yo.
Quiero ser la luz de tu castigo
la esperanza tu mejor amigo.
Si yo fuera tú, ¿quién me abrazaría?
¿quién me ayudaría? ¿quién me haría reír?
si yo fuera tú...
Si yo fuera tu ¿quién me arroparía?
¿quién me besaría? ¿quién me haría feliz?
Si fuera tú... (si yo fuera tú).
Te he buscado en el silencio para hablar
solo en sueños te he podido consolar
te bebiste toda el agua de mis lágrimas
pero no fue suficiente, hacía falta más...
Quiero ser la luz de tu castigo
la esperanza tu mejor amigo.
Si yo fuera tú, ¿quién te abrazaría?
¿quién me ayudaría? ¿quién me haría reír?
Si yo fuera tú... si yo fuera tu
¿quién me arroparía?
¿quién me besaría? ¿quién me haría feliz?
si fuera tú... (bis)
Si yo fuera...tú un niño como tú.

REFERENTE TEÓRICO: En estas edades todavía en algunos casos el pensar solo en sí mimos es una realidad que les define en su personalidad. Sin embargo, poco a poco van despertando al mundo que les rodea. El aprendizaje vicario en estas edades es muy importante, puesto que tienden a imitar las conductas de sus referentes adultos, así como empiezan a descubrir otros referentes sociales.

RAZÓN DE SER: Conseguir que el aprendizaje de conductas solidarias sea un referente en sus vidas es sumamente importante, puesto que esos referentes pueden ser muy positivos en el desarrollo de su personalidad y no todo se centre en el yo personal. Descubrir que en la ayuda a los demás es un valor en su vida es un aspecto al que se puede contribuir desde el aula,

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué te transmite esta canción?
- ¿Cómo te has sentido después de escucharla?
- ¿Ha despertado algún sentimiento en ti? ¿sí/no? ¿por qué?
- ¿Cuáles crees que son los sentimientos que tiene el niño al ver las noticias?, ¿por qué?
- Los niños que viven en países en conflicto, guerra, o que han sufrido alguna catástrofe

(huracán, terremoto, maremoto, etc.) ¿cómo se sienten?, ¿por qué?

- Imaginad que salís de clase y cuando llegáis a vuestro barrio, un huracán ha destruido vuestras casas y no sabéis dónde se encuentra vuestra familia. Os habéis quedado con lo puesto, es decir vuestra ropa y poco más, ¿qué se siente?, ¿por qué?, ¿qué les diríais a estos niños?, ¿por qué?
- La alimentación y la higiene son imprescindibles para sobrevivir, pero también es fundamental el cariño, ¿por qué?
- ¿En qué nos ayuda que nos quieran?
- ¿En qué nos ayuda querer a los demás?
- ¿Cómo te sientes al saber que muchas veces desperdiciamos la comida y luego vemos que en lugares como África no tienen para comer?
- Al igual que dice la letra de la canción ¿te has planteado alguna vez haber nacido en otro lugar?, ¿cómo crees que sería?
- Haz una lista de propuestas para los políticos con el fin de mejorar las condiciones de vida en estos países.
- ¿Estás de acuerdo con la frase de que los niños que han nacido en estos países no reciben tanto amor?, ¿sí/no?, ¿por qué crees que esto es así?
- ¿Conoces los programas de apadrinamiento de niños? Busca información sobre algunas de las organizaciones que se dedican a ello.
- ¿Conoces a alguien que haya apadrinado a un niño?
- ¿Alguna vez has pensado hacerlo cuando seas mayor?
- ¿Crees que puedes hacer algo que mejore las vidas de estos niños?, ¿qué?
- Con la cantidad de catástrofes que se producen en el mundo ¿crees que vivimos en un mundo solidario?, o ¿podríamos hacer mucho más?
- Haz una campaña publicitaria para de concienciar a la gente de que la ayuda se necesita siempre, no solo cuando se producen catástrofes como terremotos, maremotos, guerras...
- Escribe una historia en la que viniera a tu casa a pasar una temporada un niño de alguno de estos países. Describe todo lo que harías con él en ese tiempo, ¿qué le enseñarías?, ¿a quién querrías que conociera?, ¿por qué?
- ¿El escuchar esta canción te hace reflexionar o te hace sentirte indiferente?, ¿por qué?

TÍTULO:

PATINES

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía; Autoestima; Habilidades de Comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS: Se muestra cómo una pareja salva sus diferencias de una manera original y simpática. Saben ponerse en el lugar del otro y resuelven la dificultad a gusto de los dos.

REFERENTE TEÓRICO: Los casi pre-adolescentes de esta edad deben ser capaces de sentir la realidad del otro intentando saber cómo interpretar sus emociones. Tienen ya con esta edad que ser capaces de saber conectar la empatía cognitiva con la afectiva con el fin de provocar situaciones emocionales positivas.

RAZÓN DE SER: Conocer nuestro interior más profundo es hacer cosas por los demás sin esperar nada a cambio por salvar emocionalmente al otro. La capacidad de empatizar no se aprende en un libro o en internet, la capacidad de empatizar sale del interior de la persona cuando esta establece relaciones basadas en el cuidado del otro.

1ª Fase

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- *¿Qué crees que es lo que quiere transmitir el anuncio?*
- *¿Crees que con una simple mirada se puede llegar a saber cómo se siente otra persona?*
- *¿Qué grado de importancia le da el chico a ser más bajo que la chica? ¿por qué?*
- *Aunque no sean los zapatos que ella quería ¿por qué crees que se lo agradece tanto?*
- *¿Cuál crees que es la razón de que al chico le guste tanto el regalo de ella?*
- *¿Por qué crees que los temas físicos pueden marcar tanto nuestro nivel de autoestima?*
- *Hacemos entre todos una lista de las ventajas e inconvenientes tanto de ser alto como bajo y después las comparamos.*
- *Escribamos una lista de consejos para tratar de mejorar la autoestima de alguien.*
- *Al igual que el chico no parece estar muy contento con su estatura ¿cómo piensas que se siente la chica con la suya?, ¿por qué?*
- *Debido a las miradas del resto de la gente piensas que, en ocasiones, pueden llegar a hacerte sentir como un bicho raro.*
- *¿Alguna vez te has sentido un bicho raro o has pensado de alguien que lo sea?*
- *¿Por qué crees que a la gente le choca tanto ver a una pareja en la que la mujer es más alta que el hombre? ¿a qué piensas que es debido?, ¿crees que tiene que ver con un tema de cultura?*
- *Escribe una historia cuyos protagonistas sean un tipo de pareja atípica para la sociedad. Describe cómo harías la convivencia entre ellos y el resto del mundo.*

2ª Fase

Nos distribuimos en grupos y vamos a pensar en situaciones cotidianas en las que podríamos

empatizar con otra persona con el fin de mejorar sus emociones para que se sienta mejor.

Las podemos teatralizar en clase.

3ª Fase

¿Cómo hemos vivido estas situaciones?

¿Creemos importante la empatía como actitud ante la vida?

¿Podemos sacar alguna conclusión después de lo que hemos visto y reflexionado?

TÍTULO:

PLANTA 4ª

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Ciencias Naturales; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar; Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Se encuentran todos los chavales en la habitación del hospital mientras esperan a que les traigan la cena. Uno de ellos, Pepino, esa noche no puede cenar porque le tienen que hacer unas pruebas y tiene que estar en ayunas.

Entra el enfermero para prepararle para las pruebas y el resto de sus compañeros tratan de animarle y tranquilizarle mientras bromean con la comida.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SECUENCIA:
Un grupo de chicos que rondan los quince años comparten un 'barrio' muy peculiar: la planta de oncología de un hospital. Miguel Ángel (Juan José Ballesta), Izan (Luis Ángel Priego), Dani (Gorka Moreno) y Jorge (Alejandro Zafra) logran con su alegría desafiar al destino y hacer soportable su estancia en el centro.

La vida continúa en ese microcosmos regido por hombres y mujeres de bata blanca. Aparte de las dietas hiposódicas, también hay pacientes nuevos que conocer, enfermeras de las que burlarse, incursiones nocturnas por los pasillos del hospital, partidos de baloncesto que disputarle al equipo de San Pablo...

La amistad, la aceptación en el grupo, es determinante en la adolescencia, y todavía resulta más imprescindible cuando la ridiculizada edad del pavo se sufre en pijama y entre cuatro paredes.

Pero frente al sentimiento colectivo, está la identidad de cada uno reaccionando a su situación: la soledad pretendidamente auto-suficiente de Miguel Ángel; el temor de Jorge al diagnóstico; los recuerdos personales de Izan o la primera historia de amor de Dani.

REFERENTE TEÓRICO: La convivencia con la enfermedad es dura con las personas mayores, pero mucho más con los niños ya que nos interpela y nos parece que "no toca".

RAZÓN DE SER: Ponerse en la piel del otro cuando este sufre es una actitud que debemos fomentarla en el alumnado de todas las edades**.** Solidarizarnos con los que sufren una enfermedad y acompañarlos en su proceso es un gesto que nos dignifica como personas.

1ª Fase

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO:

Tener una enfermedad grave como el cáncer es duro, aunque hoy la medicina ha avanzado mucho sigue siendo una enfermedad muy temida ya que la población la asocia directamente con la muerte. En esta película se cuenta la historia de un grupo de chicos que tienen cáncer, conviven en el hospital durante el tratamiento y fraguan una intensa amistad.

Cuando las personas tienen un mismo problema se unen más (incluso llegan a hacer asociaciones) Pongamos ejemplos y hagamos una lista.

No es necesario unirse cuando se tienen problemas solo sino también cuando se tienen las mismas opiniones. Pongamos ejemplos.

Parece ser que cuando compartimos algo, una opinión, un juego, etc., nos podemos sentir más cerca del otro, es como que somos capaces de ponernos en su lugar y entender lo que siente. En la escena de la película, Pepino tiene miedo y Miguel Ángel, el protagonista, le da su postre. ¿Cómo tratarías de ayudar a Pepino?

Juguemos a ponernos en el lugar del otro y sentir como el otro. Hagámoslo con el compañero más próximo. Representar los personajes.

Si te encuentras en una situación como la de los personajes, ¿crees que podrías llevarlo con tan buen humor como lo llevan los chicos?

¿Piensas que la actitud que tiene el enfermero con los chavales ayuda a que se tranquilicen un poco? Aunque sea en un hospital, donde las cosas hay que hacerlas con mucha seriedad.

¿Crees que en este caso se puede pasar por alto, las bromas que hacen los chicos con la comida y demás, para pasar el rato?

¿Qué te ha parecido el último gesto del compañero que comparte la comida con el chico al que le ha venido a ver el enfermero? ¿Por qué crees que lo habrá hecho?

2ª Fase

Proponemos que escriban una carta a cualquiera de los integrantes del grupo de afectados de la 4ª planta del hospital comparando su vida con la suya. Ofreciéndoles ánimo y apoyo desde la expresión de sus emociones. Preguntándoles también por sus vidas. Usando el sentido del humor con el fin de ayudarles en la medida de lo posible. Poniéndose en su lugar e imaginando lo que sentirían.

Podemos dar un rato de reflexión a con una tranquila música de fondo.

3ª Fase

Quien quiera puede compartir su carta con los demás leyéndola en alto. Los que quieran puedan dejar su carta para poderla pegar en las paredes o corchos del aula.

TÍTULO:

CUIDA Y CUÍDATE

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía; identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar; Promoción de hábitos saludables.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La canción nos habla de las ganas de cuidar al otro cuando le vemos mal.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando detectamos que una persona está mal y queremos ayudar, nos estamos poniendo en su lugar y anticipándonos a posibles eventualidades que pudieran sucederle. Con esa expresión le manifestamos aprecio y preocupación, cualidades que están, en definitiva, íntimamente relacionadas con la empatía. El psicólogo Carl Rogers afirmaba que para podernos comprender a nosotros mismos/as es necesario recobrar la confianza y la autoestima personal para no sufrir interiormente. Tener personas de apoyo se hace indispensable para conseguir este objetivo cuando "caemos". En estas edades hay que estar muy atentos/as a que nunca se encuentren solos en los momentos de dificultad tanto para que caigan en la cuenta de los importante que es que te ayuden como de poder ayudar.

RAZÓN DE SER: *Cuídate, cuídame,* son palabras sencillas, directas, pero que encierran mucho contenido emocional. El estribillo de la canción nos habla de la importancia del cuidado que tenemos que tener unos de otros, para evitar el dolor interno. Trabajar la canción orientándola hacia lo que sentimos y hacia el reconocimiento de lo que sienten los demás, es una manera de prevenir sentimientos negativos que pueden ser expresados en un ambiente de confianza. También en una etapa de preadolescencia como esta comprender que el cuidado mutuo es muy importante para poder seguir adelante es indispensable.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesorado, antes de proyectar la canción, pide a sus alumnos que piensen como se puede ayudar a las personas, amigos, que no lo están pasando bien porque tienen una pena dentro.

Podemos realizarlo a través de la técnica cooperativa del cuchicheo con el fin de que los demás no lo oigan todo hasta que lo pongamos en común favoreciendo así que obtengamos el máximo de ideas.

Se proyecta la canción.

2ª Fase

Una vez escuchada la canción, les pedimos que hagamos una lectura del estribillo de la canción:

Déjame curarte y déjame ser parte de esto,

y aliviar el dolor que te aprieta fuerte dentro.

Déjame cuidarte y déjame ser tu reflejo,

y sentir el calor que hace que florezca el pecho.

En gran grupo podemos comentar:

- *¿Qué nos habrá querido transmitir la cantante con estas cuatro frases?*

- *¿Qué creéis que significa ser parte de esto para alguien que está triste?*
- *¿Qué creéis que siente la persona que ofrece su ayuda?*
- *¿Por qué creéis que es importante no olvidarse de uno mismo/a cuando cuidamos a los demás?*
- *Una vez compartidas las respuestas podemos como docentes introducir el concepto de inteligencia emocional.*

¿Sabéis que hay un tipo de inteligencia que llamamos 'inteligencia emocional' que está muy relacionada con leer emociones y saber qué hacer con ellas? Cuando tenemos inteligencia emocional somos capaces de poder ayudar positivamente y que la otra persona acepte nuestra ayuda y eso puede servirnos en muchas situaciones. ¿Se os ocurre en cuáles?", (sobre todo en todas aquellas situaciones sociales).

3ª Fase

Semáforo de las emociones:

Se dibuja un semáforo en la pizarra (rojo, amarillo, verde).

- **Rojo:** ¿Qué cosas me enojan o entristecen?
- **Amarillo:** ¿Qué puedo pensar o decir antes de actuar?
- **Verde:** ¿Qué puedo hacer para resolver el problema de forma positiva?

Les pedimos que cuando quieran se levanten y escriban en cualquiera de las columnas lo que hayan pensado.

4ª Fase

Observamos la pizarra con las emociones escritas.

Reflexionamos:

¿En qué columna hemos puesto más cosas?

¿Qué nos ha llamado más la atención de lo que hemos puesto?

¿Nos ha servido algo para nuestra vida?

Para finalizar, comentamos como docentes la importancia de expresar nuestras emociones con los que más queremos no para herir sino para compartir con los que más quiero lo que siento y cómo les percibo. La comunicación de emociones es la base de una buena comunicación porque sale de los sentimientos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

"EL ESCUDO"

En una hoja A3, que después podemos recortar en forma de escudo podemos dividirlo en dos partes de tal manera que en una de ellas podamos reflejar formas en las que podamos cuidar a los demás con inteligencia emocional y en la otra parte formas en las que me tengo que cuidar yo para estar bien y así poder hacerlo con los demás.

Finalmente haremos una puesta en común de nuestros escudos y colgarlos por la clase.

TÍTULO:

REGALO DE ANIVERSARIO

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
A Teddy, la hija mayor de la familia Duncan, se le ha ocurrido la genial idea de poder darles una sorpresa a sus padres con motivo de su aniversario de boda y cree que prepararles una cena romántica sería la mejor opción. Cuando se lo propone a sus hermanos menores, rápidamente se da cuenta de que ellos no lo ven de la misma forma.

REFERENTE TEÓRICO: Ponernos en el lugar del otro es importante para saber lo que siente y cómo puede reaccionar ante nuestras acciones. Las sorpresas o momentos en que tenemos que hacer regalos son, por ejemplo, algunas de las situaciones en las que necesitamos ponernos en la mente de la otra persona para poder acertar. Pero también cuando llevamos a cabo cualquier otro tipo de conducta, porque nuestras acciones tienen repercusión sobre la vida de los demás.

RAZÓN DE SER: Tener tacto o delicadeza es una habilidad que se basa directamente en la capacidad para ser empáticos. Sin ello no podemos anticipar cómo se sentirán los demás cuando tengamos que comunicarles algo que, eventualmente, puede ser delicado o negativo. Igualmente, para dar sorpresas o hacer buenos regalos, ha de tenerse un cierto grado de empatía, así que la actividad propuesta llevará a los alumnos a afrontar el reto de ponerse en la mente de otras personas para acertar.

DESARROLLO

1ª Fase

Antes de poner el vídeo, el profesor explica qué significa la expresión tener tacto, tener mano izquierda, o ser diplomático. A continuación, introduce el vídeo diciendo:

"Vamos a ver a la familia Duncan en acción. Sin duda, son una familia especial y, además, una de sus virtudes no parece, precisamente, la de tener tacto. Mientras vemos la secuencia, pensad en qué orden colocaríais a los personajes según el tacto que muestran".

Se proyecta el vídeo.

Durante unos minutos (a determinar por el profesorado), los alumnos indicarán su orden establecido que se irá anotando en la pizarra y después, comentará, se comentará de manera voluntaria, el motivo de sus elecciones.

2ª Fase

"Teddy parece ser la única que está verdaderamente interesada en darles una sorpresa a sus padres por su aniversario. A todos nos gustan las sorpresas, pero... ¿creéis que sabemos dar sorpresas de la misma manera?, ¿por qué a algunas personas se les da mejor que a otras y aciertan siempre?"

"Si la sorpresa dependiera de los dos hermanos, ¿cómo creéis que sería?, ¿en qué os basáis?" (Probablemente no acertarían, porque no les hace ilusión regalar algo a sus padres, están alejados de la idea de su hermana, no son capaces de ponerse en lugar de sus familiares).

"¿Pensáis que saldrá mejor si se encarga la hermana mayor?, ¿por qué?" (ha dado ella la idea, está más implicada y lo considera importante).

"Vamos a practicar esta habilidad que simplemente consiste en pensar en la otra persona y ponerse en su lugar para tener más probabilidad de acertar con el regalo".

El profesor indica que cada alumno deberá elegir a 3 personas a las que dar una sorpresa, no tienen por qué ser de clase, aunque será interesante que así sea para poder contrastar la información y saber si le gusta el regalo pensado. Está claro qué si las personas son diferentes, seguramente las sorpresas tampoco serán iguales. Una vez pensado en las tres sorpresas, cada alumno comentará brevemente en qué se ha basado para decidir hacerlo de una manera o de otra. Para ello deben, necesariamente, ponerse en la mente de la otra persona y pensar en sus características, sus gustos, sus ilusiones... para poder acertar. (Ejemplo: Yo he pensado cómo se sentiría mi hermana con su vestido nuevo en su fiesta de cumpleaños).

3ª Fase

Para acabar, se les comenta que tan importante es recibir un regalo como agradecer lo que se te ha dado, ya que la otra persona se ha molestado en pensar en ti y ha empleado su tiempo en preparártelo.

Para ello vamos a finalizar con esta actividad:

Sentados en círculo cada uno debe agradecer algo a la persona que está a su derecha teniendo en cuenta las características positivas, por ejemplo ¿qué aporta al grupo de clase? ¿Cómo tarta a las personas? ¿Algo personal que haya ocurrido entre los dos o que haya visto respecto a alguien? La idea es que todo el mundo salga de clase con algo positivo que le hayan dicho.

TÍTULO:
COMPARTIENDO ALEGRÍA

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Manuel baja normalmente al bar de enfrente de su casa a tomar el café. Esta Navidad ha tocado el gordo de la lotería allí, pero justo este año no ha comprado décimo, así que no sabe si bajar o no. Siguiendo los consejos de su mujer, decide bajar y compartir la alegría de las personas que lo están celebrando, sin esperar la sorpresa que Antonio le tiene preparada.

REFERENTE TEÓRICO: Solemos pensar que la verdadera amistad se muestra cuando somos capaces de compartir los buenos y los malos momentos. Y en un sentido muy práctico, así es. Dicho de otra forma, es difícil considerar que nos une una buena amistad si no somos capaces de compartir la alegría y acompañar en la tristeza con nuestras amistades. En ocasiones, sin embargo, hemos de reconocer que por estrecha que sea la amistad, es difícil hacer esto, de ahí que, cuando se consigue, la empatía tenga un valor incluso mayor.

RAZÓN DE SER: La empatía está escondida en varios de los rincones de este anuncio. Encontrarla será parte de la tarea del alumnado que deberán, además, intentar profundizar un poco en las emociones de quienes aparecen en el anuncio y ser capaces de llevar a la realidad lo que sucede en la pantalla, pensando en personas cercanas que, pasándolo bien o mal, necesiten un gesto de empatía.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hoy vamos a trabajar sobre un anuncio que, quizá, al principio, no resulte demasiado fácil de entender. Vamos a verlo y a asegurarnos de que lo interpretamos de la misma manera".

Tras el visionado del anuncio será importante asegurar el entendimiento ya que el alumnado puede no estar familiarizado con el sistema de lotería y no entienda por qué tiene especial valor el gesto de Antonio o, incluso, qué importancia tiene lo que le entrega en el sobre.

Cuando se haya puesto en común el significado del anuncio, se lanzan las siguientes preguntas al grupo acerca del eslogan: *"El mejor premio es compartirlo".*

¿Qué entendéis con esta frase?

¿Qué creéis que es más importante el regalo material (sobre) o el regalo no material (el gesto de amistad por parte del dueño del bar)? (Aprovechar este punto para crear cierto debate sobre si piensan que el mundo en el que vivimos da más importancia al dinero o a cuestiones más emocionales o personales).

2ª Fase

"Ahora que hemos entendido el anuncio y también el mensaje que pretende lanzarnos, dediquémonos a observarlo con más atención. En él hay varios momentos en que diversas personas ponen en marcha lo que llamamos empatía, que es la capacidad de ponerse en la mente de otra persona y sentir o pensar algo de lo que ellos sienten o piensan. A ver si captáis dónde se han escondido los gestos de empatía".

Se proyecta el anuncio de nuevo indicando al alumnado que individualmente anoten en un folio los gestos que hayan detectado.

Se realizará una puesta en común mencionando, al menos, las siguientes situaciones:

La mujer de Manuel le anima a bajar y alegrarse con quienes están celebrando el premio, pero al entender el difícil momento de Manuel, lo hace con especial cariño.

Manuel muestra empatía hacia Antonio felicitándole, aunque no puede evitar pensar en su propia situación al no haber comprado un décimo este año.

Antonio muestra especial empatía por Manuel al haberle reservado un décimo de lotería y compartir el premio con él.

Será importante enfatizar que, lo que finalmente hace que aquello se haya convertido en una fiesta para todo el mundo son, precisamente, los gestos de empatía.

- *¿Cuáles son las consecuencias de esos gestos?*
- *¿Qué pensáis del gesto de Antonio?*
- *¿Pensáis que mucha gente lo hubiera tenido?*
- *¿Cómo creéis que se siente Manuel en este momento, tras el gesto de Antonio?*

3ª Fase

La actividad finaliza realizando un juego que servirá al alumnado para ponerse en el lugar de otras personas y sentir algo de lo que sienten ellas en determinadas situaciones.

Se trata de que inventen una serie de escenas en las que estén involucrados varios personajes. Cada uno de ellos será asignado a un niño o a niña del grupo para que lo represente y, para poder conseguirlo, inevitablemente deberá ponerse en su mente y en su piel: tendrá que pensar qué siente, cómo actuaría, etc.

Al finalizar cada representación se preguntará al grupo: *"¿Cómo sabíais lo que teníais que hacer?" o "¿cómo sabíais lo que sentía el personaje que os ha tocado?".* La respuesta debe llevarnos, en todo caso, al reconocimiento de que para ello se ha debido realizar un ejercicio de empatía.

TÍTULO:

ME QUEDO CONTIGO

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Ciencias Naturales; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Programas de prevención: acoso escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Un pescador acaba de encontrar un delfín herido en la playa, a la orilla del mar. Al intentar avisar a alguien que pueda ayudar, da con un niño que resulta tener una preciosa habilidad para ayudar al animal, incluso más allá de lo que el adulto es capaz de hacer.

REFERENTE TEÓRICO: En nuestra mente, solemos tener muy claros nuestro orden de prioridades. Sabemos teóricamente lo que es importante y procuramos expresarlo, incluso, con nuestras palabras. Pero el día a día está cargado de distractores, de situaciones que desvían nuestra atención de lo verdaderamente importante a lo secundario, incluso cuando se trata de personas o seres vivos. No hace falta mirar muy lejos para darnos cuenta de que los intereses económicos, empresariales, nuestra comodidad o simplemente la rutina son suficientes, muchas veces, para llevarnos en direcciones bien distintas a las que, en teoría, nos habíamos marcado.

RAZÓN DE SER: El recurso audiovisual seleccionado y la actividad que lo acompaña cuestionan el famoso dicho de: "Hechos son amores y no buenas razones". Nuestro aprecio por otras personas y por sus intereses se manifiesta a través de gestos concretos, acciones que hablan mucho más alto y claro que nuestras palabras, por muy cuidadas y correctas que sean. A través de la actividad, se tratará de que el alumnado cuestione si realmente los hechos y la manera en la que actúa se corresponden con lo que dice ser. Porque si es cierto que se siente empatía por lo que sucede alrededor, la actitud debe corroborarlo.

DESARROLLO

1ª Fase

"Vamos a ver una secuencia que, a pesar de su inicio, quizá os resulte que termina de forma sorprendente. Todo comienza cuando aparece un delfín varado en la playa y un hombre que está pescando por la zona lo encuentra... Echad un vistazo a la secuencia, porque al terminar, vamos a comentar si hay algo que os ha llamado la atención".

Es importante que el alumnado se fije especialmente en que, aparentemente, al inicio de la secuencia el pescador parece estar muy preocupado por la situación del delfín: busca ayuda, al niño, llama por teléfono... pero en cuanto están en juego sus bienes materiales, sus prioridades reales salen a la luz y queda bien claro que lo urgente para él es recuperar sus cosas. El niño, por el contrario, quizá no muestra inicialmente ni con palabras ni con gestos de urgencia cuánto le preocupa la situación (no es especialmente expresivo en general), pero sin embargo su actuación se va mostrando más y más sólida en la línea de empatizar con la situación del delfín y ayudarle.

2ª Fase

"Cuando creemos firmemente en algo, nuestros hechos lo demuestran. Podemos decir que algo nos importa, pero si no es verdaderamente cierto, en algún momento nuestros actos

nos delatarán. Algo parecido le pasa al pescador de la secuencia. Aparentemente el delfín era su preocupación, siempre que no apareciera un distractor (el mar se lleva su caña de pescar), momento en que el delfín pasaría a un segundo lugar. El niño, sin embargo, muestra su interés por ayudar al delfín en varios gestos concretos".

A continuación, se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son estos gestos?* (si fuese necesario se podría volver a ver la secuencia).
- *Cuando algo verdaderamente nos importa, de repente empiezan a importarnos menos otras cosas. ¿Qué cosas han empezado a importar menos al niño para así poder ayudar al delfín?* (mojarse, arriesgarse a que el delfín pueda agredirle, el que el hombre le diga que espere...)
- *¿Cómo podemos demostrar a otras personas que realmente nos importan? ¿Cómo lo hacéis vosotros?* (estas acciones concretas se anotarán en la pizarra para la puesta en común).

3ª Fase

A veces, la falta de empatía no es una cuestión de ausencia de sentimientos, sino más bien de presencia de cosas más superficiales que distraen la atención. El problema es que no siempre es fácil identificar esos distractores, porque nos hemos acostumbrado demasiado a ellos. Por ello, se proponen las siguientes frases para que el alumnado las pueda completar. Aquellos elementos con los que las completen, serán, probablemente, algunos de los distractores que debemos evitar (indicar que no deben poner seres vivos, ya que el interés de la actividad radica en que lo superficial quede como algo secundario. Por ejemplo, evitar que pongan "La familia es más importante que las amistades" o viceversa):

- Las personas son más importantes que...
- Los animales son más importantes que...
- La familia es más importante que...
- Las amistades son más importantes que...

Cuando hayan terminado de completar las frases, el alumnado buscará ejemplos que pongan de manifiesto esas afirmaciones (supuestos valores). Por ejemplo: si la familia es muy importante, me gustará ver una peli con ella en lugar de verla en mi habitación solo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone que investiguen, por ejemplo, sobre cuáles son los principales temas para los que trabaja la ONU (organismo que pretende fomentar una serie de valores prosociales) y cuáles son las principales dificultades que encuentra para poder cumplir su labor (es decir, distractores).

Algunos temas pueden ser: la paz, los discapacitados, las situaciones de discriminación por género, raza o religión, enfermedades como el SIDA, la pobreza, el medio ambiente, el problema del agua, entre otros.

Para la búsqueda de distractores se puede plantear también un ejercicio de frases incompletas, como en la actividad realizada.

Algunos distractores pueden ser: intereses políticos, económicos, falta de personal, poca investigación, entre otros.

NOTA: La actividad sobre empatía de este mismo bloque puede también resultar complementaria, dado que se toca en algún momento el asunto de si son más importantes, valores materiales como el dinero, o las emociones compartidas con quienes nos rodean.

TÍTULO:

ALAS / CRECIENDO EN EMPATÍA

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:
Empatía.

ÁREA CURRICULAR:
Lengua Castellana y Literatura; Educación en Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR:
Atención a la diversidad.

EDAD RECOMENDADA:
De 10 a 12 años.

SINOPSIS:
Esta propuesta está diseñada para niños y niñas de entre 10 y 12 años y utiliza la historia de Desirée Vila, atleta paralímpica, para fomentar la empatía, la concienciación y la visibilidad de las personas con discapacidad. El objetivo principal consiste en desarrollar competencias emocionales y sociales en los estudiantes a través de la sensibilización, la empatía y la acción comunitaria.

REFERENTE TEÓRICO: La discapacidad física sobrevenida, es decir, aquella que ha llegado a vida de una persona después de un periodo de la vida en la que no se ha tenido, requiere de una identidad personal "fuerte" para desarrollar las herramientas necesarias con el fin de que esa limitación física no pare la vida, sino que se vea como una oportunidad de adaptarse y superarse como persona.

RAZÓN DE SER: Esta propuesta se fundamenta en la necesidad de formar a los estudiantes no solo en competencias académicas, sino también en competencias emocionales y sociales que son esenciales para su desarrollo integral y para la construcción de una sociedad más inclusiva y empática.

El audiovisual sirve como modelo positivo para los estudiantes, mostrando valores como la resiliencia y la superación. La propuesta se centra en el desarrollo de competencias emocionales a través de reflexiones, discusiones grupales y actividades prácticas, y las actividades están diseñadas para ser participativas, permitiendo al alumnado construir su comprensión sobre la discapacidad y la inclusión a través de la reflexión y la interacción con sus pares. Las actividades de role-playing permiten a los alumnos experimentar situaciones desde perspectivas ajenas a la propia. Finalmente, la propuesta incluye actividades de servicio comunitario que fomentan una ciudadanía activa y responsable, desarrollando el compromiso cívico.

DESARROLLO

1ª Fase: *Introducción y sensibilización*

Actividad 1: Visionado y reflexión.

Preguntas para el alumnado tras el visionado del audiovisual:

¿Qué sentimientos ha provocado en vosotros el vídeo?

¿Qué dificultades ha tenido que superar Desirée?

¿Qué cualidades o valores destacáis en Desirée?

¿Creéis que todas las personas que tienen alguna discapacidad se superan a sí mismas como la protagonista? ¿Por qué?

Puesta en común de las respuestas del alumnado.

Actividad 2: Mural de valores.

Materiales: Cartulinas grandes, rotuladores, tijeras y pegamento.

Una persona que tiene una dificultad y lucha para superarla, tiene una serie de cualidades. Señalad las que os parezca que tiene la protagonista del vídeo y, en grupos, cread un mural que represente dichos valores:

Ilusión - ¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

Fuerza de voluntad - ¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

Tenacidad - ¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

Seguridad en sí mismo - ¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

Miedo - ¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

Inseguridad - ¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

Holgazanería - ¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

2ª Fase: *Empatía y concienciación*

Materiales: Hojas de papel y bolígrafos.

Imaginad que tenéis una lesión que os obliga a estar un tiempo en una silla de ruedas y queréis ir al cine a ver una película. Describid el trayecto de vuestra casa hasta el cine y enumerad todas las dificultades y barreras que os encontráis en el camino.

3ª Fase

Materiales: Pañuelos de tela.

En muchas ocasiones las personas discapacitadas quieren llevar una vida normal pero la sociedad no ha preparado las ciudades para estos problemas.

Vais a realizar una serie de actividades que para vosotros son cotidianas, pero vais a contar con una dificultad que os va a hacer entender mejor las dificultades que pueden enfrentar las personas con discapacidad.

En la primera estación, vais a tener que hacer un dibujo con una sola mano, ya que la otra la tendréis detrás de la espalda.

En la segunda estación, tendréis que caminar con los ojos vendados a través de un espacio lleno de obstáculos.

En la tercera estación, vais a intentar comunicaros con vuestros compañeros llevando auriculares, por lo que no podréis escucharlos, de manera que tendréis que recurrir a gestos u otros métodos para poder comunicaros.

Preguntas tras cada actividad:

¿Cómo os habéis sentido durante cada actividad?

¿Qué dificultades habéis encontrado?

¿Qué habéis aprendido sobre las personas con discapacidad?

¿Qué mejores realizaríais en la ciudad para facilitar la vida cotidiana a las personas con discapacidad?

TÍTULO:

DESARMA TUS JUEGOS

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar; Trabajo por proyectos.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Estos jóvenes voluntarios de la Cruz Roja han desarrollado la sensibilidad suficiente para trabajar en favor de aquellos que por haber nacido en un lugar y en un tiempo determinado se encuentran en una situación de marginación.

MADRID. - Bajo el lema '**Desarma tus juegos**', Cruz Roja Juventud (CRJ) ha iniciado su campaña anual de recogida de juguetes para la que solicita la colaboración de los madrileños.

La Campaña, que se llevará a cabo en toda la provincia, cuenta con **más de 30 puntos de recogida en Centros Culturales, Asambleas de Cruz Roja o Centros Comerciales** de toda la Comunidad y se prevé que más de 4.000 niños de 0 a 17 años se beneficien de esta campaña en la que se repartirán unos 10.000 juguetes.

Más de **200 voluntarios** de Cruz Roja Juventud realizarán actividades de animación y sensibilización en calles y centros educativos y atenderán los puntos de información y recogida de regalos, además de clasificar y preparar el reparto de juguetes donados a los padres y familias de los menores.

Los voluntarios de CRJ llevan más de diez años saliendo a la calle con un doble objetivo: sensibilizar y **concienciar a los ciudadanos sobre las desigualdades sociales y económicas** que afectan a un importante sector de la población, especialmente a la infancia, así como conseguir que todos los niños y niñas de nuestra Comunidad reciban sus juguetes antes del 6 de enero.

PERIÓDICO: El Mundo, (22/12/03).

REFERENTE TEÓRICO: Los niños de esta edad comienzan a descubrir la necesidad de la solidaridad no porque otros se la cuenten sino porque la comienzan a ver. La actitud de solidarizarse exige percibir y comprender lo que pueden sentir, pensar, sufrir... los demás. En la maduración de la personalidad del alumnado de esta edad el participar en actividades solidarias les proporciona seguridad y confianza en sí mismos, a la vez que les ayuda a establecer lazos de unión con sus compañeros/as y un sentimiento de cooperación entre todos.

RAZÓN DE SER: Desarrollar campañas de sensibilización y solidaridad es una labor importante en su proceso de crecimiento que se afianzará en la etapa adolescente. El trabajo de la empatía con el fin de ponerse en el lugar de los que sufren ha de ser un objetivo fundamental en esta etapa y en las posteriores.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- *¿Por qué pensáis que hay países pobres?*
- *¿La pobreza tiene solución?, ¿cómo?*
- *¿La gente que es pobre hace algo para salir de la pobreza?*
- *¿Todas las pobrezas son iguales?, ¿hay niveles?*
- *¿Conocéis a alguien que sea pobre?*

Cuando veis a alguien pidiendo en el metro:

- *¿Qué pensáis?*
- *¿Qué hacéis?*

- *¿Cómo ha llegado a esa situación? Imaginadlo.*
- *¿Habéis pensado dónde duerme? Imaginadlo.*
- *¿Dónde come? Imaginadlo.*
- *¿Dónde se lava? Imaginadlo.*
- *¿Dónde hace sus necesidades? Imaginadlo.*
- *¿Está bien de la cabeza?, ¿por qué?*
- *¿Os asusta su presencia?, ¿por qué?*
- *¿Os molesta su presencia?, ¿por qué?*
- *¿Os es indiferente su presencia?, ¿por qué?*
- *¿Pensáis que el ayuntamiento, el gobierno... tendría que retirarlos de la circulación?, ¿por qué?, ¿qué se podría "hacer con ellos"?*

Si el mendigo lleva un niño:

- *¿Qué pensáis?*
- *¿Os es indiferente que lleve un niño?, ¿por qué?*
- *¿Os llama menos la atención si estuviera solo/a pidiendo?, ¿por qué?*
- *¿Por qué esos niños suelen estar dormidos, o sentados...?*
- *¿Creéis que la persona que está con él es su padre, su madre...?*
- *¿Quién puede ser?*

Imaginaos en el lugar del niño:

- *¿Qué pensarías de todas esas personas que pasan al lado y a quienes muchas veces solo se les ve los pies?*
- *Si la que pide es la madre o el padre... ¿qué imagen tendríais de ellos? Imaginadlo.*
- *¿Cuándo iríais al colegio?*
- *¿Le diríais a vuestros compañeros que vuestros padres piden y os llevan con ellos a hacerlo?, ¿por qué?*
- *¿Podéis hacer algo para que no exista la marginación?, ¿el qué?*
- *¿Alguien de vuestra familia ha emigrado, o emigró hace tiempo? Contadlo, ¿dónde se fue?*
- *¿Por qué se fue?, ¿le fue bien?, ¿volvió a España?*
- *¿Algún compañero es especialmente feo, usa muletas para caminar, tiene dificultades para hablar, no ve bien y sus gafas son horribles, viste mal...?*
- *¿Os da pena?, ¿por qué?*
- *¿Seríais sus amigos?, ¿por qué?*
- *¿Si se rieran de él le defenderíais?, ¿por qué?*
- *¿Necesitaría que le defendierais?, ¿por qué?; ¿en qué circunstancias?*
- *¿La gente pobre qué es lo que realmente necesita?, ¿por qué?*
- *¿La gente pobre necesita justicia?, ¿por qué?*
- *¿En algunos países se vive mejor porque en otros se vive peor?*

TÍTULO:

ABUELITA

REFERENCIA LITERARIA
Abuelita (Hans Christian Andersen).

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía; Autoestima; Habilidades de relación; Pensamiento creativo.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan lector.

EDAD RECOMENDADA
10 a 12 años.

SINOPSIS
Abuelita es un maravilloso cuento infantil del Danés Hans Cristian Andersen, escritor de grandes cuentos como "El patito feo", "El soldadito de plomo", "La zapatilla roja" o "El traje nuevo del emperador" y referente de la literatura infantil.

El fragmento seleccionado es el inicio de su cuento "Abuelita", donde precisamente describe a la protagonista.

Es destacable la descripción cariñosa del autor, que ofrece una visión muy positiva y tierna del personaje.

Abuelita es muy vieja, tiene muchas arrugas y el pelo completamente blanco, pero sus ojos brillan como estrellas, sólo que mucho más hermosos, pues su expresión es dulce, y da gusto mirarlos. También sabe cuentos maravillosos y tiene un vestido de flores grandes, grandes, de una seda tan tupida que cruje cuando anda. Abuelita sabe muchas, muchísimas cosas, pues vivía ya mucho antes que papá y mamá, esto nadie lo duda. Tiene un libro de cánticos con recias cantoneras de plata; lo lee con gran frecuencia. En medio del libro hay una rosa, comprimida y seca, y, sin embargo, la mira con una sonrisa de arrobamiento, y le asoman lágrimas a los ojos. ¿Por qué abuelita mirará así la marchita rosa de su devocionario? ¿No lo sabes? Cada vez que las lágrimas de la abuelita caen sobre la flor, los colores cobran vida, la rosa se hincha y toda la sala se impregna de su aroma; se esfuman las paredes cual si fuesen pura niebla, y en derredor se levanta el bosque, espléndido y verde, con los rayos del sol filtrándose entre el follaje, y abuelita vuelve a ser joven, una bella muchacha de rubias trenzas y redondas mejillas coloradas, elegante y graciosa; no hay rosa más lozana, pero sus ojos, sus ojos dulces y cuajados de dicha, siguen siendo los ojos de abuelita.

REFERENTE TEÓRICO: Desde pequeños, nos vamos creando una forma de ser que creemos nos ayuda a ser queridos inicialmente por nuestros padres y después por nuestros profesores, compañeros, amigos, etc. Pero eso realmente no somos nosotros, nosotros somos mucho más.

La pre-adolescencia es un buenísimo momento para empezar a poner atención en conocernos, en saber de nosotros mismos, en encontrarnos. Por otro lado, anclados en esta necesidad egoica de ser queridos y aceptados por la sociedad, no somos capaces de vernos, ni de ver a los demás.

Es un buen camino poner la atención en VER y CONOCER al otro, y así posiblemente estaremos en mejor condición para ver nuestra realidad. Si tratamos de poner un punto de vista positivo para VER y PERCIBIR al otro, y lo más importante ENTENDERLO y ACEPTARLO, estaremos en mejor disposición de poner un punto de vista positivo para entendernos y aceptarnos a nosotros mismos. ¿Sabemos cómo somos realmente? ¿Conocemos y reconocemos nuestras emociones? ¿Sabemos cuáles son nuestras necesidades reales? ¿Nos entendemos? ¿Nos aceptamos?

RAZÓN DE SER: A través de Christian Andersen nos acercaremos a la literatura infantil y más concretamente a la descripción literaria. Enfocaremos esta dinámica desde dos puntos de vista:

Primero, la observación del otro desde un enfoque cariñoso y positivo. Los alumnos pondrán la atención en la tarea de MIRAR, VER y PERCIBIR al otro con el objetivo de conocer mejor a sus compañeros y darles su lugar en la clase. Y segundo, escribir una descripción de lo que han PERCIBIDO y así desarrollar la creatividad literaria y la lectura en voz alta.

DESARROLLO

1ª Fase

Leeremos el cuento de Christian Andersen y reflexionarán sobre su argumento. Para ello seguramente tendremos que conocer la definición de algunas palabras como: "tupida", "recias cantoneras", "sonrisa de arrobamiento", "devocionario"...

Y lo leeremos en voz alta tratando de transmitir lo que dice el texto dando valor a las palabras. Para ello el profesor les pedirá inicialmente que reflexionen sobre lo que sienten por sus abuelas o abuelos y que perciban en qué parte del cuerpo tienen ese sentimiento o emoción. Y les indicará que lean el texto desde ahí. Seguramente sea el corazón, y para apoyarnos les puede pedir que lo lean con la mano en el corazón como si su voz saliese de ahí.

A continuación, se presentan algunas indicaciones para guiar a los alumnos en la expresión oral del texto:

Atención a "completamente blanco" es más que blanco, es COMPLETAMENTE blanco, y a la vez les podrá decir que transmitan el punto de vista de que el pelo completamente blanco es muy bonito y delicado. Y "sus ojos brillan como estrellas.... hasta su expresión dulce", es muy positivo y con mucho amor.

Cuando habla de que sabe muchos cuentos, tienen que transmitir que eso es fantástico, y para ello pueden pensar en los maravillosos momentos que pasan cuando se los cuentan.

Dar valor a las palabras comprimida y seca; no es lo mismo una rosa fresca que comprimida y seca (imaginarse como es la rosa para poder describirla).

Imaginarse también a la abuelita emocionada cuando le caen las lágrimas para leerlo. Aquí pueden imaginarse a sus abuelos cuando se emocionan con sus cosas.

En la parte final hay que transmitir el precioso cambio de la rosa y la habitación.

"Los colores cobran vida" Es maravillosos que los colores se hagan más intensos y lo tienen que transmitir con el verbo "cobrar vida".

Al igual que" la rosa se hincha", la rosa se hace grande, se pone hermosa. Eso significa "se hincha".

Toda la sala SE IMPREGNA DE AROMA, leerlo mientras huelen maravillosos olores.

Poner atención también en la aparición del bosque poniendo el énfasis en "espléndido y verde, con los rayos de sol entrando entre el follaje" y transmitiendo luz y belleza.

Esa belleza hay que seguir trasmitiéndola cuando leemos el cambio de la abuelita, poniendo atención en transmitir y dar valor a las palabras: joven, bella, elegante, graciosa y lozana.

Por último, muy atentos al punto y final, a cerrar el texto.

"Siguen siendo los ojos de la abuelita". Antes de finalizar para que quede claro que se acaba y que ya hemos transmitido todo lo que queríamos, tenemos que transmitir en los ojos de la abuelita todo lo que hay en ellos, en el interior de la abuelita que sale por su mirada, y todo lo que queremos y admiramos a la abuelita.

El docente propondrá también reflexionar sobre el punto de vista del autor:

- *¿Creéis que ha sido positivo?*
- *¿Se ha enfocado en las virtudes y las cosas bonitas de abuela, o en sus defectos?*
- *¿Qué siente por la abuelita?*
- *¿Ha sido cuidadoso y cariñoso con la abuelita?*
- *¿Cómo veis a la abuelita?*
- *¿Tenéis abuelos? ¿Qué sentís por vuestros abuelos?*
- *¿Qué destacaríais de vuestros abuelos?*

2ª Fase

Haremos un círculo con todos los alumnos y el docente pedirá que miren hacia el de su izquierda y que recuerden quien es. Seguidamente, desharemos el círculo y se mezclarán. El docente explicará que la tarea es observar durante una semana (o unos días) al que tuviese a la izquierda. Se trata de MIRAR, VER y PERCIBIR al otro sin que éste se dé cuenta.

Tendrá que enfocar todo lo que le gusta de su observado:

- *¿Cómo es físicamente?*
- *¿Qué destaca en su físico?*
- *¿Cómo es emocionalmente?*
- *¿Qué hace bien?*
- *¿Cómo se comporta? Poniendo la atención en sus comportamientos destacables positivos.*
- *¿Qué aporta a la clase?*

Y con todo esto y con alguna historia que pueda recordar de su compañero más la IMAGINACIÓN y la CREATIVIDAD, tendrán que hacer un cuento cuyo protagonista en todos se llamará Pepito o Pepita.

3ª Fase

Una vez elaborado el cuento invitaremos a cada alumno a leer en alto su cuento de Pepito y cuando acabe entre todos tendrán que descubrir quién es Pepito.

El docente en esta fase les explicara qué:

Hay una tradicional corriente filosófica sudafricana llamada "Ubuntu", que significa *"Yo soy lo que soy en función de lo que todos somos"*. Con ella se enfatiza la idea de "Comunidad", de grupo.

Los pueblos zulúes que siguen esta filosofía se saludan con: "Sawu bona" que significa "Te veo", ante lo cual se contesta "Sikkhona" ("estoy aquí").

Esto significa que uno existe y está aquí, es decir, pertenece a un grupo o a la clase, en la medida en la que el resto de los compañeros le ven.

Con esto queremos decir que durante esta semana hemos estado observando a nuestro compañero, y hemos puesto la atención en VERLO, nos hemos ocupado en CONOCERLO. Y por lo tanto le hemos dado un lugar en el grupo, en la clase, como hacen en la filosofía UBUNTU.

En el final de esta 3ª fase el que observó y escribió el cuento saldrá con su protagonista y le dirá: "Sawu bona" (Te veo), y el observado le responderá: "Gracias, Sikkhona" (Gracias, estoy aquí).

Se hará la cadena hasta completar toda la clase en los dos roles.

4ª Fase

Para finalizar, recogeremos la experiencia y sus conclusiones:

- *¿Habéis conocido más a vuestros compañeros?*
- *¿Os habéis sentido vistos y cuidados?*
- *¿Os sentís más pertenecientes al grupo-clase?*
- *¿Os sentís más cerca de vuestros compañeros?*
- *¿Os habéis gustado en el cuento que os han escrito?*
- *¿Hay algo del cuento que os haya sorprendido?*
- *¿Os ha gustado escribir el cuento?*
- *¿Os ha gustado leer el cuento de Christian Andersen?*

TÍTULO:

A NEW MATE IN CLASS. (FIRST PART)

TOPIC
Communication skills.

CURRICULAR AREA
Foreign Language – English.

Communicative functions: greetings, introductions: "Hello, my name is... What's your name?", "Nice to meet you.", "I am 6 years old. How old are you?", "I am from... Where are you from?"

Oral text production strategies: clarity and coherence.

Sociocultural and sociolinguistic aspects: courtesy norms, registers, non-verbal language.

SCHOOL CONTEXT
Bilingualism.

RECOMMENDED AGE
10 to 12 years old.

SUMMARY
We will use the resources pupils created in the activity *"A New Mate in Class (First Part)"*. These stories revolve around the arrival of a new pupil in the classroom and how classmates respond through their behaviour and attitudes.

If the first part of the activity was not carried out, the teacher can prepare a variety of short stories depicting different reactions from the class: positive, joyful, inviting behaviours; indifferent attitudes or exclusion; or even negative behaviours like rejection or inappropriate remarks.

THEORETICAL BASIS

Initiating a conversation or establishing a connection with someone new can be challenging. However, the way we handle such situations can positively or negatively impact our personal and professional future. This activity focuses on how to break the ice when meeting someone for the first time using structures for introduction and requesting personal information.

PURPOSE

The aim is to develop appropriate interaction skills for first encounters with new people. We will start by identifying helpful behaviours that promote inclusion and make everyone feel good, as well as unhelpful ones that can make others uncomfortable. Pupils will then practise these communicative structures through role-playing activities, also paying attention to appropriate body language.

LESSON PLAN

Stage 1

We begin with the stories created in the first part. If this activity was not done, the teacher may bring prepared stories showing different group reactions: from welcoming the new pupil to rejection, exclusion, or indifference.

Divide the board into two columns: "What is right?" and "What is wrong?" In the first column, list attitudes and behaviours that facilitate the integration of the new classmate and make them feel welcome. In the second, list behaviours that have a negative impact both on the new pupil and the classroom climate.

As we read each story, highlight the group's reactions and classify them in one column or the other, asking the class to justify the decisions.

Stage 2

Ask pupils if they have ever experienced a similar situation.

"How did you feel?"

"Were you happy?"

"Surprised?"

"How did you react?"

"Did you treat the new pupil well?"

Then, ask them to imagine a new pupil arriving and discuss what they would do. This is the moment to introduce communicative structures that facilitate a first interaction between people who don't know each other.

Some examples include:

- Introducing oneself and showing interest:

  "Hello, my name is... What's your name?"

  "Nice to meet you."

  "I am 11 years old. How old are you?"

  "I am from... Where are you from?"

  "I love playing basketball. Do you like it?"

  "What are your hobbies?"

- Including the new pupil in the group, e.g., suggesting a plan:

  "Would you like to play with us?"

Stage 3

Finish with a role-playing activity. Pupils practise using the learnt structures, sometimes playing the role of the newcomer and other times a member of the group welcoming them.

This is also an opportunity to correct any inappropriate body language during these interactions. Behaviours such as overly enthusiastic hugs, getting too close physically, avoiding eye contact, or crossing arms in front of oneself may make others uncomfortable. It's best to avoid these in first encounters.

TÍTULO:
LO INCORRECTO

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Valores sociales y cívicos; Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Testimonios de personas con discapacidad que nos dan consejos de cómo tenemos que tratarlas.

REFERENTE TEÓRICO: La discapacidad no tiene relación directa con la incapacidad para poder realizar la mayoría de las acciones que una persona desarrolla a lo largo de un día cualquiera. Existen muchos tipos diferentes de discapacidad y no todas deben ser tratadas de la misma manera. No tendrá las mismas necesidades una persona con sordera, que un Síndrome de Down, que una persona ciega, que una persona que va en silla de ruedas por una lesión medular.

RAZÓN DE SER: La ley sobre discapacidad en España es muy clara: Se prohíbe todo tipo de discriminación sea directa o indirecta que tenga por finalidad tratar de una manera diferente y menos favorable aúna persona con discapacidad.

DESARROLLO

1ª Fase

Antes de introducir el audiovisual podemos preguntar si conocen la diferencia entre las palabras minusválido y persona con discapacidad.

Hablamos de ello, dejándoles claro que la palabra minusválido está en desuso porque tiene un carácter peyorativo y por tanto nosotros tampoco deberíamos usarla y que lo mejor es usar persona con discapacidad.

Les preguntamos si conocen a personas con discapacidad y qué les pasa.

2ª Fase

Introducimos el audiovisual.

En este audiovisual han pasado muchas cosas que debemos ir analizando y para ello nos vamos a ayudar de esta ficha para ir reflexionando.

Lugares	¿Qué sucedió?	¿Cómo hubieras actuado tú?
AUTOBÚS		
BAR		
TIENDA		
CALLE CON EL CHICO		
CALLE CON LA MUJER		

Antes de que comiencen a hablar las personas discapacitadas en el vídeo se formula una pregunta: ¿No te parece ridículo lo que acabamos de ver?

A través de la técnica del «cuchicheo» por parejas, intentad llegar a una conclusión. Se puede rotar en el grupo para realizar el cuchicheo con dos o tres personas, una cada vez, y de esta manera la conclusión sea más rica.

3ª Fase

Analicemos frases que nos dicen en el vídeo y opinad sobre lo que dicen. ¿Os parece lógico o creéis que se puede contestar algo? En caso de discrepancia, se puede realizar un debate.

La persona ciega nos dice: **Te agradezco mucho tu ayuda, pero si la necesito te lo haré saber.**

La persona sorda nos dice: **No hace falta que me chilles, sé que soy sordo, pero puedo leerte los labios.**

La persona de la tienda: **Si somos dos ¿por qué actúas como si yo no estuviera?**

En el bar: **No me trates como una niña te entiendo perfectamente.**

En el autobús**: Las ciudades están adaptadas, pero si las personas no lo están no sirve de nada.**

4ª Fase

Volvemos a visualizar el vídeo desde el minuto 2:10.

¿Cómo crees que se sienten las personas con discapacidad cuando...?

Marca con una X la opción correcta.

Situación	Se sienten bien	Se sienten mal	No sé
Cuando las tratan con respeto y normalidad			
Cuando las miran mucho y las señalan			
Cuando las ayudan sin preguntar			
Cuando las incluyen en juegos y actividades			
Cuando les preguntan qué les pasa			

5ª Fase

Intentad por un momento sentir como ve el mundo una persona ciega cerrando todos los ojos. Intentamos movernos (1 minuto).

Lo mismo tapándonos los oídos. (1 minuto).

Lo mismo sin poder movernos de nuestra silla. (1 minuto).

Comentamos qué sensaciones hemos tenido.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En clase de Educación Física podemos jugar a diferentes situaciones en las que nos tengamos que enfrentar a una discapacidad:

a) Correr con una sola pierna en el suelo.

b) Correr con un brazo en la espalda.

c) Realizar diferentes ejercicios con los ojos tapados en un primer momento solos y después con lazarillo/a.

d) Decisor una actividad y contársela mediante gestos a otra persona que no sepa lo que hemos pensado y que nos tenga que leer los labios.

TÍTULO:

VIENTOS Y LLUVIAS

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía; Autoestima; Identificación, expresión y regulación emocional; Pensamiento creativo.

ÁREAS CURRICULARES
Ciencias sociales; Ciencias naturales; Lengua castellana y Literatura; Música; Educación artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Artes, emociones y creatividad; Interculturalidad; Educación ambiental.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS (01:04:00 – 01:07:28)
Malén (1) está muy triste porque la malvada Kalku (2) le hizo un hechizo, transformando su cara en una calavera. La Machi (3) se acerca a ella y la aconseja, diciéndole que la única forma de revertir ese hechizo es reunir gran cantidad de huesos pertenecientes a un príncipe guerrero, pero si el sol llega a su máxima altura del día que entra, no podrá revertirse el hechizo. Contará para ello con la ayuda de los habitantes del bosque.

REFERENTE TEÓRICO: La relación con el planeta por parte del alumnado es una meta clave que se desarrolla en varios de los ODS de Naciones Unidas en 2015 como Parte de la Agenda 2030. La comunicación con la naturaleza, su cuidado y conservación han de ser puntos estratégicos de la conciencia ciudadana en los próximos años y mucho más ante las emergencias climáticas que ya empezamos a tener en ciertos puntos del mismo.

RAZÓN DE SER: La implicación en cualquier actividad que promocione una relación saludable con el planeta ha de potenciarse al máximo con el fin de conseguir conciencias ambientales que no lleven al desastre natural. Aprender de culturas que tiene una estrecha relación con la naturaleza, así como del entorno más cercano en los pueblos de sus localidades será una buena muestra de aquello que se puede conseguir de cara a futuras generaciones.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente introduce la actividad y antes de ver el video hace unas preguntas de aproximación para descubrir el nivel de conocimiento del alumnado.

(1) Hija de un Lonko (líder político y espiritual de una unidad social).

(2) En la cultura mapuche, brujo o bruja que invoca y trabaja con espíritus malignos para provocar daño a otras personas o seres.

(3) Mujer mapuche con poder para invocar a los espíritus y energía para curar dolencias tanto físicas como derivadas de fuerzas espirituales.

- *¿Sabes qué es una ópera?*
- *¿Te gusta la música? ¿Has estado alguna vez en un concierto en vivo?*
- *¿Alguno ha estado en una ópera?*

A continuación, visionamos la cápsula de video, miramos con atención su expresión facial porque seguramente para muchos será la primera vez que vean algo así. Indagamos a través de algunas preguntas qué les ha parecido, qué han entendido y si es necesario volvemos a visionar el video.

- *¿Qué te ha parecido?*
- *¿Piensas que es una historia real?*
- *¿Cómo imaginas que se sentiría Malén? ¿qué te hace pensar eso?*
- *¿A quién te recuerda la figura de la Machi? ¿Conoces a algún personaje parecido?*
- *¿Te llama la atención algo de su atuendo y de sus joyas?*
- *¿Crees que los consejos que le da la Machi le pueden ayudar a Malén?*

- *¿Qué dirías tu para animar a alguien en esa situación?*
- *Busca palabras que expresen el estado emocional de ambas protagonistas*

Con todas las opiniones recogidas podemos recomponer la historia que hemos visto desde el punto de vista del alumnado y aprovechar la ocasión para dar algunas pinceladas sobre los distintos miembros y roles de la sociedad mapuche (Lonko, Machi, Kalku, Papai); su vestimenta y joyas típicas para irnos familiarizando con ella. (Ciencias sociales; Interculturalidad).

2ª Fase

La cosmovisión mapuche es un aspecto muy relevante de esta cultura y se fundamenta en la relación positiva que se produce entre el ser humano y la naturaleza. Se establece una visión del mundo única y extraordinaria que hace que la persona se someta a todas las expresiones de la naturaleza: lluvia, tormenta, nieve, sol y niebla; lo que transforma la vida humana en una constante solicitud de permiso para la búsqueda y recolección de semillas, frutos, árboles y arbustos que sustentan la vida humana. (Ciencias sociales; Interculturalidad).

A través de algunas preguntas invitamos al alumnado a pensar en el papel del bosque y la naturaleza en este fragmento.

- *¿Cómo te imaginas el bosque en el que se va a adentrar La Malén?*
- *¿Qué tipo de árboles tendría? ¿y de animales?*
- *¿Qué crees que sentiría una vez dentro? ¿Y tú si estuvieras en su lugar?*
- *¿Qué sonidos se podrían escuchar?*

Ponemos en gran grupo estas reflexiones y proponemos la creación de un mural con la imagen de nuestro bosque, bien dibujado o tipo collage creativo, por parte de un grupo; mientras que el otro pone sonidos a nuestro bosque bien con los instrumentos que podamos tener a mano, otros que creemos a partir de objetos cercanos o bien a través de percusión corporal. (Ciencias Naturales; Educación Ambiental).

3ª Fase

Magia y fantasía son elementos muy presentes en la Literatura Infantil y Juvenil igual que aparecen en este fragmento de ópera. La definición que da el *Diccionario de la Real Académica de la Lengua Española (RAE)* de magia es: *Arte o ciencia oculta con que se pretende producir, valiéndose de ciertos actos o palabras, o con la intervención de seres imaginables, resultados contrarios a las leyes naturales.*

Vamos a dividir la clase en grupos y les pediremos que:

- Unos piensen en hechizos o conjuros famosos de la **literatura** (Harry Potter, El mago Merlín, la madrastra de Blancanieves, Cenicienta, Asterix...)
- Otros investiguen sobre superhéroes, conjuros, pócimas en la **música** de distintos estilos *(La flauta mágica, el Amor brujo, el Mago de Oz, Cenicienta, Magia y Leyenda...)*
- Otros lo hagan en el **cine** (El mago de Oz, Superman, Frozen, ...)

Lo ponemos en común y ahí nos daremos cuenta de que una misma obra puede pertenecer a los tres grupos ocasión que nos dará pie a poner en valor la interconexión entre las distintas Artes que es lo que hemos visto que ocurre en la ópera. (Lengua y Literatura, Música; Plan Lector, Trabajo por Proyectos).

Vamos a terminar esta fase eligiendo un hechizo famoso, un superhéroe y una película y vamos a hacer una representación de la conjunción de las tres cosas, cuanto más disparatado sea mejor porque esto nos va a ayudar a pasar un rato muy agradable. ¡Dejemos volar nuestra imaginación! (Expresión Artística; STEAM).

ACTIVIDADES RELACIONADAS

Payaso (Identificación y expresión emocional).

El Mago de Oz (Autoestima).

Actividad diseñada por: Corporación Municipal de Educación de Panguipulli y la Corporación de Adelanto Amigos de Panguipulli, (ER Chile).

LETRA DEL DIÁLOGO

Vientos, lluvias, aires y fuegos.

Vengan, lleguen.

Escuchen mi ruego.

Mari, mari ñuque machi, mira en lo que me han convertido.

Mari, mari Malen tienes que escuchar a los vientos.

- Machi buena lo que quiero es retroceder el tiempo.

- Para eso debes reunir muchos huesos. Esa Kalku molió huesos de un príncipe guerrero.

Tú tienes que encontrar todos los restos.

- Pero... ¿Dónde, donde debo encontrar todos los restos?

- En lo profundo del bosque y tu corazón.

Vientos, lluvias, aires y fuegos.

Vengan, lleguen.

Que escuches mi ruego.

Bosques, cerros, tierras y ríos.

Lleven a Malén a su destino.

Un momento Malen.... Hay un pequeño problema si el sol llega a su máxima altura del día que viene ya será demasiado tarde y no podrá borrarse el hechizo de la Kalku. Se fuerte mi pequeña Malen y no temas al bosque y sus habitantes. Ellos te ayudarán.

1 Hija de un Lonko (líder político y espiritual de una unidad social).

2 En la cultura mapuche, brujo o bruja que invoca y trabaja con espíritus malignos para provocar daño a otras personas o seres.

3 Mujer mapuche con poder para invocar a los espíritus y energía para curar dolencias tanto físicas como derivadas de fuerzas espirituales.

Boceto del vestuario de los protagonistas

TÍTULO:

NEW SHOES

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS

Un muchacho necesita unos zapatos nuevos. Cuando ya casi alcanza el objetivo ahorrando lo que le dan de propinas por hacer ciertos trabajos, quien se lo da cae enferma y necesita ir al hospital. La factura del hospital es muy alta y él no duda en ir a por el dinero que tenía ahorrado con el fin de pagarla. Al coger la botella en la que guardaba las monedas que iba guardando se da cuenta que también había un billete de mucho dinero con lo que puede pagar el hospital.

REFERENTE TEÓRICO: Tener en la vida valores como la empatía engrandece la personalidad de las personas. La empatía nos ayuda a disfrutar de nuestras relaciones evitando que juzguemos a los demás. Nos ayuda a aumentar el respeto y a solucionar problemas o conflictos de una manera san y positiva. Con la empatía nos volvemos mejores personas al hacernos colaboradores y serviciales.

RAZÓN DE SER: Actividades que ayuden al alumnado a caer en la cuenta de la importancia de la empatía son fundamentales en el desarrollo de su personalidad. En concreto en esta actividad se ve claramente como la persona empática pasa de un estado de insatisfacción permanente a un estado de felicidad por haber ayudado a quien lo necesitaba.

DESARROLLO

1ª Fase

En un primer momento hablamos de aquello que más desean. Aquello que tienen en la mente que les gustaría tener y de momento no tiene. O de aquello que quieren tener y les han dicho que ahorren para conseguirlo.

Tras este intercambio de información ponemos el audiovisual.

2ª Fase

Respondemos a unas preguntas de manera individual, para luego poner en común las respuestas

- *¿Quiénes aparecen en el video?*
- *¿Qué sucede con los zapatos?*
- *¿Por qué hay gastos médicos?*
- *¿Cuánto dinero se menciona en total?*
- *¿Qué significa «paid off»?*

3ª Fase

Reflexión emocional:

- *¿Por qué es importante ayudar a quienes lo necesitan?*
- *¿Cómo te sentirías si un amigo te ayuda cuando tienes un problema?*
- *¿Cómo crees que se sintió el muchacho cuando tuvo que renunciar a su sueño por ayudar a otra persona?*
- *¿Te has fijado en el carácter del chico?, ¿Siempre se ha sentido igual?, ¿En qué momento fue más feliz?*

- *¿Qué diferencia crees que hay entre necesitar algo y querer algo?*
- *Ayudar, ¿es dar de lo que nos sobre o dar de aquello que tenemos? ¿Puedes poner un ejemplo?*
- *¿Nos puedes contar la última vez que hiciste algo por alguien?*

4ª Fase

Toda la clase se descalza y deja sus zapatos con su nombre.

Cada persona deja un mensaje en los zapatos para cada uno/a de sus compañeros/as en el que les dicen que harían por él/ella en caso de que tenga una dificultad. Con el fin de que no se prolongue mucho la actividad lo pueden hacer por grupos de 4 o 5 personas.

Finalmente podemos leer lo que han escrito.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Mantener un diálogo en casa con los padres sobre las cosas que hacemos los unos por los otros. Traerlo después a clase con el fin de compartirlo.

TÍTULO:

LOS RECUERDOS NO SE VENDEN

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal; Atención a la diversidad; Valores sociales y cívicos.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Un hombre rico quiere comprar un edificio para hacer mucho dinero. En la planta baja hay una señora con un pequeño restaurante. El hombre le pregunta si vende el edificio y ella le dice que primero para contestar a esa pregunta tiene que comer en su establecimiento. Tras comer en él y pedirle la cuenta ve que es extremadamente barato y ella le contesta que si no fuera así todas las personas que van a su restaurante no podrían comer o vivir a diario.

REFERENTE TEÓRICO: La empatía como forma de ponerse en el lugar de los otros frente a la necesidad o el dinero es un aspecto muy importante del desarrollo de nuestra personalidad. La empatía no es solo ponerse en el lugar del otro sino también ayudar a los demás sin que lo noten teniendo ojos para ver lo que pasa a tu alrededor.

RAZÓN DE SER: Toda actividad que desarrolle la empatía para transmitir valores positivos de cara a la sociedad nunca sobra en el desarrollo de los niños. Muchas veces los referentes que tienen no son empáticos precisamente sino más bien todo lo contrario en una sociedad en la que cada uno va a lo suyo sin preocuparse de los demás.

DESARROLLO

1ª Fase

¿Sabéis lo que es la empatía?

Escribimos entre toda la clase una definición.

La definición de empatía tiene tres partes:

1. Ponerse en lugar del otro,
2. Entender sus emociones
3. Acompañarle, aunque no compartamos lo que le pasa.

Vamos a dejar un minuto de reflexión para que cada uno/a penséis cuando la habéis sentido por alguien.

Ponemos en común lo que hemos pensado.

Ahora vamos a dejar otro minuto de reflexión para que penséis cuando la han sentido por ti alguna vez. Ponemos en común otra vez.

2ª Fase

Introducimos el audiovisual:

¿Quiénes son los personajes principales de la historia?

¿Qué contestó la señora cuando le ofrecieron dinero por su local?

¿Por qué no quiso vender?

¿Cómo se sintió quien fue a comprar el local con la contestación?

Si tu hubieras sido la persona que ibas a comprar, ¿te hubieras dado la vuelta como él o hubieras aumentado la oferta para quedarte con el local?

Si tu hubieras sido la persona a la que ofrecen el dinero, ¿qué hubieras hecho?

Hay una escena final en la que le da al chófer la comida, fíjate bien en sus gestos, en su cara

¿Qué creéis que se le está pasando por la cabeza?

¿Qué lección aprendió el hombre rico ese día con la mujer en el restaurante?

3ª Fase

Ponemos el vídeo por segunda vez, pidiéndoles que se fijen en las emociones de todos los protagonistas del vídeo, tanto de los personajes principales como de las personas que están comiendo en el restaurante.

Pueden hacer una tabla con cada uno de ellos y nosotros ir parando el vídeo cuando lo consideremos necesario para que no se nos escape ningún detalle.

Una vez que lo hayan anotado pueden por equipos ponerlo en común. Después, cada uno de los equipos nombrará un portavoz que nos dirá qué emociones han asignado a cada una de las personas mientras nosotros copiamos en la pizarra o en un documento digital proyectado. Si se dispone de ordenadores se puede utilizar la herramienta «padlet» y que cada grupo lo vaya anotando en ella.

Finalmente, analizamos las emociones que más se repiten.

4ª Fase

La tutoría de hoy se titula «Los recuerdos no se venden». Escribe en cinco líneas cuál será la razón por la que se ha escogido este título. ¿Quién nos lo quiere leer?

Terminar hablando entre todos de la razón por la que es importante la empatía.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Recoger momentos a lo largo de la semana en la que hayas sentido que has tenido empatía con alguien o bien alguien lo haya tenido contigo. Se puede recoger en un mini diario y en la próxima sesión de tutoría ponerlo en común.

TÍTULO:

ABRAZOS LENTOS

AUDIOVISUAL

Audiovisual 1:

Audiovisual 2:

Audio de relajación:

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía; Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
Eva Erickson es una de las competidoras del programa de tv "Survivor". Durante un desafío del programa, Eva experimentó una crisis debido a la sobreestimulación sensorial. Esto es una experiencia común en personas con algunos trastornos neurológicos como el autismo como es su caso, pero puede experimentarlo cualquier persona. La sobrecarga sensorial puede llevar a una respuesta defensiva, de huida o paralización, en la que el sistema nervioso simpático se activa desmesuradamente. Joe, concursante del equipo contrario, pide permiso del presentador para ayudar a su compañera a calmarse y recuperar el control.

REFERENTE TEÓRICO: La coregulación emocional es un proceso fascinante en el que las personas tienen la capacidad de influenciarse mutuamente en un nivel emocional y fisiológico profundo. A través de la comunicación, la empatía y la sincronización de nuestra respiración, podemos crear una conexión más fuerte y significativa con los demás. La teoría de la intersubjetividad de Daniel Stern nos recuerda que compartir y comprender los estados emocionales del otro es clave para construir relaciones colaborativas. Al entender y aplicar la coregulación emocional, podemos mejorar nuestra conexión con los demás y reducir el estrés y la ansiedad en nuestras vidas.

RAZÓN DE SER: Esta tutoría nace del profundo convencimiento de que el vínculo humano es el punto de partida para cualquier proceso de aprendizaje significativo. Su razón de ser fomentar un ambiente seguro en el que cada estudiante sepa que no está solo. A través del vínculo, la escucha activa y la construcción de un clima de apoyo y comprensión, buscamos fortalecer los lazos entre los miembros de la comunidad, promoviendo el bienestar emocional, la empatía y el sentido de pertenencia. Solo cuando nos sentimos seguros y valorados, podemos aprender, crecer y convivir plenamente.

DESARROLLO

1ª Fase

Iniciamos directamente con el material audiovisual, sin preámbulo, para que su impacto sea mayor. Al prescindir de introducciones, buscamos que el espectador se enfrente de golpe a las imágenes y sonidos, generando así una reacción empática más genuina.

Introducimos el audiovisual 1:

Dejamos unos minutos de silencio.

Lo que acabamos de presenciar es el funcionamiento de una herramienta maravillosa en la Educación Emocional. La COREGULACIÓN es esa capacidad de acompañar el desborde emocional de otra persona, sin juzgar... Brindar calma, contención, mediante la respiración, el contacto físico. Ser ese cuenco, ese lugar seguro en la que la otra persona reencuentre su paz.

Dejamos espacio para compartir experiencias.

2ª Fase

Asegúrate de crear un ambiente seguro y respetuoso en el aula. Anima a que la participación sea de manera voluntaria. Nadie debe ver invadido su espacio personal. Pediremos al alumnado que se concentre en sus sensaciones físicas y en la respuesta de sus sentidos.

Sincronización emocional: nos sentamos en parejas, con los ojos cerrados, (música zen de fondo opcional https://www.youtube.com/watch?v=22i6SofLVRY&t=2289s) y que se concentren en su respiración. Después de unos minutos, pide que se sincronicen con la respiración de su pareja. Pueden hacerlo contando los segundos que dura cada inhalación y exhalación, o simplemente siguiendo el ritmo de la respiración del otro. Después, nos tomamos de las manos y continuamos.

Sincronización de pulsaciones y ritmo: Pide a los estudiantes que se concentren en el ritmo de sus pulsaciones y que intenten sincronizarlas con las de su pareja. Pueden hacerlo colocando una mano en el pecho del otro, cogidos de la mano o simplemente sintiendo el ritmo de sus propios latidos.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué sientes en tus manos o en tu cuerpo cuando estás en contacto con tu pareja?
- ¿Notas algún cambio en tu nivel de energía o en tu estado de ánimo? ¿Y en tu ritmo cardíaco o en tu temperatura corporal?
- ¿Sientes una sensación de unidad con tu pareja?, ¿sientes una sensación de calma o relajación en tu cuerpo?

3ª Fase

Escribe una reflexión sobre tu experiencia. ¿Qué beneficios crees que puede tener la coregulación emocional en tus relaciones? ¿Cómo puedes aplicar esta habilidad en tu vida diaria? ¿Qué has aprendido sobre la coregulación emocional?

Como cierre, en un gran círculo, reflexionamos:

¿Cómo podemos ayudarnos como grupo cuando alguien lo necesita?

¿Qué pequeños gestos abren paso a la calma?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Invitar al alumnado a cerrar los ojos y visualizar su “lugar seguro”: un espacio donde se sienten tranquilos, protegidos y en paz. Puede ser real o imaginario. Guiar la respiración suave durante el ejercicio. Usa la “Técnica 478”. Cada estudiante dibuja o escribe sobre su lugar seguro.

¿Qué hay allí? ¿Cómo se siente estar en ese espacio? ¿Qué personas o elementos les ayudan a calmarse?

"Técnica 478" (Audiovisual 2)

Esta técnica se puede usar en cualquier momento en el que tengamos agitado al grupo.

TÍTULO:
¡SALTA!

CANCIÓN

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima; Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal .

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS

En esta canción se cuenta como un chico al levantarse por la mañana, piensa que ese es un día especial para hacer todo lo que se proponga.

Salí de casa con la sonrisa puesta
hoy me he levantado contento de verdad
el sol de la mañana brilla en mi cara
una brisa fresca me ayuda a despertar
Yo digo...
La ciudad parece mi amiga
hoy es mi día y nadie me lo va arruinar
las chicas de la esquina ríen con picardía
yo sé que es lo que quieren y se lo voy a dar
Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,
salta conmigo... salta, salta conmigo.
Voy por mi camino sin preocupación
pasa la gente y me mira mal
pero no me importa a mí me da lo mismo
hoy estoy alegre y tengo ganas de saltar
Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,
salta conmigo... salta, salta conmigo.
Salta.... Salta, Salta...
Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,
salta conmigo... salta, salta conmigo.
Salta, salta conmigo
Salta, Salta, Salta
Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,
salta conmigo... salta, salta conmigo...
[Canción: "Salta" Tequila 1981]

REFERENTE TEÓRICO: Según la teoría de la jerarquía de Maslow la autoestima se genera desde el reconocimiento y la aceptación de uno/a mismo/a. Autores como Rosenberg y Branden nos hablan de la autoaceptación y el respeto propio para construir una autoestima sólida. Este sería el primer paso para llegar a la fundamentación teórica en el que otros autores como Festinger o Cooley nos expresan que la formación de la autoestima también interviene la aceoptación social.

RAZÓN DE SER: En edades como estas en las que se están fijando las imágenes que cada uno/a tiene de sí mismo/a y donde la aceptación del grupo comienza a tener tanta importancia, potenciar la autoestima como actitud fundamental ante la vida, es una herramienta que debemos desde el ámbito escolar trabajar, para que en el constructo de su persoalidad esté presente con el fin de abordar todas a quellas situaciones que se les vayan planteando.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO:

- *¿Qué nos cuenta la canción?*
- *¿Cómo te imaginas al protagonista?, ¿por qué?*
- *¿Cuántos años crees que tiene?, ¿por qué?*

Haz una breve descripción de nuestro chico:

- *¿A dónde crees que se dirige al salir de su casa?*
- *La gente de la que habla la canción, ¿por qué crees que le miran mal?*
- *¿Pueden tener envidia de la felicidad del chico?, ¿por qué?*

- *¿Por qué crees que en el estribillo de la canción el chico dice "salta conmigo"?, ¿qué es lo que pretende con ello?*
- *¿Por qué crees que el chico se ha levantado tan contento esa mañana?*
- *¿Crees que se debe a algo que ha soñado esa noche?*
- *¿Cómo te levantas habitualmente por las mañanas?*
- *¿Te cuesta madrugar?, ¿por qué?*
- *Si te levantaras tan contento como el protagonista de la canción ¿crees que tendrías más ganas de hacer cosas?, ¿por qué?*
- *¿Te has levantado alguna vez como el protagonista con ganas de ponerte a cantar o a saltar?, ¿cuándo?, ¿por qué?*
- *¿Crees que es posible estar tan contento como dice en la canción a lo largo de todo un día?, ¿por qué?*
- *Recuerda un día en el que hayas disfrutado tanto como se describe en la canción, de la mañana a la noche. Escríbelo, ponlo en común con los compañeros de clase.*
- *Escribe una historia en la que, al contrario del protagonista, te sintieras mal. Describe como piensas que se desarrollarían todas las cosas que realizaras a lo largo de ese día.*
- *¿Qué quiere decir la frase "hoy te has levantado con el pie izquierdo"?*
- *¿Alguna vez te has levantado así? ¿A qué crees que se debió?*
- *¿Crees que te levantas de una determinada forma cada día?, ¿el cómo te despiertas y levantas influye en tu actitud a lo largo del día?*
- *¿Te levantas igual después de haber pasado una mala noche que una buena?, ¿por qué?*
- *¿Por qué crees que el protagonista de la canción no se deja influenciar por lo que opinan los demás de él cuando va por la calle?*
- *Piensas que ¿si algo te hace sentir bien y estás contento, te importa menos lo que piensen los demás?, ¿por qué?*
- *¿Todas las cosas que realizas las piensas antes de hacerlas en función "del que dirán" los demás cuando las hagas?, ¿por qué?*
- *¿Te influye mucho lo que piensen los demás de ti? ¿por qué?*
- *¿Es cierto que cuando uno está contento, los problemas y dificultades se ven más pequeños que cuando uno está triste?, ¿por qué crees que ocurre esto?*
- *¿Crees que influye el ritmo de la canción a la hora de que nosotros interpretemos lo que nos quiere transmitir?, ¿por qué?*
- *Si estas bajo de ánimo y escuchas esta canción ¿crees que podría llegar a alegrarte el día?, ¿por qué?, ¿de qué manera?*

TÍTULO:

ANA, PEDRO, Y JUAN

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima; Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Ciencias Naturales; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Trabajo por proyectos; Atención a la diversidad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS:
Cuenta la historia de Ana, Pedro y Juan y cómo han afrontado la pérdida de visión. Han superado las dificultades que les ha acarreado esta discapacidad.

REFERENTE TEÓRICO: La autoestima en las personas con discapacidad se refuerza a través de tres aspectos sociales como son el social, el familiar y el educativo. El catedrático de la Universidad de Cantabria Jesús Flórez nos habla de la importancia de que el primer paso para conseguir la autoestima pasa por la autoaceptación de aquello que le pasa a cualquier persona con discapacidad. Trabajar la autoestima y tenerla alta hace que seamos más sociables y afrontemos nuestras metas con mejor actitud.

RAZÓN DE SER: Hacer caer en la cuenta a nuestro alumnado que el apoyo a las personas con discapacidad es esencial para que puedan adaptarse al mundo que les rodea tiene que ser un objetivo básico de su desarrollo personal. Aunque en este vídeo se hable solo de las personas ciegas es importante resaltar que da igual la discapacidad que se trabaje para desarrollar empatía por nuestra parte, pero por encima de todo fomentar su autonomía personal.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

Hagamos un juego: Cogemos a varios compañeros y les tapamos los ojos, el resto tenemos que tratar de guiarles por la clase. Finalmente, los compañeros que han sido guiados describirán sus sensaciones al resto.

- *¿Cómo crees que podría afectar a tu vida un cambio de este tipo?*
- *¿Crees que la gente está concienciada de las dificultades a las que se tienen que enfrentar estas personas para desenvolverse diariamente?*
- *En el camino que haces de tu casa al colegio, enumera algunos de los sitios o situaciones en los que puede tener más dificultades alguien que tenga una carencia física. Trata de encontrar alguna solución.*
- *¿En qué medida crees que puede afectar a tu autoestima esta situación?, ¿por qué?*
- *No es necesario estar ciego para tener pequeñas discapacidades, a veces alguna característica personal nos puede generar dificultades, por ejemplo, al ser demasiado tímidos evitamos relacionarnos. Haced una lista.*
- *Dicen que de los defectos se pueden hacer virtudes:*
  - Un gran compositor como Beethoven era sordo.
  - Un famoso pintor como Toulouse Lautrec era enano.
  - Cervantes era manco.

Buscad en Internet la biografía de estos artistas y de otras personas que hayan salvado una limitación y les haya hecho grandes personas.

- La superación de cualquier dificultad sea del tipo que sea empieza por aceptar que esa dificultad existe. En el caso de Ana, Pedro y Juan ellos asumen sin complejos su dificultad.

En las biografías que habéis rescatado de Internet ¿los personajes aceptan y asumen su dificultad?

- Es importante quererse a uno mismo. Haz una lista de aquellas cosas que te gustan de ti y de otras que no te gustan tanto. De esta segunda lista, escoge aquellas que puedes mejorar y, con las que no puedes cambiar, escribe una frase para cada una de ellas expresando que forman parte de ti y que las aceptas.
- ¿Crees que la satisfacción es igual para todos a la hora de superar un reto?, ¿por qué?
- ¿Cómo crees que se portan los niños en el colegio cuando tienen algún compañero con alguna dificultad física? (usan gafas, aparato para los dientes, son más gorditos...), ¿por qué crees que el resto aprovechan para meterse con ellos?
- ¿Piensas que marca mucho el trato de la gente para el desarrollo de la autoestima?
- ¿Cómo crees que se sienten estas personas? Si tú estuvieras en su lugar, ¿cómo crees que te sentirías si te lo hicieran a ti?
- En la medida que tú puedas ¿cómo tratarías de ayudar a alguien que sufre algún tipo de discapacidad? Descríbelo.

TÍTULO:

HE APRENDIDO A AMARME SOLA

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima; Toma de decisiones; Habilidades de relación, Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal; Plan lector.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Alison Lapper, una pintora sin brazos. La vida no le ha sonreído a esta inglesa de 38 años. Nació sin ninguna de sus extremidades superiores y con las piernas más cortas de lo normal; sus padres la abandonaron y tuvo que pasar su infancia en un colegio junto a otros niños minusválidos, "éramos niños de exposición".

Sin embargo, no se resignó y, con 19 años, viajó sola a Londres donde consiguió diplomarse en Bellas Artes y convertirse en una pintora reconocida. Ha tenido que soportar exclusiones y miradas de rechazo por ser diferente, pero ha sabido ver el lado positivo y ahora es feliz junto a su hijo de tres años. "Vivo sin obligaciones, al día, ¿quién puede decir lo mismo?".

[Por Virginie Luc. Fotografías de Gérard Rancinan]

REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER: La percepción que esta mujer tiene de sí misma no es engañosa, se enfrenta con sus dificultades y se enriquece con ellas. Es capaz de ver la belleza allí donde los demás están ciegos. "Mi cuerpo es bello. No estoy acomplejada", "a la Venus esculpida en el mármol de Milo nunca le reprocharon ser una minusválida. ¿Por qué, entonces, me lo reprochan a mí sin cesar?"

Es capaz de sembrar la esperanza en sus posibilidades, ha logrado ser madre y criar a su hijo. Ella es la prueba evidente de que el concepto que se tiene de uno mismo se hace, a veces, a pesar de los demás, sin su apoyo. "Nunca pensé en ser madre. Al ser inconcebible para los demás había terminado por serlo también para mí". Se define como una mujer fuerte, conocedora de quién es, de lo que es capaz de hacer y de lo que no tiene.

Por ello toma decisiones autónomas y asume las consecuencias. "A los 19 años me fui sola a Londres... sabía que me la estaba jugando, o la ciudad me salvaba o me mataba". Habilidades para la interacción social: Sus habilidades para relacionarse positivamente con la gente, para pedir favores, para hacer amigos deben ser primordiales en la vida de Alison Lapper.

En sus declaraciones queda patente su capacidad para oponerse a lo que los demás esperan de ella. No permite que la marginen. No es ni un ángel ni un demonio. Se niega a ser una niña de exposición, un engendro. Desde que comenzó a hablar quiso que le quitaran los brazos y piernas artificiales que le hacían sentirse "aún más torpe".

Defiende su derecho a ser "una mujer sexuada, tan fuerte o tan débil como cualquiera. Igual de buena o de mala". No se automargina.

Es una persona capaz de expresar y comunicar lo que siente, lo que opina, lo que quiere.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

Juguemos a inventar su historia:

- ¿Por qué creéis que la abandonaron sus padres? Inventároslo.
- ¿Cuándo creéis que ella se dio cuenta que había sido abandonada?, ¿cómo se pudo sentir?
- ¿Cómo fue tratada en el centro donde la dejaron sus padres?

- ¿Alguien la quiso especialmente?, ¿quién?, ¿por qué?
- ¿Por qué comienza a pintar?
- ¿Es lógico que quisiera ser bella y seductora teniendo un cuerpo sin brazos y con dos piernas pequeñitas?, ¿por qué?
- ¿Podría gustar a algún chico?, ¿minusválido?, ¿no minusválido?
- ¿Por qué decide a los 19 años irse a Londres? Ahora juguemos a ponernos en su lugar:

Su pintura ha sido premiada con la mayor condecoración de Inglaterra, el Member of the British Empire (MBE) por los servicios prestados al arte.

- ¿Creéis que sus características físicas han influido para que se lo den?, ¿por qué?
- ¿Alguna vez os habéis sentido diferentes?, ¿en qué?, ¿por qué?, ¿os gustó?, ¿os desagradó? Contadlo.
- ¿Alguna vez os habéis sentido marginados?, ¿cuándo?, ¿que habéis hecho?
- ¿Podríais haber hecho otra cosa?
- Cuando os miráis al espejo alguna vez pensáis algo, ¿qué pensáis? Contadlo.
- ¿En qué os sentís diferentes a los demás?, ¿por qué?
- ¿Creéis que la inteligencia os puede servir para algo más que para aprobar?, ¿por qué?
- ¿Qué se puede sentir si el chico/a que más os gusta no os hace caso?
- ¿Qué se puede sentir si el chico/a que más os gusta sale con un/a amigo/a más feo/a que vosotros/as?
- ¿Creéis que el estar "bueno/a" puede servir para algo más que para ligar?, ¿por qué?
- Si un día os ponéis super guapos/as y los demás no se dan cuenta ¿cómo os sentís? Imaginadlo.
- ¿Creéis que es feliz Alison?, ¿por qué?
- Hay mucha gente en la situación de esta mujer ¿por qué ella ha conseguido llegar a ser una artista reconocida?

Ella declara que "ha aprendido a amarse sola"

- ¿pensáis que puede ser feliz así? Si los demás no os quieren ¿es posible estar bien? ¿por qué?
- Si los demás os quieren ¿os encontráis bien?, ¿por qué?

Lo que vuestros mejores amigos digan de vosotros ¿es importante?, ¿por qué?

- ¿Qué se puede dejar de hacer o decir por no perder el cariño de alguien? Contadlo. Cuándo os habéis encontrado solos, sin colegas, ¿qué habéis hecho?, ¿qué habéis sentido?
- ¿Os divertís solos?, ¿es posible?, ¿cómo?
- ¿Qué os gusta más de vosotros mismos?, ¿por qué?, ¿a los demás también les gusta?, ¿os lo han dicho?, ¿cuándo?
- ¿Qué os gusta menos de vosotros mismos?, ¿por qué?, ¿a los demás tampoco les gusta?, ¿os lo han dicho?, ¿cuándo?
- Imaginad que vuestra/o novia/o os dijera que el estilo de vestir que usáis "no mola", ¿qué sentiríais?, ¿por qué?, ¿qué cambiaríais?, ¿por qué?

"Mi cuerpo es bello. No estoy acomplejada". Alison va con la cabeza bien erguida. Los músculos de su cuello son poderosos y tiene un torso y unos pechos esculturales.

Se parece a la Venus esculpida en el mármol de Milo.

"A ella nunca le reprocharon ser una minusválida. ¿Por qué, entonces, me lo reprochan a mí sin cesar? He aprendido a amarme sola", afirma. Y es que sus padres la abandonaron cuando era muy pequeña y ha tenido que desenvolverse en la vida sola y sin brazos. Sin embargo, nunca se ha resignado. Algunos la califican de ángel. Pero ella reniega de estos adjetivos: "¿Por qué colocar a los minusválidos por encima o por debajo de los demás? Calificarnos de monstruos o de ángeles es formular el mismo insulto. Es excluirnos del mundo. Yo soy una mujer sexuada, tan fuerte o tan débil como cualquiera. Igual de buena o de mala".

Alison Lapper tiene 38 años. El pasado 7 de abril, con motivo de su cumpleaños, viajó desde Inglaterra a París para cumplir su deseo de subir a lo más alto de la Torre Eiffel. Iba acompañada de su hijo Parys, de 3 años. Fue una gran ascensión para una mujer que ha nacido sin brazos y con dos piernas demasiado cortas.

Su niñez no fue fácil; tenía cuatro meses cuando su madre aceptó verla por primera y última vez. A su padre no le conoce. Eran obreros de una fábrica automovilística en el condado de Yorkshire y se separaron cuando ella nació. También tiene una hermana, sin minusvalías, tres años mayor a la que apenas conoce. "Detesté ser niña", afirma.

Del hospital en que nació fue directa al Schailey Heritage Institute, en Sussex (Inglaterra). Allí pasó toda su infancia rodeada de otros niños que se parecían a ella físicamente. "Éramos varios niños sin miembros, a consecuencia de la ola de la talidomida. Para nosotros era difícil adquirir el equilibrio. No podíamos estar sentados sin caernos y éramos incapaces de levantarnos. Entonces, nos cogían y nos colocaban sobre un zócalo de escayola.

Éramos niños de exposición", recuerda Alison sonriendo.

Desde que tenía tres meses han intentado implantarle brazos y piernas artificiales. "Era pesado y poco confortable. Con esos aparatos me sentía más torpe todavía. Desde que supe hablar pedí que me los quitaran. La gente abusa de su poder sobre los niños. De hecho, esas prolongaciones no me las ponían tanto por mi bien cuanto por el suyo", afirma.

Cuando cumplió 12 años comprendió realmente que era minusválida. "Hasta entonces estuve demasiado ocupada siendo niña". Pero en este momento abandonó la niñez para adentrarse en la pubertad y comenzó a comprender su diferencia. Con violencia fue arrojada fuera de la infancia para convertirse en una mujer; las líneas de su cuerpo comenzaban a diseñarse y ella deseaba ser bella y seductora. Sin embargo, supo salir adelante. "Tengo muchas cosas que probar. Más que cualquier otra persona, así que decidí tener una actitud positiva. Yo también tengo derecho a ello, aunque tenga que estar continuamente peleándome con las barreras y con los límites", sentencia.

Su primera gran conquista fue la del mundo que se desarrollaba fuera del instituto. "A los 19 años me fui sola a Londres. En coche. Acababa de conseguir mi permiso de conducir tres meses antes". Alison se siente muy orgullosa de este logro; de hecho, en su contestador automático precisa: "No puedo responderle, quizás esté conduciendo".

Aún recuerda aquella aventura: "Sabía que me la estaba jugando. O la ciudad me salvaba o me mataba. Viví momentos muy duros. Solo tenía un amigo, Christian, un negro enorme al que le debo muchas cosas. Él me ayudó a encontrar un apartamento. Seguí unos cursos en el Art College durante un año y, después, en el Hammersmith Collage en el oeste de Londres. Un curso, en el que, evidentemente, era la única minusválida".

Tuvo que enfrentarse a las exclusiones, los golpes bajos y las miradas inquisitoriales que le lanzaban. "De pronto me convertí en una excepción". También en esta ocasión supo ver el lado positivo: "La confrontación con el exterior era necesaria para saber lo que podía aguantar. Para conseguir mi propia autoestima. Me quedé cinco años en Londres antes de conseguir, en 1994, mi diploma en Bellas Artes en la universidad de Brighton".

Comenzó a pintar a los tres años. "Pinto con la boca a golpe de pequeños movimientos secos de cabeza, como hacen esos perros colocados en el

salpicadero del coche", explica. Su pintura ha obtenido el reconocimiento y ha sido premiada con la mayor condecoración de Inglaterra, el Member of the British Empire (MBE) por los servicios prestados al arte.

Se la entregó la reina en persona. "No sé cuáles son exactamente esos servicios. Tampoco sé quién me propuso para este título. El voto es anónimo. Quiero creer que solo se ha juzgado mi trabajo artístico y no mi deformidad".

Las grandes culminaciones de su vida han sido la maternidad y el alumbramiento. "Nunca pensé en ser madre. Al ser inconcebible para los demás, había terminado por serlo también para mí. Parys es un maravilloso accidente", confiesa. "No es una revancha.

Es solo mi milagro". Alison llevó a su hijo en su cuerpo de solo unos cuantos centímetros y dio a luz a un niño entero y rubito. "Había un riesgo de herencia, pero no se sabía con exactitud. Los médicos vigilaron la evolución del feto y desde la semana 24 supe que sería normal. Estaba contenta por él, porque sé las dificultades vitales que uno tiene cuando es físicamente diferente. Pero, en cualquier caso, lo habría tenido igual. Pensar o decir lo contrario, ¿no sería rechazar mi propia existencia?". ¿El padre del niño? No habla de él. "No se merece a Parys". Alison se las apaña sin él, como se las apañó, desde pequeña, sin sus padres.

"Mamá no tiene brazos", dice Parys, sin connotación positiva ni negativa. Quizás todavía no se dé cuenta de las miradas que la gente lanza a su madre en la calle o en la guardería cuando va a buscarle todos los días. "Quizás un día se avergüence de mí. Parys tendrá su propia experiencia de mi minusvalía en los prejuicios de la gente. Sin duda se hundirá en sus miradas crueles. La única prueba de amor que puedo darle es proporcionarle todo el cariño y la autoestima que necesite. Eso es lo único que cuenta. La única riqueza", subraya Alison.

No se lamenta de su diferencia, "lo pago muy caro, pero soy libre de ser como soy. ¿Quién puede decir lo mismo? No tengo una función que cumplir ni estoy sujeta a un papel determinado. Vivo sin obligaciones, al día", afirma mientras Parys, con sus pequeñas manos, le da masajes en el cuello.

Desde hace cinco años vive en una casa que se compró en Shoreham Beach, en Sussex. "Es la primera vez que me quedo tanto tiempo en un lugar. Arreglé la casa, pero ya comienzo a aburrirme", dice esta eterna nómada. "Habría sido yo misma con o sin mi minusvalía. Habría sido alguien fuerte, de cualquier manera. Y quizás todavía más fuerte. Sin duda me habría permitido más locuras, más instantes de sinrazón. ¡Qué sé yo! Hay que estar ya loca para reconocer la diferencia y reírse. También hay que estarlo para alimentar, desde que nací, esta pulsión vital".

TÍTULO:

NO ERES BUENA, ERES MEJOR

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Matemáticas.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan matemático.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Gato con botas y Kitty zarpas suaves se disponen a atracar una caravana en busca de las judías mágicas. Gato está acostumbrado a resolverlo todo usando sus garras y exige a Kitty que lo haga de la misma forma. Sin embargo, ella tiene otros métodos y él deberá aprender a reconocer que no hay una única manera de hacer las cosas.

REFERENTE TEÓRICO: Cada persona viene dotada de una serie de características que le hace diferente, especial, valiosa. Esas diferencias también se reflejan en la manera de ver y hacer las cosas, que, aun no coincidiendo con las formas de los demás, son igual de válidas.

RAZÓN DE SER: El sencillo juego matemático propuesto en la actividad permitirá ver que cualquier tarea puede ser abordada de múltiples formas y que, por tanto, la variedad en nuestras capacidades es una herramienta a favor y nunca en contra. Tener eso en cuenta, como aprende Gato en la secuencia propuesta, permite crecer en el conocimiento y admiración hacia las demás personas, y hacia uno mismo.

DESARROLLO

1ª Fase

NOTA: Para poder llevar a cabo esta fase de la actividad, el profesorado necesitará dinero de juguete (tipo Monopoly).

El profesorado divide la clase en equipos de 5 y les entrega billetes y monedas de diferente valor. A continuación, escribe una cantidad en la pizarra, por ejemplo, 10,20€ y cada equipo tiene que organizarse para dar una posible combinación de monedas y billetes al problema. Así, el grupo A puede haber cogido dos billetes de 5€ y una moneda de 0,20€, pero el B puede haber cogido un billete de 10€ y cuatro monedas de 0,5€.

Puede complicarse el cálculo, y así se recomienda, pidiendo que en la siguiente tanda, al poner otra cantidad, cada equipo ya no proponga una única combinación, sino dos, y que a ser posible, incluso sea lo más rebuscada posible (por ejemplo, 4 monedas de 2, 1 moneda de 1, 2 de 0,50 y 20 de 0,01) de forma que, si un equipo repite la combinación exacta de otro grupo, se le descuenta de la puntuación (se puntúa con un punto cada vez que la combinación es correcta y no se repite en otro equipo).

Así se puede ir complicando el juego a 3, 4 o incluso 5 propuestas diferentes que han de surgir de cada equipo (con cantidades no muy altas para que sea viable) y felicitar a los participantes por la creatividad y flexibilidad a la hora de diseñar las combinaciones.

La idea de empezar con este juego matemático es que se den cuenta de que la misma cosa se puede hacer de muchas maneras diferentes, de la misma forma que una cantidad económica puede ser distribuida matemáticamente en diversas combinaciones.

2ª Fase

"Vamos a ver ahora una secuencia de la película "El Gato con botas", en la que se comete el

robo de las judías mágicas a sus dueños. Para ello, es necesario abrir la caja fuerte que las contiene. Gato tiene sus propios métodos, y se empeña en que Kitty lo haga igual. Fijaos en lo que ocurre…"

Se proyecta la secuencia para, acto seguido, iniciar un diálogo a partir de las siguientes preguntas:

- *"¿Qué pensáis de la manera de proceder de Gato con Kitty?"*
- *"¿Pensáis que la mejor manera de hacer las cosas era, efectivamente, la que tenía Gato?"*
- *"¿Pensáis que Gato comprendía al principio que la forma en que Kitty hacía las cosas era tan válida y necesaria como la suya?"*
- *"¿Qué hubiera pasado si Kitty no hubiera tenido las zarpas suaves? ¿Para qué eran buenas?" "¿Qué hubiera pasado si Gato no hubiera tenido sus garras?"*
- *"¿Qué conclusiones sacáis de lo que ha ocurrido en esta escena?* (No hay una única manera de hacer las cosas porque todos somos diferentes. No se trata tanto de que hagamos las cosas igual como de que nos ayudemos y sepamos valorar lo que otros pueden aportar a cada situación. Cada persona, desde sus características propias, es valiosa).

3ª Fase

"¿Os habéis dado cuenta de lo que ocurre al final de la secuencia entre Gato y Kitty?" (Él, a pesar de que al principio no entendía las capacidades y posibilidades de Kitty, termina reconociendo que no solo es muy buena, sino incluso mejor).

Es muy importante saber reconocer en los demás sus aspectos positivos. Eso construye su autoestima. Pero también dice mucho de la nuestra, porque no siempre somos capaces de reconocer lo bueno en los demás por pensar que son más y/o mejores. Las personas con una autoestima fuerte no tienen ningún problema en reconocer lo que tienen de positivo otras personas.

Así que ahora vamos a hacer un ejercicio para fortalecer la autoestima de la clase. Os propongo que penséis en vuestro mejor amigo o amiga, no tiene por qué ser de clase. Seguidamente, vamos, por turnos, a explicar a todos por qué hemos elegido a esa persona como la mejor amiga. Por ejemplo: Luis es simpático y es el mejor porque siempre me trata bien. (Si las personas a las que se refieren están presentes, se les puede animar a que se lo digan directamente, de tú a tú).

TÍTULO:

HAGAMOS LAS PACES CON LA BELLEZA

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima; Habilidades de autoafirmación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Lengua extranjera; inglés.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Una serie de niñas muestran en el anuncio que hay aspectos de su cuerpo y de su forma de ser que les gustaría cambiar porque les entristecen y les hacen sentir mal. Sin embargo, esas características son justamente las que las hacen ser más bellas.

REFERENTE TEÓRICO: Nadie es perfecto. Pero, si lo pensamos detenidamente, ni siquiera sabemos qué es eso de la perfección. Que la perfección esté sujeta al gusto personal de cada cual ya es, de por sí, paradójico. Así, no existe una única forma de belleza y esto es, sin duda, positivo, aunque no siempre sabemos verlo. Todas las personas contamos con características que nos resultan más satisfactorias y otras más molestas. Pero, a veces, el malestar que nuestros "defectos" conllevan es demasiado difícil de soportar y nos crea problemas. Es en ese momento cuando debemos plantearnos un pacto con nosotros mismos por el que sepamos valorarnos como somos y reconocer que esas características no tan apreciadas pueden ser, a la vez, grandes tesoros o virtudes.

RAZÓN DE SER: La actividad creativa propuesta es mucho más sencilla de realizar teniendo variedad de colores, tal como pasa en la vida. La diferencia y variedad enriquecen y constituyen nuestros propios colores, únicos, tal y como dice la canción que acompaña al anuncio. A partir de esa consideración, se les llevará un paso más allá para reconocer en las protagonistas del anuncio, en otras personas o en ellos mismos, cuáles son los verdaderos colores y cómo llegar a hacer las paces con la belleza.

DESARROLLO

1ª Fase

"Vamos a empezar hoy dibujando un paisaje lo más bonito que podáis. No tiene por qué ser de campo. Puede ser también de ciudad, playa... pero, eso sí, tiene que ser en blanco y negro. ¡Adelante!"

Se les deja un tiempo para que lo intenten. Con lápiz y goma es como mejor podrán abordar la tarea y con un folio que se les repartirá al inicio. Dejar tiempo suficiente como para que, con los pocos recursos proporcionados, se les pueda ocurrir alguna manera de embellecer el dibujo, tarea complicada, a no ser que dominen bien la técnica de pintar con carboncillo.

"No es nada fácil, ¿verdad? Ahora os voy a pedir que, en otro papel, intentéis dibujar lo mismo, pero esta vez añadiéndole un color, el que queráis" (Se deja nuevamente un tiempo prudencial).

Finalmente, en una tercera aproximación, se les anima a que usen todos los colores.

"¿Cuál ha quedado mejor? ¿Por qué era más sencillo en el segundo caso que en el primero? ¿Y en el tercero respecto al segundo?"

"En la vida real ocurre algo parecido a lo que nos ha sucedido en esta actividad. En blanco y negro, uniforme, todo es mucho más insípido, le falta sabor, belleza... Pero, en cuanto empezamos a añadirle colores, esa variedad convierte el resultado en algo mucho más rico y vistoso. Eso es justo de lo que habla la canción que acompaña al siguiente anuncio..."

2ª Fase

Se proyecta el anuncio.

A continuación, la actividad se centrará en que el alumnado relacione la dinámica que acaba de hacer con la canción que suena de fondo en el anuncio. Se les puede explicar lo que dice o aprovechar el texto para trabajar en la asignatura de Inglés:

You with the sad eyes
(Tú con ojos tristes)
Don´t be discouraged
(no te desanimes)
Oh I realize
(Oh, me doy cuenta)
It´s hard to take courage
(que es difícil reunir valor)
In a world full of people
(en un mundo lleno de gente)
You can lose sight of it all
(Puedes perderlo todo de vista)
And the darknes inside you
(y la oscuridad dentro de ti)
Can make you feel so small
(puede hacerte sentir muy pequeño...)
But I see your true colors
(Pero yo veo tus colores de verdad)
Shining through
(brillando)
I see your true colors
(Veo tus colores reales)
And that´s why I love you
(y por eso te quiero)
So don´t be afraid to let them show
(así que no temas mostrarlos)
Your true colors
(tus colores de verdad)
True colors
(colores de verdad)
Are beautiful like a rainbow
(son bonitos como un arcoiris)

"¿Por qué creéis que han elegido esta canción para este anuncio?"

"¿Cuáles son los colores de verdad de estas niñas?"

"Todo es mucho mejor, más colorido y rico, cuando no tenemos miedo a mostrarnos como somos, somos beautiful".

"¿A qué pensáis que se refiere el anuncio cuando habla de hacer las paces con la belleza?" (A valorar otras cosas no solo el aspecto físico, a no ser tan exigente con uno mismo, a quererse tal y como se es, por ejemplo).

3ª Fase

"Las niñas del anuncio quieren cambiar. Les gustaría ser diferentes. A veces puede pasarnos algo parecido. Pero es importante saber distinguir aquello que debemos cambiar de lo que no es necesario. Por ejemplo, si yo pego a los demás, es algo que debo cambiar porque no me hace bien ni a mí ni a las otras personas. Pero si, como a la niña del anuncio le ocurre, no me gustaran mis pecas, eso no es algo que deba cambiar porque está mal. Simplemente, no me gustan, pero quizás a otros sí, además me hacen especial y forman parte de mis "colores de verdad".

Vamos a volver a ver el anuncio, y vamos a ir parando en cada una de las historias. Pensad qué le diríais a cada niña respecto a lo que no les gusta de ellas. Por turnos les explicaremos por qué son preciosas siendo como son y les ayudaremos a hacer las paces con la belleza".

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesorado puede continuar la actividad realizando la misma dinámica final, pero con los compañeros de clase:

¿Qué hace que tu clase/tus amigos y amigas tengan color? El profesorado les animará para que digan a los demás en qué son diferentes, lo bonito de esa diferencia y por qué no deben cambiarla (p.e. tu risa parece de "gallina", pero nos hace reír y es muy divertido).

TÍTULO:

MEJOR EN EQUIPO

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima; Habilidades de interacción; Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Física; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
José Pékerman, Director Técnico de Fútbol, comparte en este audiovisual algunos pensamientos acerca de lo que implica el trabajo en solitario en contraste con el trabajo en equipo. Como todo, tanto el uno como el otro tienen sus luces y sus sombras. Pero algunas de las ventajas del trabajo en equipo son francamente potentes. Al final, como en casi todas las cosas, cada individuo ha de ser protagonista de su propia decisión.

REFERENTE TEÓRICO: A veces resulta difícil distinguir entre autoestima y ego. En un sentido, todas las personas debemos aspirar a tener una buena autoestima, a valorar nuestras propias virtudes y a considerar nuestros defectos. Pero, no siempre lo entendemos de esta manera y podemos fácilmente caer en el error de pensar que somos más que el resto, más importantes, o más imprescindibles, o que nuestros defectos son menores... Esto ya no es alimentar nuestra autoestima, sino nuestro ego, y conforme ese ego va aumentando, nos vamos distanciando de la idea de lo que significa verdaderamente una autoestima adecuada. Por eso es necesario hacer revisión personal y tomar medidas al respecto. Participar activamente como parte de un grupo es una forma muy práctica de tomar esas medidas.

RAZÓN DE SER: El fútbol es el deporte más considerado y reconocido en nuestro país. Como deporte de equipo, puede emplearse fácilmente para ilustrar verdades acerca de nuestra vida cotidiana que tienen que ver con el contraste entre ir por la vida en plan "llanero solitario" o hacerlo, por el contrario, desde valores como la colaboración y la cooperación. Estos valores, lejos de destruir nuestra autoestima, ayudan a construirla de forma equilibrada y respetuosa, dejando los egos aparte y centrándonos en lo que se puede conseguir conjuntamente.

DESARROLLO

1ª Fase

"Vamos a comenzar la actividad escuchando a un entrenador de fútbol que tiene algunas cosas interesantes que contarnos acerca del trabajo en solitario y del trabajo en equipo. Os voy a pedir que prestéis mucha atención, porque la mitad de la clase (decir cuál) va a encargarse de intentar captar del vídeo cuáles son las ventajas y desventajas de trabajar en solitario, de ir por libre, y la otra mitad hará lo mismo respecto al trabajo en equipo. Así que, atención, porque tras ver la secuencia, comentaremos lo que hayáis podido recoger". Después de unos minutos en los que el alumnado habrá podido organizar la información recogida se hará una puesta en común.

2ª Fase

Evidentemente, en el vídeo solo se recogen algunas de las cuestiones más relevantes de este asunto, pero ni mucho menos de forma exhaustiva. Así que se propone unir en pequeños grupos de trabajo al alumnado (seguirán formando parte a la vez de la mitad de la clase asignada al inicio) para que completen esa lista inicial con más ventajas y desventajas que se les ocurran.

- En el vídeo se menciona, respecto al trabajo individual, que es más fácil, pero que, si hay equivocaciones, se pagan en solitario.

- Respecto al trabajo en equipo, se habla de "otro precio":
- Hay que ganar al propio ego.
- Si vas más rápido en realidad es como si fueras más lento.
- Debes escuchar para que se te escuche.
- Para oír aplausos debes también aplaudir.
- Si no sabes, te dirán cómo hacerlo.
- Si te quedas atrás, te empujarán para llevarte hacia delante.
- Si ganas, te abrazarán hasta hacerte llorar.
- Cuando se gana en equipo, se celebra en equipo.

Algunas otras cuestiones a tener en cuenta particularmente sobre el trabajo en equipo, que es lo que nos interesa enfatizar aquí, para hacer una aplicación práctica hacia la autoestima del individuo que participa en ese grupo, serían las siguientes:

1 Somos capaces de tomar mejores decisiones y de tener muchas más y mejores ideas.

2 Podremos seguramente llevar a la práctica muchas de esas ideas, cuando actuando en solitario quizá no podríamos.

3 Produce resultados de mucha mejor calidad.

4 Permite la colaboración entre personas.

5 Aumenta el compromiso y el sentido de unidad entre personas.

6 Nos vemos en la obligación de tener que comunicarnos.

7 Aprendemos más mutuamente, ya que nos enriquecen las ideas del resto.

8 Somos más capaces de entender las perspectivas del resto de componentes del grupo.

9 Podemos compensar mutuamente nuestros puntos débiles.

10 Proporciona seguridad.

11 Ayuda a crear lazos de amistad y relaciones personales.

Algunas de las desventajas más claras son:

1 Las luchas de poder que a veces se producen dentro del grupo.

2 Los conflictos entre personas.

3 Que las decisiones que se toman a veces pueden ser más arriesgadas.

4 Que el esfuerzo no siempre es igualitario en todas las personas que componen el grupo, creando situaciones injustas.

5 Que el trabajo en equipo lleve más tiempo al tener que lograr consensos.

Al complementar las listas iniciales de ventajas y desventajas, se extraerán las conclusiones principales en grupo permitiendo al alumnado expresar su posicionamiento al respecto.

3ª Fase

"Vamos a pensar en este momento cómo son las personas que funcionan por separado del resto y las vamos a comparar con el tipo de personas que están dispuestas a trabajar en equipo, en colaboración con otras. ¿Cómo creéis que son unas y otras?"

Se dedica un tiempo para que el alumnado reflexione acerca del hecho de que el exceso de individualismo no es bueno en tanto en cuanto nos limita, nos hace más egoístas y menos eficaces (hablamos de exceso, porque en determinadas situaciones será mejor trabajar en solitario...). Por el contrario, el trabajo en equipo nos convierte en "más personas", más humanos en general, de forma que nos aportamos mutuamente y crecemos también a nivel individual.

La actividad finaliza con el planteamiento que hace Pékerman al principio de la secuencia: *"La decisión es tuya y tú debes considerar qué vas a hacer al respecto".*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Proponemos ampliar la actividad dándole un espacio mayor a la pregunta final sugerida en la fase 3ª *"¿Tú qué vas a decidir?"* Esto no solo sirve para potenciar los contenidos ya vistos en la sesión, sino como claro complemento para la variable toma de decisiones.

Es interesante darnos cuenta de que no tenemos que decantarnos por una de las opciones rechazando la otra, sino que más bien debemos considerar, según la situación, cuál de las dos opciones resulta mejor en ese momento. Sugerimos proponerles algunas situaciones en las que tengan que debatir en gran grupo si escogerían trabajar en equipo o por separado y que lo argumenten. Por ejemplo:

- Hay que hacer un trabajo sobre las diferentes especies animales. Hay que escribir 15 páginas. A la profesora le da igual que el trabajo sea conjunto o por separado. ¿Qué decides y por qué?
- Hay que recoger el cuarto que compartes con tus hermanos o hermanas. ¿Qué decides y por qué?
- Hay un concurso de disfraces con premios para disfraces en equipo y también individuales. ¿Tú dónde participarías?

Si procede, cuestionar aquellos planteamientos que se muestren más basados en el ego que en una sana autoestima y hacerlo mediante preguntas y llevándoles a reflexionar, evitando darles las respuestas inmediatamente desde fuera.

TÍTULO:

SOY DEMASIADO NORMAL

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatur.a

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Pele Norman, es un niño normal de doce años. Su problema es que cree que es demasiado normal. Según él, no sobresale en nada, todos le ignoran y, en definitiva, se cree poca cosa. Si pudiera elegir, querría destacar en algo, incluso aunque fuera en algo malo, así que está completamente harto de sentirse "como una hormiguita en un hormiguero gigante".

REFERENTE TEÓRICO: Lo que proyectamos hacia fuera acerca de nuestra personalidad y carácter, muy a menudo, está relacionado con cómo nos vemos. Cuando nos consideramos poca cosa, nos proyectamos hacia fuera de forma prácticamente imperceptible, no creamos nuestro propio espacio porque ni siquiera nos creemos con dignidad o derecho de poseer uno. Por el contrario, las personas que tienen una visión más ajustada de sí mismas tienen la capacidad de mostrarse como personas seguras y también valiosas, creando en quienes les rodean un efecto completamente diferente al primer caso. Por ello es importante lo que nos decimos y lo que pensamos, ya que condicionará completamente lo que proyectamos hacia fuera.

RAZÓN DE SER: El discurso que lanza el protagonista de la secuencia escogida es el discurso consciente o inconsciente de muchas personas (lo que hace explícita la necesidad de obtener reconocimiento social), también de corta edad. En este caso, no se usará como modelo a seguir, pero sí como esquema a cuestionar, valorando qué tipo de resultados puede traer sobre la persona un discurso así y cuánto de verdad encierra realmente.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hoy comenzamos viendo una secuencia en la que un niño, de más o menos vuestra edad, nos cuenta cómo se siente respecto a sí mismo. Él opina, como veremos ahora, que es "demasiado normal" pero... ¿qué puede significar esto?, ¿es bueno o malo ser "normales"?, ¿podéis ponerme ejemplos de cosas o personas "normales" o "anormales"? Prestad atención a la secuencia, para intentar averiguar a qué se refiere el protagonista..."

Esta introducción intuitiva al tema de la normalidad se produce antes de poner el vídeo. Como podrá suponerse y probablemente se verá en el debate inicial, no es tan sencillo delimitar lo que significa normalidad y tampoco si es algo positivo o negativo. Además, de lo que Pele habla en el vídeo es de ser "extraordinario" en algún aspecto, es decir, de sobresalir por encima de otras personas, de no ser igual que el resto.

"Tal y como le habéis escuchado, parece que para él es muy importante destacar en algo. Parece también que no le importaría, incluso, que fuera en algo malo. Simplemente busca ser lo suficientemente diferente como para no pasar desapercibido, que para él es la peor opción posible. ¿Qué opináis vosotros de su manera de pensar sobre sí mismo?, ¿haríais por destacar en algo negativo con tal de que la gente se fijara en vuestra persona?"

En este punto, es importante resaltar que la autoestima del protagonista no está en una buena situación. La propia desesperación que le causa no ser llamativo entre la multitud le haría estar incluso dispuesto a sobresalir por

cosas negativas. Esto es una llamada de atención que nos obliga a encender una bombilla roja, como forma de alarma.

2ª Fase

"Quizá no os lo ha parecido cuando lo habéis escuchado, pero lo que está diciendo este niño es muy grave. La opinión que tiene de sí mismo, aunque se considere como normal, es muy negativa. Es decir, su opinión acerca de sí, NO es normal. Lo que piensa de sí mismo, lo que dice de sí mismo... todo es negativo, y no se da cuenta de que, sin querer, eso es lo que muestra al exterior. El caso contrario es el de su compañera de clase, que se muestra segura de sí misma, agradable, sonriente, y que contagia de esa misma actitud a quienes están a su alrededor".

Así, Pele no se está dando cuenta de dos cuestiones importantes:

1. Probablemente él no es quien querría ser, pero seguramente es como otras personas querrían ser. Dicho de otra forma, puede ocurrir que no sintamos demasiada alegría por lo que tenemos, sin darnos cuenta de que otras personas lo valoran.
2. No está viendo que, dado que es un niño normal, él ha de ser como el resto en una cosa muy importante: ni una sola persona reúne en sí misma todas las virtudes y cualidades positivas, ni existe una sola persona que no reúna al menos una cualidad por la que sobresalga.

Teniendo esto en cuenta, Pele debe ser importante y especial por alguna cosa, sólo que quizá aún no ha sido capaz de descubrirlo. Por ello, se lanza la siguiente pregunta al grupo: *¿Cómo haríais para...?*

- Ayudar a alguien como Pele a pensar de sí mismo de forma diferente, más ajustada a las dos cuestiones que se acaban de comentar.
- Ayudarle a descubrir sus "dones", sus habilidades y capacidades, aquello que le hace especial.

Se deja unos minutos para los comentarios.

En cuanto a la primera, la idea es que el alumnado pueda poner en sus propias palabras un discurso que incluya las dos ideas expuestas en párrafos anteriores. Este mismo discurso es el que nutrirá también el discurso interno que se puede tener, y al que llamaremos "autoinstrucciones" (tan importantes para regular la propia conducta).

Respecto a la segunda cuestión, es importante notar que alguien que piensa tan negativamente sobre sí, difícilmente se embarcará en nuevos proyectos o en actividades que le puedan ayudar a descubrir realmente quién es. Esto es un grave problema, ya que precisamente lo que nos ayuda a darnos cuenta de en qué destacamos es hacernos activos, participar en diferentes actividades, descubrir nuestros talentos ocultos... Si nunca hacemos nada, tampoco podremos descubrir qué nos hace especiales.

3ª Fase

La actividad finaliza pidiendo al alumnado que escriba en un folio un párrafo de unas diez líneas titulado: Lo que opino de mí. Al final de la redacción, se reservarán unas líneas para identificar tres cosas en las que destaque especialmente. Este ejercicio se realizará en silencio y podrá ser compartido con el grupo voluntariamente.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone que el grupo pueda "reescribir" la escena de Pele con una forma diferente de verse, tratarse, hablarse y mostrarse al mundo.

Se podrá poner de nuevo la secuencia e ir parándola en los momentos en los que el alumnado detecte elementos que van en contra de la autoestima (levantarán la mano para indicarlo y argumentar los motivos). También se puede tener en cuenta el efecto que esa actitud ha podido tener sobre las personas de alrededor (p.e. cuando el fotógrafo le dice cómo se llama y él habla tan bajito que el otro no le entiende, lo que podría haber hecho es hablar más alto, decirle el nombre y asegurarse de que lo entiende. De otra forma, sigue sintiéndose poca cosa).

TÍTULO:

ALIKE (PARECIDO)

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima; Identificación, expresión y regulación emocional; Pensamiento creativo.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Alike, es un cortometraje que habla del alineamiento del ser humano. Copi es un padre que intenta dar lo mejor a su hijo, Paste, y enseñarle lo correcto, o por lo menos, lo que él cree que es lo correcto. Quizás lo que a él le enseñaron. Paste es un niño feliz. Poco a poco Paste va perdiendo la espontaneidad, la creatividad y la felicidad y sólo cuando el padre se sale de lo habitual, lo normal o lo correcto, en un acto de amor, Paste recupera la sonrisa.

REFERENTE TEÓRICO: Ser igual a los demás, copiar o hacer lo mismo no es nada emocionante. No se trata de ser ni mejores, ni peores, se trata de ser nosotros mismos, se trata de SER ÚNICOS. No se trata de hacerlo mejor o peor, se trata únicamente de HACERLO con el corazón. Para lograrlo es clave confiar en uno mismo y ser creativo.

La autoestima, la identificación y expresión emocional y la creatividad se retroalimentan entre sí. Esta dinámica promoverá la reflexión acerca de la creatividad partiendo de dos premisas fundamentales: (1) Ser creativo es hacer algo de forma diferente sin pensar en el resultado. (2) Todos somos creativos, solo que algunos no lo creen, no lo saben o lo han olvidado. ¿Qué nos ha hecho pensar que no somos creativos? ¿Cuándo empezamos a creer que no somos creativos? ¿Cuándo perdimos la ilusión por crear o por hacer las cosas de forma diferente?

RAZÓN DE SER: Este corto ALIKE (parecido) nos ayudará a darnos cuenta de que somos diferentes y sobre todo únicos. Como decía Kant "El arte y el juego tienen en común la libertad y la despreocupación". La libertad para expresar las emociones a través del arte y la despreocupación de hacerlo bien o mal. El alumno aprenderá a experimentar y a canalizar sus emociones a través de las vivencias de los personajes del corto que se va a proyectar y a tomar consciencia de su potencial creativo.

DESARROLLO

1ª Fase

Inicialmente el profesor preguntará quién se cree creativo. Para ello, empezaremos reflexionando sobre la creatividad:

¿Qué es la creatividad? ¿Qué significa ser creativo?

El docente deberá saber que, según la RAE, la creatividad es la facultad o capacidad de crear. Y crear es producir algo de la nada o establecer, introducir, o fundar por primera vez algo. Es decir, hacer algo de manera novedosa o diferente.

A continuación, les pedirá que piensen en algo que hayan hecho de forma diferente últimamente y que lo compartan con los demás. Puede ser cualquier cosa por tonta que parezca: echarle kétchup a los macarrones, ponerse un calcetín de cada color, pintar una camiseta, hacerle una jaula al hámster con una caja de madera, llamar a algo de otra manera graciosa...

El profesor les puede ayudar haciéndoles ver si en alguna ocasión han utilizado algo para otra cosa de la que normalmente o habitualmente es utilizada. Por ejemplo, hacer porterías con camisetas, o jugar al baloncesto con bolas de papel... e incluso compartir algo que él mismo haya hecho creativo. Ej. "He hecho una lámpara de techo con un cubo de agua, o una mesa con un palé".

Finalmente, el profesor acabará compartiendo que ser creativo no significa solo ser un genio, hacer obras de arte o grandes genialidades. Ser creativo es hacer algo de manera novedosa o diferente. Y, para ello, no hay que tener miedo a hacerlo mal o preocupación por hacerlo bien.

2ª Fase

A continuación, se visualizará el cortometraje Alike y seguidamente se hablará y reflexionarán sobre lo que han visto. Se sugiere formular las siguientes preguntas pudiendo parar el vídeo cuando lo necesite (Técnica Vídeo Stop).

- ¿De qué color es Paste (el niño)?
- ¿De qué color es Copi (el padre)? ¿Y el profesor?
- ¿De qué color son los edificios, las carreteras y el resto de las personas?
- ¿De qué color es el árbol y el violinista?
- ¿Por qué creen que son de ese color?
- ¿Por qué creéis que el niño va cambiando de color?
- ¿Por qué cambia el padre cuando le abraza el hijo?
- ¿Qué emociones siente el niño en los diferentes momentos y por qué?
- ¿Qué hace el profesor cuando Paste le enseña lo que ha hecho?

Aquí el profesor les pedirá que piensen en algún momento que hayan hecho algo creativo que alguien les haya dicho que está mal o que eso no se hace.

A continuación, se introducirá un breve texto de Fritz Perls en su libro "La vieja y novísima Gestalt":

"Amigo no temas equivocarte. Los errores no son pecados. Las equivocaciones son maneras de hacer algo de un modo diferente, tal vez en forma novedosamente creativa. Amigo, no le tengas temor a tus equivocaciones. Amigo, no te arrepientas de tus equivocaciones. Ponte orgulloso de ellas. Tuviste el coraje de dar algo de ti."

- ¿Qué hace el padre para que Paste esté feliz?
- ¿Qué acto creativo han hecho alguna vez vuestros padres para que estéis felices?
- Y finalmente en esta fase hablarán de los nombres de los protagonistas que son Copy and Paste ("Copia" y "Pega").

Estamos en la era del "Copiar y Pegar". Esto, que es muy cómodo por otro lado, nos hace a todos hablar con las mismas palabras y de la misma forma y es una manera más de alienarnos, de no buscar una forma única de expresarnos: LA NUESTRA. A menudo oímos expresiones en televisión que luego repetimos todos como si fuesen nuestras: "Te da cuen", "Momento...", "Perdonaaaa". Es mucho más fácil utilizar estas expresiones construidas por otros para expresar lo que queremos y no nos damos cuenta de que nos limitan y despersonalizan.

Se trata de SER nosotros mismos, gustemos más o menos. No copiar a otros y pegar expresiones de otros, hablar con nuestro propio corazón.

3ª Fase

En esta fase se propone a los alumnos que, sin miedo al resultado, hagan algo creativo.

Ejemplo 1: El profesor elegirá un tema, por ejemplo, Amor Padre/Hijo. Se necesitarán cartulinas, pinturas, una pieza de plastilina o barro, tijeras, una revista, lana, pegamento... (Podrían servir cualquier material). Y con música de fondo dejar que sus corazones fluyan y hagan lo que quieran con esos elementos.

Ejemplo 2: Cada alumno creará un Rap con el tema "La creatividad".

Elegir alguna frase de cada uno y hacer un rap común.

Poner música instrumental de fondo y cantarlo en equipo y coreografiado, disfrazados de raperos, después de haberlo ensayado claro

está. El profesor lo podría grabar para luego visionarlo todos juntos.

4ª Fase

A modo de cierre, se recogerá la experiencia:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué creéis que les hace diferentes a los demás?
- ¿Por qué creéis que puede ser importante no copiar y pegar?
- ¿Cuáles pueden ser las ventajas de SER uno mismo?
- ¿Qué significa y qué implica ser diferente en la vida cotidiana?
- ¿Hay alguno que no se creyese creativo y que ahora tenga ganas de crear, de dejarse ser creativo?

TÍTULO:

EL MAGO DE OZ

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima; Empatía; Identificación, expresión y regulación emocional; Habilidades de comunicación y relación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan lector.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Dorita era una niña que vivía en una granja en Kansas con sus tíos y su perro llamado Totó. Un día, mientras la niña jugaba con el perro por los alrededores de la casa, nadie se dio cuenta de que se acercaba un tornado. Cuando Dorita lo vio, intento correr en dirección a la casa, pero su tentativa de huida fue en vano. La niña tropezó, se cayó, y acabo siendo llevaba junto con el perro, por el tornado. Los tíos vieron desaparecer por el cielo a Dorita y a Totó, no pudieron hacer nada para evitarlo. Dorita y su perro viajaron a través del tornado y aterrizaron en un lugar totalmente desconocido para ellos. Allí encontraron a unos extraños personajes y un hada que respondiendo al deseo de Dorita de encontrar el camino de vuelta a su casa les aconsejaron a que fueran visitar al Mago de Oz. Les indicaron un camino de baldosas amarillas, y Dorita y Totó lo siguieron. En el camino, los dos se cruzaron con un espantapájaros que pedía, incesantemente, un cerebro. Dorita le invitó a que la acompañara para ver lo que el mago de Oz podría hacer por él. Y el espantapájaros aceptó. Más tarde, se encontraron a un hombre de hojalata que, sentado debajo de un árbol, deseaba tener un corazón. Dorita le llamo a que fuera con ellos a consultar al mago de Oz. Y continuaron en el camino. Algún tiempo después, Dorita, el espantapájaros y el hombre de hojalata se encontraron a un león rugiendo débilmente, asustado con los ladridos de Totó. El león lloraba porque quería ser valiente. Así que todos decidieron seguir el camino hacia el mago de Oz, con la esperanza de hacer realidad sus deseos.

Cuando llegaron al país de Oz, un guardia les abrió la puerta, y finalmente pudieron explicar al mago lo que querían. El mago de Oz les puso una condición: primero tendrían que acabar con la bruja más cruel de reino, antes de solucionar sus problemas. Ellos los aceptaron. Al salir del castillo de Oz, Dorita y sus amigos pasaron por un campo de amapolas y aquel aroma intenso les hizo caer en un profundo sueño, siendo capturados por unos monos voladores que venían de parte de la mala bruja. Cuando despertaron y vieron la bruja, lo único que se le ocurrió a Dorita fue arrojar un cubo de agua a la cara de la bruja, sin saber que eso era lo que haría desaparecer a la bruja. El cuerpo de la bruja se convirtió en un charco de agua, en un pis-pás. Rompiendo así el hechizo de la bruja, todos pudieron ver como sus deseos eran convertidos en realidad, excepto Dorita. Totó, como era muy curioso, descubrió que el mago no era sino un anciano que se escondía tras su figura. El hombre llevaba allí muchos años, pero ya quería marcharse. Para ello había creado un globo mágico. Dorita decidió irse con él. Durante la peligrosa travesía en globo, su perro se cayó y Dorita salto tras el para salvarle. En su caída la niña soñó con todos sus amigos, y oyó como el hada le decía: Si quieres volver, piensa: “en ningún sitio se está como en casa”. Y así lo hizo. Cuando despertó, oyó gritar a sus tíos y salió corriendo. Todo había sido un sueño. Un sueño que ella nunca olvidaría, ni tampoco sus amigos.

Autor: L. Franck Baum.

REFERENTE TEÓRICO: En realidad los amigos que se va encontrando Dorita por el camino son partes de ella. Hojalata representa su parte mental o cerebro, Espantapájaros representa su centro emocional o corazón, y León su centro instintivo. Es Dorita la que finalmente se da cuenta de que tiene cerebro, corazón y coraje o instinto de supervivencia, y que el equilibrio entre estos tres centros nos hace caminar más seguros por la vida (como en casa en ningún sitio, siendo la casa uno mismo).

Explica la teoría de la reminiscencia de Platón que todos nacemos ya completos y no se trata de encontrar algo nuevo, si no permitir que aflore de nuestro interior. El viaje que hace Dorita es para encontrarse a sí misma, representando "El viaje del héroe", o en este caso "El viaje de la heroína". Al igual que Ulises hizo en la Odisea de Homero, para finalmente regresar a casa, ya mayor, habiéndose encontrado a sí mismo.

RAZÓN DE SER: Esta maravillosa obra nos habla sobre la amistad, y sobre todo de conocernos mejor y así vencer nuestras debilidades.

Hay niños que son más mentales, otros más emocionales y otros instintivos. Con esta dinámica potenciaremos la parte más fuerte de cada uno, y a su vez trabajaremos la parte o el centro que ellos creen que tienen menos desarrollado.

Se trata de que se den cuenta de que todos tienen cerebro, corazón e instinto. Y de que a pesar de tener un centro más desarrollado se pueden potenciar y desarrollar los otros dos atravesando las creencias limitadoras que seguramente tenemos desde pequeños.

Creencias limitadoras como: "A mí esto no me sale", "Yo esto no sé hacerlo", "A mí esto no se me da bien". "Es muy difícil", "Yo no soy...". A su vez trabajaremos la empatía, la colaboración y la ayuda de unos a otros.

DESARROLLO

1ª Fase

Seguro que el docente tiene una idea previa de cuales de sus alumnos son más mentales (racionales, inteligentes.), más emocionales (cariñosos, empáticos, colaboradores...), e instintivos (deportistas, valientes, echados para adelante...)

El docente les preguntará qué cree cada uno que, es más: mental, emocional, o instintivo. Se propone dividir a la clase en tres grupos.

El profesor explicará que no es mejor ni peor, que cada uno tiene un centro más desarrollado y que se trata de ejercitar los otros dos. El hecho de ser más mentales, por ejemplo, no quiere decir que no podamos ser emociónales o instintivos, que realmente también lo somos, lo único que nos acomodamos en nosotros mismos, y nos refugiamos en frases como; "a mí eso no me va a salir nunca", "yo eso no lo sé hacer", "me da mucha vergüenza", "eso es de niñas/os", "se me dan muy mal las mates", "es que soy torpe", "buffff, eso es muy difícil", "es que me canso"... Frases que nos quitan la responsabilidad de INTENTARLO Y HACERLO, y que a priori NOS LIMITAN. Son creencias limitadoras que por otro lado también son comodines bastante cómodos.

2ª Fase

Una vez hechos los grupos, el profesor les pedirá que cada uno que escriba una o dos de estas frases típicas que les resuenen: *¿Cuál es la frase o frases que me limitan y en las que me escudo?*

Cada uno compartirá su frase o frases con sus compañeros de grupo para ver si son parecidas. Y posteriormente las compartirán con el resto de la clase.

En la última parte de esta fase pondrán, con la ayuda de su grupo y del docente, la frase limitadora de cada uno en positivo.

Por ejemplo:

"Yo eso no lo sé hacer" en "Yo eso seguro que lo consigo hacer".

"Me da mucha vergüenza" en "Me da vergüenza, pero lo hago con la vergüenza".

"Es que me canso" en "Aunque me canso lo hago y cada vez me canso menos".

Y finalmente cada uno leerá la suya en alto.

3ª Fase

Buscaremos un reto para conseguir para cada uno y que otro le pueda ayudar. Así de esta manera cada uno será ayudado en algo y a su vez ayudará a otro. Lo haremos de la siguiente manera:

Empezamos por un alumno. Vemos que se le da mal o cree que nunca podrá hacer y le ponemos un reto para la siguiente semana. Preguntamos quien le puede ayudar y elegimos a alguien a quien precisamente esa dinámica se le dé bien.

A éste último le buscamos algo que le suponga un reto y que crea que nunca lo conseguirá. Elegimos quien le puede ayudar. Y así hacemos una cadena hasta el final, en la que el último será ayudado por el primero.

Los retos tienen que ser difíciles para el niño o la niña, pero alcanzables. Y si no se consiguiese tampoco sería importante. El resultado no es lo importante, lo importante es que se han ayudado a mejorar unos a otros y que se den cuenta de que independientemente de que lo consigan o no, han mejorado mucho, y no son tan incapaces como creían para determinadas cosas.

Los retos serán de tres tipos: emocionales o artísticos (creativos), de habilidad o deportivos y de resolver o mentales. Seguro que los alumnos saben perfectamente que se le da bien o mal a cada uno. Posibles retos:

- Un baile (una coreografía), aprenderse un poema y recitarlo, tocar una pequeña pieza con un instrumento, contar un chiste, dar abrazos y decir cosas bonitas, cocinar una tortilla, hacer un bizcocho, pintar un cuadro, hacer una escultura con plastilina o barro...
- Correr, saltar, encestar 3 canastas seguidas, dominar 5 toques con el balón, saltar a la cuerda, hacer 5 flexiones, saltar al potro...
- El cubo Kubic, u otros de habilidad, resolver algún acertijo, ayudar en matemáticas (a hacer raíces cuadradas), resolver un problema...

4ª Fase

Para concluir, cada uno construirá una frase con esta base:

Yo pensaba que era incapaz de ....., y con la ayuda de ..... lo he conseguido. Soy más ..... de lo que pensaba.

Y saldrá, junto a su ayudador/a, a decirla al centro de la clase.

Ejemplo: *Yo pensaba que era incapaz de bailar, y con la ayuda de María he conseguido hacer esta coreografía. Soy más hábil y coordinado de lo que pensaba.*

Gracias, María.

TEXTO DEL CUENTO:

Dorita era una niña que vivía en una granja en Kansas con sus tíos y su perro llamado Totó. Un día, mientras la niña jugaba con el perro por los alrededores de la casa, nadie se dio cuenta de que se acercaba un tornado. Cuando Dorita lo vio, intentó correr en dirección a la casa, pero su tentativa de huida fue en vano. La niña tropezó, se cayó, y acabó siendo llevada, junto con el perro, por el tornado. Los tíos vieron desaparecer por el cielo a Dorita y a Totó, no pudieron hacer nada para evitarlo. Dorita y su perro viajaron a través del tornado y aterrizaron en un lugar totalmente desconocido para ellos. Allí encontraron con unos extraños personajes y un hada que respondiendo al deseo de Dorita de encontrar el camino de vuelta a su casa les aconsejaron a que fueran visitar al Mago de Oz. Les indicaron un camino de baldosas amarillas, y Dorita y Totó lo siguieron. En el camino, los dos se cruzaron con un espantapájaros que pedía, incesantemente, un cerebro. Dorita le invitó a que la acompañara para ver lo que el mago de Oz podría hacer por él. Y el espantapájaros aceptó. Más tarde, se encontraron a un hombre de hojalata que, sentado debajo de un árbol, deseaba tener un corazón. Dorita le llamó a que fuera con ellos a consultar al mago de Oz. Y continuaron en el camino. Algún tiempo después, Dorita, el espantapájaros y el hombre de hojalata se encontraron a un león rugiendo débilmente, asustado con los ladridos de Totó. El león lloraba porque quería ser valiente. Así que todos decidieron seguir el camino hacia el mago de Oz, con la esperanza de hacer realidad sus deseos.

Cuando llegaron al país de Oz, un guardia les abrió la puerta, y finalmente pudieron explicar al mago lo que querían. El mago de Oz les puso una condición: primero tendrían que acabar con la bruja más cruel del reino, antes de solucionar sus problemas. Ellos lo aceptaron. Al salir del castillo de Oz, Dorita y sus amigos pasaron por un campo de amapolas y aquel aroma intenso les hizo caer en un profundo sueño, siendo capturados por unos monos voladores que venían de parte de la mala bruja. Cuando despertaron y vieron la bruja, lo único que se le ocurrió a Dorita fue arrojar un cubo de agua a la cara de la bruja, sin saber que eso era lo que haría desaparecer a la bruja. El cuerpo de la bruja se convirtió en un charco de agua, en un pispás. Rompiendo así el hechizo de la bruja, todos pudieron ver como sus deseos eran convertidos en realidad, excepto Dorita. Totó, como era muy curioso, descubrió que el mago no era sino un anciano que se escondía tras su figura. El hombre llevaba allí muchos años, pero ya quería marcharse. Para ello había creado un globo mágico. Dorita decidió irse con él. Durante la peligrosa travesía en globo, su perro se cayó y Dorita salto tras él para salvarle. En su caída la niña soñó con todos sus amigos, y oyó como el hada le decía: Si quieres volver, piensa: "en ningún sitio se está como en casa". Y así lo hizo. Cuando despertó, oyó gritar a sus tíos y salió corriendo. Todo había sido un sueño. Un sueño que ella nunca olvidaría, ni tampoco sus amigos.

Autor: L. Frank Baum.

TÍTULO:

NEVER SAY NEVER

AUDIOVISUAL

TOPIC
Self-esteem.

CURRICULAR AREA
Foreign Language – English.

Syntactic-discursive structures: Present Perfect (I've never thought...)

Comprehension strategies: Differentiating between types of understanding (overall meaning, essential information, main ideas).

SCHOOL CONTEXT
Bilingualism.

RECOMMENDED AGE
10 to 12 years old.

SUMMARY
Never Say Never is a song by Justin Bieber featuring Jaden Smith that talks about how believing in oneself can help achieve goals that initially seemed unreachable.

THEORETICAL BASIS

Self-esteem is the assessment we make of our own worth, abilities, and achievements. The beginning of adolescence is one of the most critical periods in its development, as identity is being formed. A key indicator of positive self-esteem is the ability to face new challenges with determination, value one's potential, take on responsibilities, and manage frustration.

PURPOSE

The main goal of this activity is to create a positive atmosphere of self-confidence and recognition of one's abilities. It aims to inspire pupils to embrace their uniqueness, to believe in their dreams, and to fight for them.

LESSON PLAN

Stage 1

We begin by creating a mural with all the pupils' dreams. Ideally, use a large sheet of paper so everyone can contribute in the same space. Provide a variety of materials—cut-outs, objects, and anything else pupils can use to make something original and unleash their imagination. Once finished, they will share their dreams with the class. The mural can be headed with "Dream Big" or the song title, "Never Say Never". The dreams do not need to be realistic—the point is to dream big and be creative.

Stage 2

In groups, we listen to the song and work on the vocabulary. Emphasise the message that with effort and dedication, we can achieve almost anything. Give each group a copy of the lyrics and ask them to highlight the phrases that motivate them to fight for their dreams. These can be added to the mural. Examples include:

- I never thought that I could feel this power.
- I'm strong enough to climb the highest tower.
- I will never say never (I will fight).
- I will fight till forever (make it right).
- Whenever you knock me down,
- I will not stay on the ground.
- I conquered the giant.

Stage 3

Use the lyrics to work on the Present Perfect tense. In the song, the verb *have* is often omitted for rhythm. Ask pupils to identify where it should be included:

- I (have) never thought that I could walk through fire.
- I (have) never thought that I could take a burn.
- I (have) never had the strength to take it higher.

Then, pupils can write their own sentences using "I have never..." based on the dreams they included on the mural and which have not yet been fulfilled.

Finally, learn the song or at least the chorus and sing it together as a class.

TÍTULO:

NO HAY MEJOR LOTERÍA QUE UNA BUENA AUTOESTIMA

AUDIOVISUAL
Melendi - El Cielo Nunca Cambiará.

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima; Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal; Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Esta canción del artista Ramón Melendi Espina, más conocido como Melendi, fue lanzada en 2019 y es una obra compuesta para la película "Cómo entrenar a tu dragón 3". En ella se habla sobre la identidad personal, la importancia de ser fiel a uno mismo y superar los miedos para perseguir y luchar por los sueños.

REFERENTE TEÓRICO: El fin de la etapa de Educación Primaria y el comienzo de una nueva etapa como es Secundaria, conlleva un conjunto de cambios, tanto a nivel educativo como a nivel personal, social y emocional. Todos los estudiantes a lo largo de su trayectoria escolar vivirán esa transición, por lo tanto, trabajar la autoestima y el autoconcepto positivo, favorece una mejor adaptación a los cambios y a los retos a los que tendrán que hacer frente a lo largo de su ciclo vital.

Además, desarrollar estas variables en el aula con todos los estudiantes no solo fomenta las habilidades sociales y de interacción entre iguales; además, promueve la empatía y mejora significativamente la convivencia escolar y las relaciones de amistad que existan entre los estudiantes, lo cual facilita un mantenimiento de dichos lazos afectivos a pesar de que, en un futuro cercano, exista una posible separación con motivo del cambio de etapa, y generalmente, el cambio de centro educativo.

RAZÓN DE SER: La finalidad de esta actividad se basa en promover la autoestima y fomentar un autoconcepto positivo, pues con los cambios que se producen por el tránsito de etapas, la autopercepción de uno mismo es un aspecto que sufre varias modificaciones que por lo general, tienden a ser más negativas que positivas. Sin embargo, la percepción positiva de uno mismo es uno de los factores de éxito para una transición positiva (Rodríguez, 2016).

La propuesta de esta actividad comienza con la visualización de un video en el que se muestran imágenes de la película Cómo entrenar a tu dragón 3 (2019), junto con una canción compuesta y cantada por Melendi para dicha película. A través de esta, reflexionaremos sobre el mensaje que transmite sobre la identidad personal y la lealtad a uno mismo.

La dinámica principal de la actividad se desarrolla a través de la detección de las fortalezas individuales de cada estudiante, y posteriormente, de la atribución de cualidades positivas entre ellos mismos; para ello, se utilizará una plantilla con forma de cuerpo humano que cada estudiante tendrá con su nombre y apellidos, la cual se rellenará colectivamente, pasando la plantilla de unos a otros como si fuese un relevo.

DESARROLLO

1ª Fase: *Dale al play*

Introducir la temática sobre la que vamos a trabajar en esta actividad, hablando sobre la importancia de conocerse a sí mismo y tener una buena autoestima para vivir en paz y en armonía con nosotros mismos, así como para percibirnos con total capacidad para enfrentar los cambios. Antes de visualizar el video, el docente puede realizar varias preguntas sobre la temática en cuestión para indagar en los conocimientos y pensamientos previos del alumnado.

- *¿Qué significa para vosotros la autoestima?*
- *¿Pensáis que os conocéis a vosotros mismos?*
- *¿Es importante conocerse bien?, ¿por qué?*
- *¿Es importante quererse a uno mismo?, ¿por qué?*

NOTA A LOS DOCENTES: Las preguntas que se han presentado anteriormente son un ejemplo meramente orientativo.

Seguidamente, visualizamos el video para después reflexionar conjuntamente sobre el mensaje que comunica. Para iniciar la puesta en común sobre la canción escuchada el docente puede plantear varias cuestiones.

- *¿Habéis escuchado esta canción?*
- *¿Qué os ha llamado más la atención?*
- *¿De qué pensáis que trata?*
- *¿Qué título inventaríais para la canción?*
- *¿Qué entendéis con la frase «la melodía que baila tu vida depende de ti»?*
- *¿Os ha gustado la canción?*
- *¿Conocéis alguna canción que trate estos temas o parecidos?*

NOTA A LOS DOCENTES: Las preguntas que se han presentado anteriormente son un ejemplo meramente orientativo.

2ª Fase: *Mis fortalezas*

Conocer las fortalezas individuales mejora el autoconcepto, trabaja la autoestima, y mejora la capacidad de superación ante retos como puede ser el tránsito entre etapas.

El docente indagará sobre las capacidades o fortalezas que los estudiantes piensan que debe tener una persona que se adapta bien a los cambios. Se puede utilizar como modelo el protagonista del corto o incluso un estudiante en general que ya se encuentra en Educación Secundaria. Tras debatirlas, expondremos la Ficha 1 en la que se muestran numerosas fortalezas sobre las cuales trabajaremos en esta sesión.

Hoy vamos a aprender a identificar vuestras fortalezas individuales.

- *¿Sabéis qué son las fortalezas?*
- *¿Por qué pensáis que es bueno conocerlas?*
- *¿Reconocéis claramente las vuestras?*

Seguidamente el docente expondrá la Ficha e irán comentando cada una de ellas, aclarando los significados que los estudiantes desconozcan, ejemplificando las que más extrañas les resulten y dejando un tiempo y un espacio para que los estudiantes hagan preguntas que les hayan podido surgir durante este proceso.

Pediremos a los estudiantes que saquen un folio en blanco, lo coloquen en horizontal, y en la parte superior escriban su nombre y apellidos. En la zona inferior a sus datos, pediremos a los estudiantes que seleccionen entre 5 y 10 fortalezas que consideran que destacan en su persona; y junto a ellas, una breve descripción o justificación de porqué consideran que esa fortaleza debe estar ahí.

NOTA A LOS DOCENTES: Es fundamental permitir a los estudiantes que se tomen un tiempo para reflexionar antes de seleccionar las fortalezas.

Cuando todos los estudiantes hayan finalizado la actividad, se realizará una puesta en común colectiva (aula al completo) o grupal (pequeños grupos de 4 a 5 personas); de modo que el alumnado pueda transmitir las fortalezas que han detectado en sí mismos y aquellos comentarios que quiera aportar en relación a las mismas. Finalmente, el docente ofrecerá un feedback a todos mediante una reflexión.

Habéis mencionado muchas características que vosotros mismos tenéis, y habéis descubierto otras muchas que son muy valiosas; se trata de que una vez que las conocéis, las uséis siempre que las necesitéis y sigáis trabajando en ellas. Conocer las fortalezas individuales mejora el autoconcepto, trabaja la autoestima y mejora la capacidad de superación ante retos como puede ser el tránsito entre etapas.

NOTA A LOS DOCENTES: Las preguntas que se han presentado anteriormente son un ejemplo meramente orientativo.

3ª Fase: *En positivo*

En esta tercera actividad trabajaremos la autoestima desde una perspectiva social, aumentando los lazos amistosos entre los estudiantes y la cohesión grupal. Para ello, el docente pedirá al alumnado que coja un folio y dibuje un cuerpo humano, y encima de la cabeza de dicho cuerpo, escriban su nombre y apellidos; de modo que, ese dibujo es la representación esquemática de sí mismos.

Pediremos que anoten una fortaleza (de las trabajadas previamente) o una característica suya personal que consideren valiosa en general, tanto para la vida diaria como para la adaptación a los cambios. A continuación, todos los estudiantes pasarán el folio al compañero que tiene detrás, y el último de la fila, al primer compañero de la siguiente, de manera que todos tengan el "cuerpo" de otro estudiante. La tarea que deberán de realizar es anotar dentro de esa figura, otra fortaleza o cualidad que consideran que tiene su compañero y que le hace valioso. Esta dinámica se repetirá hasta que todos los estudiantes hayan realizado su aportación a cada compañero del aula.

NOTA A LOS DOCENTES: Ejemplo visual de la ficha creada por cada estudiante y rellenada de manera colectiva.

Finalmente, cada estudiante debe recibir su ficha correspondiente. Es necesario dar al alumnado un tiempo y un espacio para que cada uno pueda leer y reflexionar individualmente sobre las aportaciones que han realizado el resto.

Para finalizar la actividad realizaremos una puesta en común y reflexión colectiva sobre los resultados obtenidos y la actividad en sí misma.

- *¿Os ha gustado la actividad?*
- *¿Qué os han parecido las cualidades que os han descrito?*
- *¿Os las esperabais?*
- *¿Os ha resultado difícil pensar en una cualidad valiosa o positiva para vuestros compañeros?*
- *¿Y para vosotros mismos?*
- *¿Pensáis que es importante realizar esta actividad? ¿Por qué, qué os ha aportado?*

NOTA A LOS DOCENTES: Las preguntas que se han presentado anteriormente son un ejemplo meramente orientativo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Tras finalizar el proceso, podemos realizar una reflexión colectiva sobre la autoestima y la importancia de trabajar en ella para reforzarla y mejorarla constantemente. También podemos realizar varias preguntas a los estudiantes sobre la actividad que han completado:

- *¿Os ha gustado la actividad?*
- *¿Alguna vez habíais pensado y hablado sobre vuestras fortalezas?*
- *¿Cómo os habéis sentido al compartirlo con vuestros compañeros?*
- *¿Cómo os habéis sentido al recibir la ficha repleta de cualidades que detectan en vosotros los compañeros?*

En el caso de que no hayan visto la película, pueden ver la película Cómo entrenar a tu dragón 3 (2019) completa, ya sea en el aula o como actividad en familia, junto con el resto de películas de la saga.

Actividad diseñada por: Teresa Hidalgo Méndez.

Alumna del Máster de Investigación e Innovación en Contextos Educativos (Universidad de Cantabria).

Ficha 1

Referencia: Rodríguez, F. (2016). *Transición de Primaria a Secundaria: Factores de éxito.* Tesis doctoral:

Universidad de Barcelona.

Si piensas que todo es muy raro.
En este mundo de mayores.
Nunca olvides que para cambiarlo.
Tienes que dejar volar tus ilusiones.
Y si al levantarte cada día.
Ves cosas que tú sientes que no son así.
Recuerda que la melodía que baila tu vida depende de ti.
Existe todo aquello que puedas imaginar.
Tan sólo tienes que creer con fuerza.
Todo lo que desees a tu vida llegará.
Si no dejas que el miedo te detenga.
El cielo nunca cambiará.
Para que tú lo puedas ver.
Él te estará esperando siempre para cuando tú quieras volar en él.
Y aunque pienses que está lleno de nubes.
Te prometo que no están ahí cuando subes.
Sólo tienes que volar sin miedo a como aterrizar.
El cielo nunca cambiará.
Y si alguien quiere hacerte ver.
Que hay algo que es inapropiado en ti.
Recuerda a tu rompecabezas.
No le sobran piezas para ser feliz.
Existe todo aquello que puedas imaginar.
Tan sólo tienes que creer con fuerza.
Todo lo que desees a tu vida llegará.
Si no dejas que el miedo te detenga.
El cielo nunca cambiará.
Para que tú lo puedas ver.
Él te estará esperando siempre para cuando tú quieras volar en él.
Y aunque pienses que está lleno de nubes.
Te prometo que no están ahí cuando subes.
Sólo tienes que volar sin miedo a como aterrizar.
El cielo nunca cambiará.
El cielo nunca cambiará.
Para que tú lo puedas ver.
Él te estará esperando siempre para cuando tú quieras volar en él.
Y aunque pienses que está lleno de nubes.
Te prometo que no están ahí cuando subes.
Sólo tienes que volar sin miedo a como aterrizar.
El cielo nunca cambiará (El cielo nunca cambiará).
El cielo nunca cambiará.
Para que tú lo puedas ver.
Él te estará esperando siempre para cuando tú quieras volar en él.
Y aunque pienses que está lleno de nubes.
Te prometo que no están ahí cuando subes.
Sólo tienes que volar sin miedo a como aterrizar.
El cielo nunca cambiará.
Fuente: LyricFind
Autores de la canción: Ramón Melendi Espina
Letra de El Cielo Nunca Cambiará © Universal Music Publishing Group

DESARROLLO SOCIAL

- Habilidades de comunicación
- Habilidades de relación
- Asertividad

ç

TÍTULO:

DOS MUJERES Y UN DESTINO. LA FAMILIA

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de comunicación; Habilidades de relación; Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar; Programas de prevención: acoso escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
En el primer anuncio se muestra como dos mujeres tienen preferencias distintas por la marca comercial de un determinado tipo de pasta. Cada una defiende el suyo y no se ponen de acuerdo a la hora de elegir uno de los dos.

Las dos protagonistas, de forma independiente, continúan intentando convencer al público de que su marca es la mejor.

REFERENTE TEÓRICO: La comunicación es mucho más que emitir palabras**.** Aristóteles ya nos hablaba de que la comunicación es la capacidad de transmitir el Logos (la razón o la idea), a través del Ethos (o capacidad de transmitir credibilidad), apoyándose para ello en el Pathos (o capacidad de trasmitir emociones). El psicólogo Marshall Rosenberg, creador en los años sesenta de la comunicación no violenta, creía que la mayoría de los conflictos surgen por no comunicar ambas partes cuáles son las necesidades de cada una. Cuando ambas ideas fallan es cuando pasamos a la comunicación violenta.

RAZÓN DE SER: En las relaciones con otras personas, en ocasiones podemos llegar a descontrolarnos y gritarnos o incluso llegar a comportamientos agresivos. Trabajar estas actitudes con niños/as de esta edad es fundamental para su desarrollo personal en la medida en que aprenden herramientas de comunicación que han de ser claves para el resto de su vida.

1ª Fase

Introducimos el audiovisual.

Les pedimos que se fijen bien en las actitudes de las dos mujeres.

Ponemos el audiovisual una segunda vez.

Escribimos en la pizarra todas las actitudes positivas y negativas que han tenido y que igual en un primer visionado se nos habían escapado.

Lógicamente las actitudes negativas serán mayores que las actitudes positivas. Realizamos una pequeña reflexión de si la conclusión es que hay más negativas que positivas si merece la pena este tipo de comunicación.

2ª Fase

Preguntas para el alumnado

Análisis de los vídeos

- ¿Qué os sugiere este anuncio?
- ¿Qué pensará cada mujer de la otra?
- ¿Cómo se dirigen la una a la otra?, ¿por qué?
- ¿Hay alguna razón que explique por qué se tratan así?
- ¿Está justificado?, ¿por qué?
- ¿En algún momento explican las razones de sus preferencias?, ¿por qué?
- ¿Defienden adecuadamente sus preferencias?

En el anuncio las protagonistas no llegan a pegarse. Se baten en duelo lanzándose el spaghetti una a otra. ¿Quién gana?, ¿por qué?

Como no llegan a un acuerdo, cada una cocina su plato. ¿Lo comparten?

Si tuvierais que escoger una de las dos marcas que os ofrecen, ¿cuál elegiríais?, ¿por qué?

3ª Fase

Reflexión social

En algunas ocasiones, cuando dos personas piensan de distinta manera, cada una de ellas se mantiene en su idea y es incapaz de escuchar a la otra.

- ¿Por qué reaccionamos así?
- ¿Qué tememos para encerrarnos en nosotros mismos?, ¿por qué?
- ¿Influye el tono y la manera en la que el otro nos habla cuando nos ponemos tozudos y no le permitimos que nos diga nada?, ¿por qué?

Las dos mujeres, en su afán de defender la marca elegida, hablan mal de la otra persona a los espectadores. Y aunque, esto es una ficción en la vida real es muy común hablar mal del otro cuando defendemos lo nuestro.

- ¿Ese comportamiento es éticamente correcto o es inadecuado?, ¿por qué?
- ¿Qué ventajas encontrará la gente para hablar mal del otro a la hora de defender lo propio?, ¿por qué?
- Cuando una persona habla bien de otra, ¿qué sensación provoca?, ¿por qué?

Es cierto que, a veces, con las personas que nos relacionamos podemos tener desacuerdos. Eso no es malo, en realidad puede ser bueno. ¿Por qué?

Lo importante es que cuando no pensemos igual no agredamos al otro.

¿Cómo podemos decir a alguien algo qué no nos gusta de su comportamiento sin ser agresivos?

4ª Fase

Reflexión sobre su vida

Describid situaciones en las que os hayáis puesto cabezones con algún tema frente a las posturas de otros, o bien hayáis visto que les haya pasado a otras personas:

- *¿cómo empezó la situación?*
- *¿cómo acabó?*
- *¿qué podemos hacer para qué esto no ocurra?*
- ¿Cómo nos gustaría que nos dijeran las cosas en que desagradamos a los demás para poder entenderlas bien?
- ¿Qué beneficios puede haber en qué dos personas tengan ideas y opiniones totalmente diferentes?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Por equipos preparar una teatralización parecida al audiovisual en la que dos personas discutan cada vez más acaloradamente por no escucharse.

¿Cómo se han sentido?

¿Cómo creen que podrían haber solucionado el conflicto?

TÍTULO:

NAVEGANDO EN INTERNET

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de comunicación; Pensamiento crítico.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Música.

CONTEXTO ESCOLAR
Educación 3.0.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La canción hace referencia al uso de las tecnologías y todo lo que se puede conseguir con ellas, incluso, llegar a enamorarse.

Navegando por la red,
navegando en Internet,
navegando yo, te encontré,
navegando por la red,
navegando en Internet,
navegando yo, me enamoré
Navegando con mi ordenador
busqué un chico que moló un montón,
en la red lo encontré
como se acelera el corazón
si llega un e-mail a mi buzón,
esta vez contestaré
un día en el parque lo vi pasar
y me pregunto si era yo su amor,
yo le dije si
bailando así
Navegando por la red,
navegando en Internet,
navegando yo, te encontré,
navegando por la red,
navegando en Internet,
navegando yo, me enamoré
Chateando en mi habitación
día y noche frente al monitor,
sufro de estrés y no lo ves
se vuelve loco mi procesador
si con el teclado hablas de amor,
háblame o moriré.
mi disco duro hoy va explotar
tus mil mensajes no voy a borrar y
o te quiero aquí bailando así
Navegando por la red,
navegando en Internet,
navegando yo, te encontré,
navegando por la red,
navegando en Internet,
navegando yo, me enamoré
Navegando...por la red,
navegando...yo navegando en Internet
navegando por la red, navegando en Internet,
navegando yo, me enamoré
navegando...por la red,
navegando...yo navegando en Internet
navegando por la red, navegando en Internet,
navegando yo, te encontré
navegando por la red, navegando en Internet.

LETRA: *Navegando en Internet. Eurojunior. 2004*

REFERENTE TEÓRICO: Todos sabemos que aspectos de la navegación por internet tales como: la desinformación, la falta de seguridad, la suplantación de identidad, la exposición de datos, son aspectos muy negativos que deben ser controlados y explicados claramente al alumnado. Un buen uso de internet será sin duda un recurso fantástico para la vida personal y laboral de nuestros niños y niñas, así como también puede favorecer su autoestima y las emociones positivas, pero dicho esto, conseguir que la red sirva para hacer la vida más fácil, es también cuestión de tener las herramientas necesarias para que no se convierta en otra cosa y así evitar problemas mucho

más graves como: el ciberacoso, el bullying digital, el grooming o incluso una adicción a su uso.

RAZÓN DE SER: Los peligros de internet son reales y cuanto más pequeños son los usuarios menos sensación de peligro creen que tiene. Hacerles caer en la cuenta de que internet es una herramienta maravillosa pero que hay que tener cierto cuidado en su empleo es una razón de peso para llevar a cabo tutorías como esta.

1ª Fase

- *¿Qué nos cuenta la canción?*
- *¿Qué te parecen las tecnologías?, ¿por qué?*
- *¿Tienes Internet?*
- *¿Para qué lo utilizas?*
- *¿Crees que se pueden hacer amistades a través de Internet?, ¿por qué?*
- *Como dice la canción ¿estás de acuerdo en que se pueda encontrar el amor? ¿sí/no?, ¿por qué?*
- *¿Es más fácil comunicarse con alguien que te gusta a través del móvil que en persona?, ¿por qué?*
- *¿Es más fácil comunicarse con alguien que te gusta a través de Internet que en persona?, ¿por qué?*
- *¿Piensas que las tecnologías de la información ayudan a las personas más tímidas a relacionarse con el resto de la gente?, ¿por qué?*
- *¿Crees que la gente tiene más facilidad para relacionarse a través de este medio?, ¿por qué?*
- *¿Te sientes más seguro relacionándote por este medio?, ¿sí/no?, ¿por qué?*
- *¿Consideras que una amistad iniciada por Internet puede ser sólida?*
- *¿Crees que la gente por Internet se hace pasar por alguien que realmente no es?, ¿por qué?*
- *¿Crees que por culpa de las tecnologías de la información se está terminando con las relaciones personales tal como existían antiguamente?, ¿sí/no?, ¿por qué?*
- *Se han dado casos, en los que algunas personas entran en Internet con identidad falsa, ¿sabrías explicar por qué lo hacen?, ¿qué riesgo tiene?, ¿por qué?*
- *¿Qué ventajas le encuentras para hacerlo?, ¿por qué?*

2ª Fase

- *Imagina que chateas con un niño que vive en otro país. Os escribís desde hace un año y para ti es una amistad especial. Un día, en las noticias, te enteras de que hay una red de ladrones por Internet que se dedican a robar todo lo que hay en los ordenadores personales, ¿cómo sabes que tu amigo/a no forma parte de esa red? ¿Cómo sabes que ese amigo/a es de tu misma edad y no es un adulto?*
- *Describe cuáles son las ventajas de utilizar Internet, ¿qué nos aporta como herramienta?*
- *¿Es posible mantener las relaciones a distancia?*
- *¿Tienes familiares o amigos que vivan en otras ciudades?, ¿con que frecuencia habláis?, ¿con que frecuencia os veis?*
- *¿Se quiere igual a las personas que se tiene cerca que a las que viven lejos?*
- *¿Cómo se puede mantener el cariño a distancia?*

3ª Fase

Reflexión del docente.

- *¿Cuándo vais por la calle vais siempre solos?*
- *¿Te imaginas ir a otra ciudad o a otro país tú solo/a?*

Cada vez que navegas por internet lo estás haciendo. Cada vez que te conectas con alguien que quiere hablar contigo y que no le conoces lo estás haciendo. ¿Por qué crees que los hacemos en la red y no lo hacemos por la calle?

Entonces, ¿creéis que nuestra familia es importante cuando nos movemos por la calle para que no nos pase nada? Seguro que sí, pues entonces, como conclusión de este tema que estamos tratando: Tenemos que consultar con nuestros padres qué páginas vemos, si son o no seguras, para que todo vaya bien. Nadie como papá y mamá para ayudarte y si tienes dudas, puedes preguntar también a tus profes, que estarán encantados de ayudarte.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

¿Qué puedo hacer por ti?

Guía de familias para primaria.

TÍTULO:
NO SEAS PESADO

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de comunicación; Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar; Programas de prevención: acoso escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Shrek y Asno se disponen a rescatar a la princesa Fiona y poder así recuperar su ciénaga. Pero el camino no va a ser fácil porque, el uno es un pesado y el otro un poco desagradable.

REFERENTE TEÓRICO: Saber parar y escoger formas de interacción que no resulten hirientes para los demás se constituyen como dos habilidades fundamentales para tener y mantener relaciones sociales, por lo que merece la pena trabajarlas precisamente en estas edades, en las que el mundo social empieza a cobrar más importancia.

RAZÓN DE SER: En la interacción con otras personas es muy fácil caer en cualquiera de los dos perfiles que quedan representados en la secuencia escogida para la actividad (caer en la pesadez o en la brusquedad). Identificar sus características para evitar asumir dichas conductas o saber manejar la interacción cuando estén delante de alguna persona que sí las manifieste, proporcionará al alumnado herramientas de valor para su cotidianeidad social.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hoy vamos a hablar de dos perfiles de amigo un poco complicados de manejar. Seguro que alguno de vosotros y vosotras conocéis a alguien así, con estas características, pero además hasta podríamos decir que nosotros alguna vez también hemos podido ser así. Vamos a hablar del pesado y del borde".

A través de las preguntas que se presentan a continuación, el profesorado aclara los dos conceptos, apoyado, si fuera necesario, en el diccionario o Internet. También se analiza lo que esa conducta implica para la persona que está con ellos:

- *"¿Qué es para vosotros una persona pesada? ¿En qué se le nota?"*
- *"¿Qué es lo que no sabe hacer bien una persona pesada?"*
- *"¿Cómo se sienten los demás cuando tienen al lado a alguien muy pesado?"*
- *"¿Qué consejos le daríais para que no lo fuera?"*
- *"¿Qué es para vosotros alguien borde? ¿En qué se le nota?"*
- *¿Qué es lo que no sabe o no quiere hacer una persona borde?"*
- *"¿Cómo se sienten los cuando tienen cerca a alguien muy borde?"*
- *"¿Qué consejos le daríais para que no lo fuera?"*

2ª Fase

El profesorado introduce el audiovisual diciendo:

"Vamos a ver una secuencia de la película Shrek. Cada uno de los personajes que vais a ver encaja en una de las dos descripciones que habéis hecho. Os voy a pedir que veamos la secuencia dos veces.

En la primera, os vais a poner en el papel de Asno, intentando pensar en cómo se siente

cuando Shrek se comporta con él como un borde (anotaréis en un folio, individualmente, lo que observéis).

Después, en el segundo visionado, os pondréis en el papel de Shrek, que aguanta a un muy bienintencionado, pero también pesado Asno."

3ª Fase

"Como es muy fácil caer en estos dos errores a la hora de relacionarnos con otras personas, vamos a pensar en estrategias para no caer en la pesadez ni en ser bruscos en exceso. Voy a dividir la pizarra en dos columnas, una para los pesados, y otra para los bordes. Debajo iré incorporando las sugerencias que hagamos entre todos para:

- *No serlo.*
- *Saber manejarlo si tenemos que estar con alguien que sí lo sea".*

La tabla en la pizarra quedaría tal que así:

	Pesados	Bordes
CÓMO NO SERLO	Ej. Fijándonos en la cara que pone la otra persona cuando hablamos con ella	Ej. Pensando lo poco que nos gusta que sean bordes con nosotros o nosotras
CÓMO MANEJARLOS	Ej. Diciéndoles "Perdona, pero te voy a dejar; seguimos hablando otro día".	Ej. Diciéndoles "No me gusta que me digas las cosas así. Merezco que me las digas bien"

Durante unos minutos, se completa la tabla a partir de las sugerencias surgidas en la lluvia de ideas. La tabla creada podrá ser volcada a un folio que se colgará en la pared y será mantenido durante todo el curso.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD: Una cosa es saber lo que hay que hacer y otra bien distinta es hacerlo, por lo que se sugiere que se realicen pequeñas representaciones teatrales en las que tengan que poner en marcha las sugerencias anteriores.

TÍTULO:

TARJETA DE PRESENTACIÓN

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Programas de prevención: acoso escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Zipi y Zape van en un autobús camino al Colegio Esperanza, el internado donde pasarán las vacaciones debido a su mal comportamiento. Allí conocen a otro niño que será uno de sus compañeros en el colegio, con lo que se produce el que será el primer contacto entre ellos de cara al verano.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando nos encontramos con otra persona por primera vez, cada una de las dos partes pone en marcha una especie de escáner mediante el cual analiza a quien tiene delante y anticipa, más o menos, el tipo de persona que es y cómo se producirán sus interacciones en función de esas características. Tener en cuenta una serie de normas de educación y saber estar, además de ciertas actitudes amigables y abiertas por parte de quienes están involucrados en ese contacto, procurarán una excelente tarjeta de presentación entre iguales que marcará, en buena parte, lo que serán las sucesivas interacciones.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad, el alumnado considerará cuáles son los elementos que, de forma sencilla, conforman nuestra tarjeta de presentación cuando conocemos a alguien. Esos elementos garantizarán no solo una buena aproximación inicial, sino el buen devenir del resto de la interacción en el futuro.

DESARROLLO

1ª Fase

La actividad comienza proponiendo un sencillo concurso. La clase se divide en tres grupos que deberán preparar una breve representación en la que se vea el primer encuentro entre varias personas que no se conocen. La única indicación que se les da a los grupos es que deben intentar que esos encuentros sean lo más adecuados posibles, desde el punto de vista social.

Después de un tiempo dedicado a la preparación de las representaciones, se harán las muestras y se votará aquella que se considere que antes haya reunido más de los elementos necesarios para causar una buena impresión inicial.

2ª Fase: *La lista de la compra*

A continuación, el alumnado construirá una lista de elementos que, a su juicio, son necesarios para que un primer contacto entre personas que no se conocen pueda tener éxito. Así, a mano alzada se irán proponiendo y apuntando en la pizarra. Algunos de los elementos que han de aparecer necesariamente serán de tipo verbal y no verbal, como la sonrisa, el contacto ocular directo pero moderado, convenciones del tipo "¿cómo te llamas?" o "¿cuántos años tienes?", la escucha activa, el asentimiento con la cabeza, preguntas sobre lo que nos están contando, interés, etc.

También se puede contribuir a la elaboración de la lista con elementos a evitar (por ejemplo, preguntas demasiado personales, o que una de las partes no deje hablar a la otra, mirar para otro lado, hacer otra cosa a la vez, etc.).

3ª Fase

La última fase de la actividad consiste, ya con la ayuda de la secuencia audiovisual, en identificar qué elementos de la lista confeccionada por toda la clase presentan los niños del vídeo y cuáles, quizá, no hemos incluido pero los personajes sí desarrollan.

Al terminar de comprobar la secuencia respecto a la lista, puede pedirse al alumnado que intente adivinar o anticipar, en función de lo que han visto, qué impresión inicial se ha llevado cada personaje del resto y cómo creen que serán sus próximas interacciones en el Colegio Esperanza. También se podrán lanzar las siguientes preguntas:

¿Cómo creéis que se han sentido cada uno de los personajes de la secuencia tras esta primera interacción?

¿Creéis que podría haber ido mejor, qué mejoraríais por parte de cada uno de ellos?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Un ejercicio curioso a realizar con el alumnado puede ser que echen la vista atrás y traten de recordar los primeros momentos con algún compañero, e incluso con el personal docente. Será interesante que comparen esas primeras impresiones con la opinión que tienen en el momento presente.

Como extensión grupal a lo anterior, puede elaborarse un plan de acogida de la clase ante la eventual llegada de alumnado. En él se cuidarán precisamente, los elementos que se han tenido en cuenta en la actividad.

Puede proponerse la creación de una especie de "Comité de bienvenida", pero sugerimos más bien propuestas que ayuden a cada cual a responsabilizarse de forma individual de su propia tarjeta de presentación.

Haciendo referencia al vídeo, son los dos hermanos los que hablan con el nuevo compañero y no solo uno de ellos.

TÍTULO:

A NEW MATE AT CLASS (SECOND PART)

TOPIC
Communication skills.

CURRICULAR AREA
Foreign Language – English.

Communicative functions: greetings, introductions: "Hello, my name is... What's your name?", "Nice to meet you.", "I am 6 years old. How old are you?", "I am from... Where are you from?"

Oral text production strategies: clarity and coherence.

Sociocultural and sociolinguistic aspects: courtesy norms, registers, non-verbal language.

SCHOOL CONTEXT
Bilingualism.

RECOMMENDED AGE
10 to 12 years old.

SUMMARY
We will use the resources pupils created in the activity *"A New Mate in Class (First Part)"*. These stories revolve around the arrival of a new pupil in the classroom and how classmates respond through their behaviour and attitudes.

If the first part of the activity was not carried out, the teacher can prepare a variety of short stories depicting different reactions from the class: positive, joyful, inviting behaviours; indifferent attitudes or exclusion; or even negative behaviours like rejection or inappropriate remarks.

THEORETICAL BASIS

Initiating a conversation or establishing a connection with someone new can be challenging. However, the way we handle such situations can positively or negatively impact our personal and professional future. This activity focuses on how to break the ice when meeting someone for the first time using structures for introduction and requesting personal information.

PURPOSE

The aim is to develop appropriate interaction skills for first encounters with new people. We will start by identifying helpful behaviours that promote inclusion and make everyone feel good, as well as unhelpful ones that can make others uncomfortable. Pupils will then practise these communicative structures through role-playing activities, also paying attention to appropriate body language.

LESSON PLAN

Stage 1

We begin with the stories created in the first part. If this activity was not done, the teacher may bring prepared stories showing different group reactions: from welcoming the new pupil to rejection, exclusion, or indifference.

Divide the board into two columns: "What is right?" and "What is wrong?" In the first column, list attitudes and behaviours that facilitate the integration of the new classmate and make them feel welcome. In the second, list behaviours that have a negative impact both on the new pupil and the classroom climate.

As we read each story, highlight the group's reactions and classify them in one column or the other, asking the class to justify the decisions.

Stage 2

Ask pupils if they have ever experienced a similar situation.

"How did you feel?"

"Were you happy?"

"Surprised?"

"How did you react?"

"Did you treat the new pupil well?"

Then, ask them to imagine a new pupil arriving and discuss what they would do. This is the moment to introduce communicative structures that facilitate a first interaction between people who don't know each other.

Some examples include:

- Introducing oneself and showing interest:

  "Hello, my name is... What's your name?"

  "Nice to meet you."

  "I am 11 years old. How old are you?"

  "I am from... Where are you from?"

  "I love playing basketball. Do you like it?"

  "What are your hobbies?"

- Including the new pupil in the group, e.g., suggesting a plan:

  "Would you like to play with us?"

Stage 3

Finish with a role-playing activity. Pupils practise using the learnt structures, sometimes playing the role of the newcomer and other times a member of the group welcoming them.

This is also an opportunity to correct any inappropriate body language during these interactions. Behaviours such as overly enthusiastic hugs, getting too close physically, avoiding eye contact, or crossing arms in front of oneself may make others uncomfortable. It's best to avoid these in first encounters.

TÍTULO:

SOMOS UNA MAREA DE GENTE. MENSAJES DEL AGUA

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Música; Ciencias Naturales; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad; Educación Medioambiental.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La canción de macaco «Mensajes del agua» nos habla de la importancia de que todos somos iguales, aunque seamos diferentes y que somos como gotas de agua que juntas forman un océano.

REFERENTE TEÓRICO: El niño de entre diez y doce años necesita tener claros valores esenciales de la sociedad. Ya en esta edad entiende el recurso de la abstracción como forma de comunicarse con los demás. Valores como respeto, solidaridad, igualdad y justicia son primordiales en la formación del pensamiento de nuestros estudiantes. Si queremos desde la escuela contribuir a disponer de una ciudadanía sana en valores universales de calidad, tenemos que trabajar con ellos para que caigan en la cuenta de su importancia y desarrollen habilidades que los difundan y se perpetúen en el tiempo.

RAZÓN DE SER: Ninguna idea es tan importante como la posibilidad de compartirla. La importancia de caer en la cuenta de que precisamente en la diversidad de las personas está la riqueza para que, entre todos, desde el respeto mutuo, avancemos en pos de un mundo mejor. El cambio del planeta es posible si todos le cuidamos un poco.

DESARROLLO

1ª Fase

Comenzamos poniendo el vídeo de la canción. Podemos cantar y bailar con él.

El ritmo de la canción es pegadizo lo que nos va a venir muy bien de cara al desarrollo de la actividad.

Después del primer visionado podemos pasar el vídeo hasta el (0:55") y lo volvemos a parar en (1:00).

¿Qué nos quiere decir Macaco cuando dice: «que le voy a hacer si yo pienso que ellos y nosotros sumamos uno»?

- Preguntamos lo mismo en el intervalo de vídeo de (1:00) a (1:07) ¿Qué nos quiere decir Macaco cuando dice: «y es que gota sobre gota somos olas que hacen mares, gotas diferentes, pero gotas todas iguales»?
- ¿Qué creéis que quiere decir Macaco cuando dice que: «somos, una marea de gente, remando al mismo compás»?

2ª Fase

Nos juntamos en un círculo grande en la clase. A cada niño le hemos dado la silueta de una gota de agua o la dibujan ellos como quieren. Ponemos música tranquila mientras que el docente explica que somos gotas de agua que han de formar un mar, pero no un mar cualquiera, sino un mar lleno de buenas intenciones para el cuidado del planeta. Cada uno ha de escribir una acción positiva que se compromete a hacer, para que entre todos podamos cambiar muchas cosas. No tienen que ser grandes cosas, Macaco nos dice que él ama lo diminuto. Se les puede hacer conscientes de que nosotros, en clase somos poquitos, pero que si todo el cole cambia en una sola cosa ya

seremos muchos más, y que si todos los niños de todos los coles de su ciudad cambian una cosa ya cambian muchas cosas más, y si lo hacen los de su país...

Cuando hayan escrito y pintado su gota pueden ponerla en el centro del círculo leyendo lo que escribieron.

Finalmente, un mar lleno de gotas tan bonitas ha de tener un nombre. Se les invita a que reflexionen un poquito más con la música lenta que nos acompaña para poder encontrar el mejor de los nombres posibles.

Cuando hayamos acabado el docente puede pegar las gotas todas juntas o colgarlas en algún lugar visible de la clase formando un mar. Alguien de la clase puede componer el nombre del mar para que esté al lado de las gotas.

3ª Fase

Escuchamos de nuevo la canción e incluso podemos crear una coreografía para bailarla. Favoreceremos el aprendizaje cooperativo y sobre todo el aprendizaje de al menos las frases más potentes de la canción. Una variedad es solo hacerlo con el estribillo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se puede hablar con otras clases con el fin de que incluso el mar sea de todo el colegio.

Es una canción muy útil para semanas culturales y de fiestas, por lo que de mensaje positivo y de unión transmite.

TÍTULO:

NO ERES UN BUEN AMIGO

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de relación; Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Gregg ha sacrificado a su amigo permitiendo que responda por una gamberrada que hizo él. Le cuesta tomar la decisión de confesárselo, pero finalmente lo hace y la respuesta que su amigo le da le deja muy impactado.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando alguien nos pone frente a una situación injusta ante la cual se han violado o despreciado nuestros derechos, tenemos que recordarnos lo importante que es autoafirmarnos, plantarnos, y decir lo que pensamos. De otra manera, no solo no podremos sentirnos bien, sino que la misma circunstancia puede repetirse.

RAZÓN DE SER: A partir de la secuencia seleccionada y la actividad planteada, el alumnado pensará en las faenas que otras personas les han hecho o las que ellos hayan podido hacer a otros, y realizarán un ejercicio de empatía poniéndose en el lugar de Rowley, protagonista de la escena. Además, practicarán el uso de respuestas asertivas ante situaciones injustas o no agradables.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hoy vamos a hablar de faenas. Sí, eso, trastadas, gamberradas, travesuras o situaciones fastidiosas en las que nos hemos visto envueltos, o bien por haber sido víctimas de ellas o por haberlas propiciado directamente. Vamos a pensar por un momento en cuál ha sido la faena más grande que alguien nos ha hecho en nuestra vida. Por ejemplo, a mí… (El profesor puede poner un ejemplo de alguna faena vivida expresando su malestar)".

El profesor deja unos minutos para que todos voluntariamente puedan comentar alguna faena vivida en primera persona. A continuación, se realizan preguntas del tipo:

- *"¿Y cuál es la faena más grande que otro ha tenido que sufrir por vuestra culpa?"* (Ej. Ser castigado por algo que has hecho tú).
- *"¿Qué pasaría si descubriera que la culpa de lo sucedido fue vuestra?"* (Sentiría decepción, enfado, tristeza. Podría dejar de hablarnos, no volver a ser nuestro amigo).

2ª Fase

"No sé si os podéis imaginar cómo reaccionaríais ante las faenas que hemos estado comentando, pero vamos a ver qué sucede con dos amigos en una de esas situaciones…"

Se les pone la secuencia hasta el momento en que Gregg dice *"Decidí dejar que Rowley se sacrificara por el equipo"* y se les explica que Gregg se puso una ropa de Rowley y se dedicó a asustar a los niños, algo por lo que Rowley perdió su placa y la posibilidad de formar parte de la patrulla de seguridad.

Se les plantean las siguientes cuestiones para la reflexión en gran grupo:

- *Qué pensáis de la decisión que ha tomado Gregg?, ¿es correcta?*
- *¿Encaja con el consejo que le ha dado su madre?*
- *Si lo que dice su madre es cierto, que nuestras elecciones nos convierten en lo que somos, ¿qué tipo de persona es él, según vuestra opinión?*

- *¿Cómo explicáis que él crea que lo que ha hecho es lo correcto?*
- *¿Cuál sería, según vuestra opinión, la decisión correcta?*

A continuación, se deja que vean otro trozo de la secuencia, en concreto hasta que Gregg dice *"Deberías pensar mejor a quién le prestas la chaqueta"*. Sondear en este momento las impresiones de la clase acerca de la actitud de Gregg y anticipando la reacción de Rowley, preguntar:

- *¿Qué pensáis de lo que Gregg le dice a su amigo?*
- *¿Y de la manera en que se lo dice?*
- *¿Qué creéis que hará Rowley ahora?*
- *¿Cómo reaccionaríais vosotros?*

En el tramo final de la secuencia, que se les pone a continuación, es importante poner énfasis en que se fijen, principalmente, en la reacción del amigo, que demuestra una capacidad de autoafirmación espléndida (es un perfecto modelo a seguir, por lo que es importante dedicar unos minutos a analizar su respuesta).

- *¿Cuánto se parece la reacción de Rowley a la que vosotros hubierais tenido?*
- *¿Os parece buena o mala?*
- *¿Creéis que hubierais podido mejorarla de alguna manera?* (Difícilmente porque expresa lo que ha ocurrido, manifiesta su malestar y comunica la consecuencia del hecho. Todo ello sin faltar al respeto, con un tono de voz ajustado y con una firmeza esplendida. Un verdadero ejemplo de autocontrol).

3ª Fase

"Ahora os voy a proponer varias situaciones en las que, como esta, sería importante poder reaccionar con contundencia y con claridad llamando, como dice el refrán, al pan, pan y al vino, vino. Todas ellas son posibles interacciones entre amigos, y quiero que me respondáis a mí como si fuera ese amigo con quien tenéis que hablar claro. A quien se le ocurra una buena respuesta, puede levantar la mano, levantarse, e intentar decirme con claridad lo que considere conveniente para defender sus derechos. Recordad que siempre que lo que digamos sea dicho con respeto y autocontrol llegaremos a buen término, de lo contrario, será difícil mantener la amistad".

Situaciones a representar:

- Me habéis prestado dinero y no sólo no os lo he devuelto, sino que además me lo estoy gastando en tonterías que no necesito.
- Hemos hecho un trabajo en pareja, pero prácticamente todo el contenido lo has hecho tú. Me encuentro al profe y le digo que he estado varias tardes sin salir de casa trabajando duro para conseguir el trabajo que hemos entregado.
- Eres mi mejor amigo, te he invitado a mi cumpleaños, pero un día antes te digo que no puedes venir porque asistirá una persona a la que no le caes bien y si tú vas, ella no irá.
- Te digo delante de todo el grupo de mayores, del que quieres formar parte, que no sé cómo puedes ponerte esa ropa tan hortera y que ya deberías saber que quien se viste así sólo puede ser un friki.

TÍTULO:

YO QUIERO BAILAR

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de relación; Identificación, expresión y regulación emocional; Autoestima; Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Una niña que, ya de pequeña, se enamora de la gimnasia rítmica a través de un anuncio, empieza su recorrido, a pesar de las dificultades que encuentra en el camino, para conseguir su sueño y llegar a convertirse en profesional.

REFERENTE TEÓRICO: Algunas de las acciones y preferencias que llevamos a cabo en nuestra vida nos retratan de manera especial como personas. Son, de alguna manera, parte esencial de nuestra forma de ser, de nuestra personalidad y, aunque quisiéramos, difícilmente podríamos prescindir de ellas o, simplemente, abandonarlas. Son elementos centrales de nuestra propia identidad y, por tanto, merece la pena pelear por ellas a través de diferentes intentos de autoafirmación.

RAZÓN DE SER: En las edades correspondientes a esta etapa, se aproximan avances muy importantes en cuanto a la definición personal y al desarrollo de la personalidad. De ahí que sea de especial relevancia prestar atención a aquellas situaciones que pueden suponer obstáculos en cuanto a la fortaleza personal y la consecución de objetivos que definen la propia identidad.

DESARROLLO

1ª Fase

"No todas aquellas cosas que hacemos nos retratan de la misma manera. Algunas de ellas las hacemos por obligación, porque hay que hacerlas, o bien porque las necesitamos por alguna razón. Pero no expresan nada especial de nuestra persona a nivel particular.

Otras, sin embargo, son una extensión de nuestra forma de ser, de cómo vemos el mundo, de lo que nos gustaría que fuera. Mediante esas expresamos mucho de cómo somos y de lo que nos hace disfrutar, a pesar de las dificultades que podamos encontrar en el camino. Algunas de esas cosas son actividades que hemos decidido hacer (algún deporte, teatro, música, etc.)".

En cada intento de expresarnos tal y como somos hay también actos de autoafirmación que nos construyen más y más como personas, y que nos definen de manera única.

- *¿Qué actividades hacéis que podrían retratar lo que sois o cómo os sentís?*
- *¿Qué os gusta de ellas?*
- *¿Qué parte de vosotros creéis que muestran esas actividades que permite a otras personas verlas con más claridad?*

2ª Fase: *Yo quiero bailar*

"La protagonista de la historia que vamos a ver en un corto vídeo tiene también un ámbito especial en el que se proyecta hacia fuera con claridad e intensidad: la gimnasia rítmica. Ha sido su sueño desde pequeña, lo que más le ha gustado hacer, en lo que invertía sus juegos, el lugar en el que se ha sentido más cómoda, más ella misma, a pesar de las muchas dificultades y obstáculos. Por ello decide perseguir ese sueño, porque sabe que una parte de su persona es, claramente, gimnasta".

Ahí donde nos mostramos más como somos es también donde más crecemos, donde nos posicionamos ante el mundo, y donde

compartimos de forma más intensa algo de lo que tenemos. No hay caretas, no hay disfraces, no hay obstáculo suficiente... no hay sino la necesidad de expresarnos y ratificarnos en lo que somos, con convicción y firmeza, pese a quien pese.

Se proyecta el vídeo procurando asociar el contenido con lo ya expuesto en la fase anterior, identificando de qué formas la gimnasia rítmica es tan importante para la protagonista ligándose verdaderamente a su personalidad. A continuación, se lanzan las siguientes preguntas:

- Como habéis podido percibir en el vídeo, este no ha sido un camino fácil. ¿Por qué? (Mencionar las razones propias de la dificultad y el esfuerzo deportivo, pero también los obstáculos impuestos desde fuera).
- *¿Por qué razones pensáis que otras personas le han ido poniendo obstáculos?*
- *Cuando logramos autoafirmar nuestra personalidad haciendo lo que más nos gusta, las personas que nos quieren bien se alegran. Pero, ¿por qué pensáis que le resulta tan difícil a las que nos quieren mal? ¿qué supone para esas personas cada uno de nuestros gestos de autoafirmación?*
- *¿Qué pensáis que ha hecho la protagonista para evitar que esos obstáculos se convirtieran en verdaderas crisis que le apartaran de su objetivo?* (Ha recordado su sueño, por qué está luchando, ha organizado sus prioridades y sus atenciones alrededor de esto, ha hecho oídos sordos a lo que otras personas le han querido hacer creer...).
- *¿En qué se han convertido finalmente esos obstáculos?* (En características de personalidad relacionadas con la superación personal y en ser cada vez más ella misma, a pesar de envidias de otras personas).
- *¿Qué os parece la siguiente frase de Paulo Coelho?*

"Perseguir un sueño tiene un precio. Nos puede obligar a abandonar nuestros hábitos, puede suponer dificultades, puede llevar a la decepción...

Pero por muy caro que sea, nunca es tan alto como el precio pagado por aquellos que no se atrevieron a perseguirlo".

NOTAS: Puede ser interesante ligar esta actividad a la ya propuesta en el mismo bloque y denominada "Había que intentarlo" (Variable: Toma de decisiones), en que se aborda precisamente el dilema que surge al intentar valorar si merece la pena o no intentar algo que nos hemos propuesto.

3ª Fase

"Ahora vamos a comentar algunos de los obstáculos que podemos encontrar, no sólo fuera, sino incluso dentro de nuestra propia mente, cuando queremos alcanzar ese sueño que nos hace ser más como queremos ser".

El alumnado comentará y definirá algunos obstáculos y el profesor podrá responder apoyándose en algunos como estos:

- En algunos momentos, cuando perseguimos nuestros sueños o queremos mostrarnos realmente como somos, podemos sentir cierta vergüenza o dudas debido a que ese algo no es compartido ampliamente por las demás personas, o quizá, simplemente, no lo entienden. Pueden tender a censurar o criticar lo que no conocen o no comprenden y por ello es necesario que procuremos, cada vez, tener una mayor autonomía que nos haga ser más libres de esas opiniones.
- Otras veces el obstáculo que nos impide avanzar para ser como queremos ser tiene que ver con confiar en las personas equivocadas y no ser capaces de ver claramente sus intenciones. La solución no es la desconfianza, sino aprender a distinguir a unas personas de otras y unas intenciones de otras.
- Cuando nuestro sueño no es comprendido y diferente del que otras personas tenían pensado para nuestra vida (familiares, por ejemplo), podemos sentirnos culpables. Sin embargo, perseguir un sueño o autoafirmarnos en aquello que es una parte de nuestra forma de ser no es incompatible con la responsabilidad y con ir adelante con nuestras

obligaciones. Quizás tenemos que hablar a esas personas desde nuestros sentimientos y compromisos.

- Cuando las cosas no salen como esperamos, podemos sentirnos muy tristes. Cuando eso sucede, puede ser interesante compensar ese sentimiento con un mayor esfuerzo y laboriosidad en la tarea que nos habíamos propuesto. Nadie dijo que el camino fuera fácil, así que podemos decidir seguir caminándolo con esfuerzo y tesón a pesar de las dificultades.

Para que sean más sencillos de entender estos obstáculos u otros mencionados por el alumnado, se pedirán ejemplos reales o ficticios de cada uno de ellos. Pueden trabajar en grupo o individualmente, lo importante es que cada una de las historias expuestas tenga una introducción, un nudo y un desenlace, siendo el nudo el obstáculo descrito en cada caso.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Elaborar como resumen de lo trabajado en la actividad, dos listados que reflejen algunas de las conclusiones alcanzadas por el grupo.

Primer listado: "GRANDES ACIERTOS" a la hora de autoafirmarse; en la que aparecerán resumidos algunos de los principios ya mencionados durante la actividad.

Segundo listado: "GRANDES ERRORES" en contra de la autoafirmación y el crecimiento personal. Ejemplos: "Creer la crítica destructiva que otras personas lanzan sobre lo que hacemos", "Entrar a la provocación de quienes quieren que caigamos o nos rindamos", "Abandonar el sueño a la primera dificultad", etc.

TÍTULO:

WHAT MAKES YOU HAPPY, BILLY?

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de relación

ÁREA CURRICULAR
Lengua extranjera. Inglés

Léxico: características personales, actividades de ocio, deportes.

Producción de textos escritos: Estrategias de planificación y ejecución

Estrategias de comprensión: Movilización de información previa sobre tipo de tarea y tema.

Estructuras sintáctico-discursivas: Expresión de la cualidad, habilidad, del modo.

CONTEXTO ESCOLAR
Bilingüismo

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La película está ambientada en la huelga de los mineros del Reino Unido de finales del siglo XX y se centra en el personaje de Billy Elliot, un niño de 11 años que recibe clases de bo

xeo por expreso deseo de su padre. Un día, en el gimnasio, Billy observa la clase de ballet de la señora Wilkinson, una mujer de carácter severo que lo anima a participar. A partir de ese momento, Billy se dedicará apasionadamente a la danza.

REFERENTE TEÓRICO: Conocerse y aceptar la verdadera identidad de uno mismo es clave para el bienestar de la persona. Nuestros niños y niñas cada vez se encuentran más sometidos a la presión de ser evaluados, no solo por el profesorado, sino también por los padres y madres que esperan que sean de una determinada forma, o que destaquen en una disciplina específica. Esta presión puede tentar al alumnado a dejar de lado sus preferencias y adecuarse a lo que otros les demandan. Queremos que comprenda que, aunque nuestros padres, madres y profesores nos aconsejan pensando en nuestro bien, es importante defender nuestras verdaderas inquietudes.

RAZÓN DE SER: En la primera fase realizaremos una serie de preguntas de aproximación al video para entender cuál es el argumento de la película a la par que trabajamos el reconocimiento de emociones en los personajes. Posteriormente, animamos al alumnado a compartir qué actividades, qué personas o momentos les hacen sentirse bien consigo mismos. Para ello utilizar el lenguaje del cuerpo pues realizarán un ejercicio de mímica. Finalmente, de manera individual, reflexionarán acerca de lo que se espera de ellos y cuáles son sus verdaderas inquietudes.

1ª Fase

Les mostramos algunos de los fotogramas y el cartel de la película y les preguntamos acerca del argumento de la misma: *"What do you think is the film about?"*. Una vez recogidas las ideas, vemos la primera parte del video y comentamos qué han podido apreciar en él. Podemos realizar las siguientes preguntas:

- *What is Billy training?*
- *Do you think he enjoys practising boxing?*
- *Why is he looking at the girls practising ballet?*
- *One girl asked Billy, "Why don't you join in?" Can you guess the reason why he may not join the ballet class?, Do you think he will finally join in?*

Vemos la segunda parte y les preguntamos acerca de los personajes:

- *How do you think Billy's father is feeling? And Billy?*

Volveremos a ver el video entero, los dos fragmentos y preguntamos: *"When is Billy happy? Boxing or practising ballet?".*

2ª Fase

En esta fase queremos que nuestro alumnado reflexione acerca de qué les hace ser felices o sentirse bien consigo mismo. *"What things make you happy?"* Pueden ser actividades, momentos, características personales. Haremos un *brainstorming* para poner en común el vocabulario, podemos apuntarlo en la pizarra y posteriormente les indicamos que deberán elegir una razón que les haga feliz y representarla sin usar palabras, a través de la mímica. El grupo deberá adivinar de qué se trata.

I am.....(Billy Elliot)	
What do others expect from me?	**What I really want to do?**
My father wants me to practise boxing. My father thinks I am strong and brave.	I really love dancing. I am strong and brave but I am also sensitive.
I am.....	
What do others expect from me?	What I really want to do?

3ª Fase

Les proponemos rellenar la plantilla que encontráis a continuación. Antes, tendremos que explicar el significado de la expresión *"to expect something from somebody".* Entre toda la clase completamos el apartado que se refiere a Billy y después les dejamos tiempo individual para pensar acerca de qué se espera de ellos. El docente les irá dando el vocabulario que precisen por lo que se tiene que mostrar muy atento al desarrollo de la actividad. Se pretende crear un ambiente de reflexión y no se pedirá que compartan lo que escriban para que así puedan ser más sinceros consigo mismos.

Primera escenificación: ejemplo de oposición agresiva

Sally: I need to go to the bathroom. Come on Betty!

Betty: Sally, I want to buy something to eat. Let's go to the shop.

Sally: Well, I also need to buy some sweets. Let's go to the bathroom first I can not wait any more and if we have time, we can buy sweets.

Betty: What? I can not believe it! I have said that we are going to buy something right now.

Sally: I am not going to go to the shop.

(Betty and Sally start fighting)

Segunda escenificación: ejemplo de oposición pasiva

Sally, I need to go to the bathroom. Come on Betty!

Betty: Sally, I want to buy something to eat.

Sally: Well, I also need to buy some sweets. Let's go to the bathroom first I can not wait any more, and if we have time, we can buy sweets.

Betty: But I do not need to go to the bathroom... I need to go to the shop...

Sally: Come on Betty, let's go...

Betty: ok!

Tercera escenificación: ejemplo oposición asertiva

Sally: I need to go to the bathroom. Come on Betty!

Betty: Sally, I want to buy something to eat.

Sally: Well, I also have to buy some sweets. Let's go to the bathroom first I can not wait any more, and if we have time, we can buy sweets.

Betty: Sorry Sally, but I am really hungry, I need to buy something to eat.

Sally: Ok, I go to the bathroom and you go to the shop. We can meet later in the park.

Betty: That's right!

TÍTULO:

PARA TI NO ESTOY

AUDIOVISUAL (vídeo) (audio)

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Asertividad; Habilidades de relación; Habilidades de comunicación; Identificación, regulación y expresión emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
La protagonista de la letra de la canción se despide de su novio definitivamente. Le dice que para "ti no estoy" y le cuenta cómo se siente y los planes que tiene.

Que te vaya bonito mis mejores deseos.

Que en la vida recojas lo que siembres de bueno.

Que te vaya bonito que no te vaya mal.

Y que el tiempo te deje donde tengas que estar.

...quisiste ser universal eclipsando mis sueños.

Que Dios te proteja en la celda de tu soledad... yo.

Me voy a plantar al campo o a la orilla la marea.

Deseo que todo te vaya de vicio me voy ahí te quedas.

Me voy a vivir tranquila sin pausa, pero sin prisa.

Deseo que todo te vaya de lujo no espero visita.

Así que no vayas.

Que pa´ti no estoy... yo pa´ti no estoy.

Salud, amor y fortuna me llevo todo en orden.

Salud pa´ver, amor pá ser fortuna pa´expresar tu nombre.

Me marcho con las lunas donde el sol no se esconde.

El me abriga en invierno.

Y ella, enciende mis noches... y tú.

.... quisiste ser universal eclipsando mis sueños.

Que Dios te proteja en la celda de tu soledad...

Yo me voy a plantar al campo... así que no estoy (bis).

Te dejo todo aquello que me diste me llevo todo.

Di que no quisiste me voy contenta no tengo más que darte me llevo todo lo que di que no cuidaste... yo pa´ ti no estoy...

Canción: *"**pa' ti no estoy**" Rosana, 2001*

REFERENTE TEÓRICO: La asertividad es una habilidad social fundamental que permite a los estudiantes expresar de manera clara, honesta y respetuosa sus pensamientos, sentimientos y necesidades, sin agredir ni dejarse someter por los demás. Aprender a ser asertivo implica aceptar y respetar tanto los propios derechos como los ajenos. Esta capacidad es clave durante la infancia y la preadolescencia, porque facilita la comunicación efectiva, la resolución pacífica de conflictos y fortalece el vínculo en las relaciones interpersonales.

RAZÓN DE SER: Esta actividad brinda a los alumnos un espacio cercano y seguro para explorar sus emociones ante una despedida, utilizando la música como inspiración. A través de una canción, los estudiantes aprenden a expresar lo que sienten, a decir "no" con seguridad y a descubrir nuevas formas de afrontar cambios o separaciones, fortaleciendo así sus relaciones y bienestar emocional en esta etapa tan importante.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- *¿Parece una despedida?, ¿por qué?*
- *¿Qué le desea?, ¿por qué?*
- *¿Parece disgustada?, ¿por qué?*

Ella, parece tener claro dos cuestiones. Primero, que no quiere estar con esa persona y segundo, que es lo que quiere hacer con su vida. Rosana en su canción nos lo canta así, lo tiene muy claro y parece fácil. Sin embargo, decir que no a alguien y despedirse es algo muy difícil.

- *¿Por qué es tan complicado decir no a alguien?*
- *¿Qué se siente para que cueste tanto?*

Sin embargo, cuando hemos logrado decir no a algo o a alguien, nos sentimos aliviados.

- *¿Cómo nos verán los demás?*

La protagonista, en la canción, expresa todo tipo de sentimientos ¿cuáles son?

- *¿Qué sensación os provoca la protagonista de la canción? ¿Alguien que tiene claras las cosas o, por el contrario, alguien indeciso? Coged la letra de la canción y cambiadla, hasta el punto de que la protagonista no sepa decir que "no", que esté dudosa y que no sea clara. Muchas veces un amigo o, incluso, un grupo de amigos, significan tanto para nosotros que, aunque no estemos a gusto no dejamos de salir con ellos. (Por ej.: salgo con unos chicos muy amables pero que me aburren). Pongamos ejemplos en los que las personas no dejan de relacionarse con otras aunque en el fondo no se sientan bien con ellas.*

Muchas veces cuando decimos no a algo o a alguien, no siempre tenemos claro qué otra cosa hacer. La protagonista de la canción, ¿qué planes tiene?

Como vemos, se hace más fácil si se sabe qué hacer cuando se renuncia al amigo o amigos. Ocurre así porque hay otra alternativa. Construyamos entre todos una historia de un chico o una chica que, no quiere hacer algo y que debería decir "no", pero ni sabe cómo hacerlo ni tampoco tiene claro qué otras alternativas tiene. Después, a esa historia le damos la vuelta y la cambiamos haciendo que el protagonista sepa decir que "no" a alguien y, a su vez, sepa qué hacer con ese hueco que le queda en el corazón.

Esta canción es una despedida en toda regla. Pero, ¿qué tipo de despedida? Hay despedidas que aunque también nos duelan implican solo una separación temporal y hay otras que son despedidas definitivas, para siempre. ¿Cuántos tipos de despedidas y separaciones conoces?, ¿cuáles son necesarias?, ¿por qué?, ¿cuáles no lo son?, ¿por qué?

- *¿Por qué nos cuesta tanto despedirnos de las personas que queremos?*
- *¿Qué se siente antes, durante y después de una despedida?*

La protagonista de la canción parece que ha roto con su novio y que, por tanto, es una despedida definitiva, ¿qué le desea a su novio?, ¿qué dice que se lleva y con qué se queda?

Coged un papel y un lápiz. Imaginad que vuestra familia se muda de municipio y os vais a vivir a un país muy lejano. Por tanto, tenéis que despediros de vuestros amigos, de vuestro amigo especial. Escribid una carta a cada uno de ellos diciéndoles adiós y expresando todo aquello que queráis que guarden en su memoria y en su corazón.

TÍTULO:
DEFIÉNDETE, ALICE

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Asertividad; Identificación, regulación y expresión emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Alice trabaja en un supermercado para un jefe déspota y gruñón que la trata fatal. Cuando Teddy lo ve, la anima a que se defienda.

REFERENTE TEÓRICO: El trabajo es uno de los lugares donde ser asertivo supone, en muchas ocasiones, un riesgo, particularmente cuando implica enfrentarse al jefe, ya que se puede perder el empleo. En esos casos, es importante que se tenga un especial cuidado en las formas y que nunca se pierda de vista la realidad de que, aunque la asertividad sea la opción más correcta, en ocasiones trae consecuencias negativas que tendremos que prever y saber manejar.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad propuesta, se reflexionará sobre la conveniencia o inconveniencia de dar consejos, más aún cuando se trata de ejercer cierta presión sobre alguien cuando este tiene que enfrentarse a una situación en que, quien tiene la autoridad puede ser un jefe, un profesor o un padre.

Las reacciones corporales de miedo o nerviosismo serán también, en esta ocasión, motivo de consideración pudiéndose llevar al terreno de la educación física y el funcionamiento del cuerpo ante el esfuerzo físico.

DESARROLLO

1ª Fase

- *"¿Alguna vez habéis dado un consejo a alguien?"*
- *"¿Sobre qué fue?"*
- *"¿Cómo salió todo? ¿La persona lo siguió? ¿Le fue bien o mal?"*
- *"¿Pensáis que es una buena idea dar consejos?"*
- *"¿Qué ocurre si la persona hace lo que le decimos y las consecuencias son negativas?"* (La idea es insistir en que es arriesgado dar consejos a otras personas del tipo "Yo que tú...", porque si los siguen y se equivocan, ellas pagarán las consecuencias y no nosotros. Para dar consejos es muy importante conocer mucho a la persona y no presionar, simplemente proponer. Será finalmente ella quien tome la decisión. Más que aconsejar será acompañar en el proceso de toma de decisiones).

2ª Fase

El profesorado proyecta el vídeo sólo hasta que Alice llama a su jefe por megafonía, a continuación, lanza las siguientes preguntas al grupo:

- *¿Qué pensáis de los consejos que le ha dado Teddy a Alice?"*
- *"¿Se arriesga más de lo necesario al dar el consejo o no?"*
- *"¿Quién saldrá perdiendo si sale mal?"*
- *"¿Qué consecuencias tendrá la manera en que Alice está aplicando el consejo de Teddy?"*
- *"¿Qué pensáis de la reacción del cuerpo de Alice cada vez que se pone nerviosa?"*

NOTA: Dado que muchas de las reacciones ante el miedo o la ansiedad, como muestra Alice, son muy similares a las que presenta nuestro organismo ante el ejercicio físico, puede aprovecharse este momento para insertar contenidos curriculares relacionados con la Educación Física, explicándoles cómo reacciona el cuerpo ante esas situaciones.

Puedes animarles a recordar cómo funciona el corazón cuando tenemos que enfrentar un esfuerzo físico o una situación que nos inquieta, animarles a tomarse las pulsaciones por minuto antes y después de un esfuerzo o una impresión fuerte, medir la frecuencia de la respiración, recordarles qué ocurre cuando sudamos junto con la importancia de beber agua, etc...

A continuación, se pone la parte que queda de la secuencia y se valoran las consecuencias de lo ocurrido en grupo:

- *"¿Qué pensáis de lo sucedido en la escena?"*
- *"¿Lo veis justo?"*
- *"¿Tenía derecho Alice a ser asertiva y defender sus derechos para que el jefe no le tratara mal?"*
- *"¿Ser asertivo es exactamente lo que le ha propuesto Teddy?"* (Es más claramente agresiva que asertiva).
- *"¿Te ha sorprendido lo que ha ocurrido al final?"* (En este caso los consejos de Teddy sí tuvieron buenos resultados porque animaron a Alice a hacer algo que en el fondo deseaba, pero no se atrevía a hacer. Pero en el caso de que Alice valorase mucho su puesto de trabajo y no quisiese perderlo, esos mismos consejos le hubieran llevado a algo no deseado. Antes de aconsejar es muy importante conocer a la otra persona, valorar su situación y sus deseos, entre otros elementos).

3ª Fase: *Dinámica "Un final diferente"*

"Vamos a idear un final diferente para la escena. Nos vamos a dividir en equipos de 5, la mitad de los equipos adoptará el rol del jefe de Alice, y la otra mitad el rol de Alice. Todos deberéis pensar cómo actuar ante la situación de que Alice defienda su derecho a ser tratada con respeto. Los equipos " jefe", deberán ponerse en diferentes supuestos, Alice puede ser agresiva o asertiva, por ejemplo. Los equipos "Alice" deben pensar en la manera de defender sus derechos reduciendo al máximo las posibilidades de que la despidan. Aunque esto último, incluso en los casos en los que se haya actuado bien, asertivamente, puede ocurrir motivado por otras cuestiones."

Los equipos "jefe" estarán a la expectativa esperando la conducta de Alice, y ajustando sus reacciones a la misma.

Una vez preparado el discurso en cada equipo, en un lado de la clase se pondrán todos los equipos "jefe" y en el otro lado todos los equipos "Alice" enfrentados. El profesor iniciará el intercambio dialéctico en el que, respetando los turnos, cada alumno podrá intervenir en función de lo trabajado previamente en su equipo. El profesor, ante la puesta en común, recalcará las formas adecuadas y ofrecerá alternativas a las inadecuadas. También resaltará la importancia de expresar nuestro malestar cuando un trato no está siendo grato, asumiendo, en su caso, posibles riesgos, sobre todo en relaciones no igualitarias de autoridad.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

"Las reacciones físicas que habéis visto en Alice cuando tenía que enfrentarse a su jefe o cuando Teddy le propone la fiesta con chicos (falta de respiración, nerviosismo, aceleración, etc...) son lo que llamamos ANSIEDAD. Vamos a dedicar unos minutos ahora a aprender dos trucos para intentar controlarla".

El profesor dedicará el tiempo necesario para practicar dos ejercicios que serán de utilidad en momentos de elevada ansiedad:

1. Ejercicio de respiración

• Cubre tu nariz y tu boca con tus dos manos juntas, dejando un hueco dentro de las manos para que puedas respirar ahí. Es como si te hicieras una mascarilla con las manos.

• Haz cuatro respiraciones completas dentro de ese hueco. Da igual que lo hagas rápido o lento, superficial o profundo, nariz-nariz, nariz-boca, o boca-boca.

• Luego haz otras cuatro respiraciones completas, pero esta vez fuera, sin la "mascarilla" que habías hecho con las manos.

• Repite esta secuencia, dentro-fuera, tres o cuatro veces más.

• Si quieres ver el efecto que produce este ejercicio en ti, mide tu pulso cardíaco antes del ejercicio y después, al terminar. ¡Verás cómo disminuye, y con ello, la posible ansiedad!

2. Ejercicio de relajación

Procedimiento de Relajación Muscular de Koeppen

MANOS Y BRAZOS

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; 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 izquierda y exprime todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derecho).

BRAZOS Y HOMBROS

Ahora vamos a imaginarnos que eres muy perezoso y quieres estirarte. Estira tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. 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 como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar 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/a.

HOMBROS Y CUELLO

Ahora imagina que eres como una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K, 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. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

MANDÍBULA

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. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué 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. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte flojo, lo más flojo que puedas.

CARA Y NARIZ

Bueno, ahora imagina que 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. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K, se ha ido nuevamente. Ahora 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. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

PECHO Y PULMONES

Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho ..... luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...con el aire suelta toda las cosas malas, todas las que no te gustan, todas las que te preocupan... ¡Fuera! ...

iéchalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tú respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente! Coge el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire... uno, dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo.

ESTÓMAGO

Imagina que estás tumbado sobre la hierba... ¡Vaya! Mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ino te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K, parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo, pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes tranquilo y relajado.

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una estrecha valla en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu

estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

PIERNAS Y PIES

Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno 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 dedos. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado/a. Volvemos dentro del espeso pantano. 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. O.K, salte de nuevo y relaja tus piernas y pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

IMAGEN POSITIVA

Ahora que has terminado todos los ejercicios vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo... cuando estamos relajados notamos diferentes sensaciones, pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover o tal vez todo lo contrario que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar cosquillas y hormigueo en los dedos de las manos ... busca tus sensaciones de relajación... fíjate en ellas y disfrútalas... tu mente y tu pensamiento se puede quedar con ellas...y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...

Vas a elegir una imagen para ti... TU IMAGEN POSITIVA: un lugar, un sitio, real o imaginario, donde hayas estado o no, un sitio que sólo por estar allí ya estarías tranquilo/a y relajado/a...y te lo vas a imaginar lo mejor posible... lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y como estás allí tumbado...en la hierba, en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como un ave... tu imagen.

Y mantente en ella mientras estás relajado...

¡Has terminado! No te levantes de golpe, estírate, abre los ojos, bosteza, sonríe... ya te puedes levantar.

Al igual que todos los días comes y duermes, y te lavas las manos y juegas con los amigos... también puedes practicar la relajación. Son sólo diez minutos y si lo haces descubrirás su secreto.

(Tomado y adaptado de www.cinteco.com)

Para finalizar, el profesor puede comentar tres sencillas frases relacionadas con la ansiedad:

a. La ansiedad es molesta, pero nunca es peligrosa.

b. La mejor manera de enfrentar la ansiedad es afrontar lo que nos da miedo.

c. Cuando nosotros damos un paso adelante, el miedo da un paso atrás ¡y al revés!

TÍTULO:

NO PUEDO HACERLO

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Asertividad; Toma de decisiones; Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Un cámara aborda a unos cuantos niños en la calle para pedirles una serie de cosas respecto a una niña que también participa en la experiencia. Hacerle una caricia, ponerle una cara divertida... hasta que les pide que le den una bofetada para poder poner a prueba su reacción.

REFERENTE TEÓRICO: Cotidianamente es fácil encontrarse con momentos en los que hemos de tomar la decisión de decir que no a algo. Pueden ser ofertas que no nos interesan, invitaciones nada apetecibles, o cuestiones que van en contra de nuestros principios más básicos. Ante todas ellas, ese no se constituye como la principal puerta hacia la libertad, no solo de comportamiento, sino también de conciencia.

RAZÓN DE SER: El alumnado de esta etapa se enfrentará cada vez más a situaciones en las que no contará con el amparo de una persona adulta y en las que tendrá que decir no o sí, según el caso. Con esta actividad se trabajarán diferentes dilemas, especialmente el presentado en el vídeo, con el fin último de practicar las habilidades de oposición asertiva tan necesarias en muchas ocasiones.

DESARROLLO

1ª Fase

La actividad comienza preguntando al alumnado si recuerda alguna vez en la que haya tenido que negarse a algo que le hayan pedido. Se dedicarán unos minutos para que puedan expresar y contar sus experiencias al respecto. El profesorado, además, preguntará por qué razón se negaron y qué consecuencias tuvo que lo hiciesen.

2ª Fase

A continuación, se pone el audiovisual, se parará en el momento en el que el cámara dice por primera vez "ABOFETÉALA" (la pantalla se queda en negro y sólo aparece el subtítulo).

En ese momento se lanza la pregunta a la clase: *¿Qué haríais vosotros?* (ante esa petición, que además viene de un adulto, lo cual añade un punto de dificultad). Se abre un pequeño debate alrededor de esta cuestión que durará un tiempo breve.

Se reanuda el visionado, hasta que el más pequeño de los niños se queda mirando a la niña con una sonrisa (el alumnado no verá todavía las respuestas ya que la idea es que intenten adivinar cuáles serán las reacciones). Por la cara de alguno de ellos, parece, incluso, que se atreverían a hacerlo, pero esto no lo sabrán hasta el final de la secuencia, que se visionará cuando hayan hecho entre todo el grupo una pequeña "apuesta" de cuál será el resultado final y por qué lo creen.

Por último, se termina de ver el vídeo dejando unos minutos para comentarios.

3ª Fase

- *"¿Qué hace que, en ocasiones, a pesar de que aparentemente podamos hacer algo, decidamos no hacerlo?*

- *¿Y qué sucede en otras para que, no debiendo hacer algo, terminemos siendo incapaces de oponernos y decir que no?"*

La cuestión que subyace a situaciones como estas es la asertividad. Pero cuando lo que quedan enfrentados son el poder, el querer y el deber, la cosa se complica mucho más, porque lo que hay de fondo son cuestiones morales, éticas, sociales y de convivencia, en definitiva, algo en lo que también estamos llamados a incidir en estas edades y más aún por el propio momento vital que atraviesan y atravesarán en los próximos años. En esta época, la influencia social de quienes están alrededor y la posible ausencia de capacidad personal para decir que no ante propuestas inapropiadas se constituye como una de las preocupaciones de los agentes educativos. Y en estos casos no se trata tanto de saber decir no que también, aunque no exclusivamente, sino de distinguir en qué momentos es apropiado hacerlo y cuando no.

Para ello, es interesante trabajar la diferencia entre lo que puedo hacer, lo que quiero hacer y lo que debo hacer. Se lanzarán por ello las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es según vuestro punto de vista la diferencia que marcan estos tres conceptos en la vida cotidiana?*
- *¿Qué relación tienen estas tres ideas con lo que habéis visto en la secuencia?*
- *¿Pensáis que todo lo que puede hacerse, debe hacerse?* (Se pedirán que justifiquen sus respuestas).
- *¿Pensáis que todo lo que puede hacerse a nivel legal puede hacerse a nivel moral?* (se pedirán ejemplos sin necesidad de profundizar demasiado, como en lo relacionado con temas de lucha social como los embargos, acciones de los países ricos sobre los países pobres...)
- *¿Alguna vez habéis tenido que decir que no a participar en algo que se os proponía porque sabíais que no estaba bien?*

¿Cómo lo hicisteis?

¿Cómo os sentisteis al respecto?

¿Qué creéis que hubiera sucedido si no lo hubierais gestionado así, es decir, si hubierais dicho que sí?

¿Qué hubierais sentido después?

- *¿Qué opináis acerca de las personas que no saben distinguir lo que se puede o se debe hacer, simplemente porque quieren hacerlo?*

Después de todas las reflexiones se realiza un resumen entre toda la clase resaltando las ideas principales.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Esta actividad lleva inevitablemente ligado el concepto de empatía. Es decir, de alguna forma, ya que la conducta personal tiene también una dimensión social, hemos de entender que lo que agrede a otras personas alrededor nuestro también nos agrede a nosotros en un sentido moral y en muchas ocasiones literal.

Puede ser interesante, entonces, combinar ambos sentidos, el individual y el colectivo, para entender mejor por qué es necesario en ocasiones una oposición asertiva a cuestiones lícitas, pero no convenientes.

La propuesta de continuidad tratará de dar respuesta a los siguientes planteamientos:

¿Cómo actuar ante el dilema moral que me obliga a elegir entre lo que es lícito para mí, incluso apetecible, pero que claramente va a perjudicar al resto?

¿Podemos pensar en situaciones de este tipo en nuestra vida cotidiana y cómo las resolveríamos?

¿Cómo responderíamos ante situaciones como las que proponemos a continuación?

- Un compañero o compañera de tu grupo de trabajo ha decidido que no va a ir a clase el día de la exposición porque no se siente seguro de su parte, a sabiendas de que, si no está todo el grupo, el trabajo estará suspenso. ¿Puede ese compañero no ir?, ¿quiere hacerlo?, ¿debe hacer el esfuerzo?, ¿qué haréis como grupo?

- Ha llegado alguien nuevo a clase, y muchos y muchas no quieren aceptarle porque no le conocen. ¿Qué hacéis?, ¿qué debéis hacer?, ¿qué queréis hacer?

- Estáis en el parque jugando al ping pong. Hace ya mucho rato que estáis jugando y otro grupo se acerca para preguntaros si les podéis dejar un rato la mesa. Nadie supervisa estas cosas en el parque. ¿Qué hacéis?, ¿qué debéis hacer?, ¿queréis hacerlo?, ¿cómo se combinan los tres conceptos?

Como estas situaciones pueden proponerse otras. Todas ellas contienen, de una manera sencilla, alguna forma de dilema moral que ha de saldarse con decir que no a alguna de las partes implicadas, incluso, aunque no queramos.

TÍTULO:

SALLY AND BETTY, LET'S ROLE-PLAY

TOPIC
Assertiveness.

CURRICULAR AREA
Foreign Language – English

Comprehension strategies for oral texts: Inferring meaning from paralinguistic elements.

Syntactic-discursive structures: Present Simple.

SCHOOL CONTEXT
Bilingualism.

RECOMMENDED AGE
10 to 12 years old.

SUMMARY
Betty and Sally are classmates. When break time arrives, each of them needs to go to a different place—Betty to the bathroom and Sally to the shop to buy a snack. Around this conflict of interest, three different conversations are enacted.

THEORETICAL BASIS

Fights as a way to resolve differing opinions or interests are common in educational settings. Assertiveness, which enables individuals to stand up for their rights, opinions, and interests, is seen as a strategy to avoid such aggressive behaviours. Moreover, this activity aims to help pupils distinguish between submission—giving up one's opinions or interests to avoid conflict—and assertive opposition, in which one expresses and maintains their views when appropriate.

PURPOSE

Pupils will identify the main differences among the three role-plays. The goal of the first stage is to demonstrate that fighting does not lead to beneficial agreements. The second stage differentiates between passive opposition—where one party gives in just to avoid conflict—and assertive opposition, where both parties express and respect each other's interests. The third stage introduces three strategies that facilitate assertive opposition, which can be practised through simple role-plays.

LESSON PLAN

Stage 1

Divide the class into three groups and assign each one a scenario. Each group chooses two representatives to prepare and perform the scene.

Begin with the first role-play and ask pupils to complete the following sentences:

- *"Sally wants to go to … (the bathroom)"*
- *"Betty wants to go to… (the shop)"*

Then ask:

- *"What happens next?" (They fight)*
- *"Where do they finally go?"*

Since the role-play ends with a fight, the pupils won't know what happens next. Use this moment to ask what they think could have happened. As a group, they imagine and perform an ending.

Possible endings involve both characters being punished and, therefore, not going anywhere—neither to the bathroom nor the shop. Make it clear that fighting does not help us achieve our goals.

Stage 2

Pupils may already understand that fighting is not the best way to resolve a conflict. However, the idea that passively accepting the other's plan—even if it negatively affects oneself—is also not a good solution, may be new to them. Because this doesn't involve aggression, they might wrongly perceive it as acceptable.

Ask the second group to present their scenario, illustrating a passive opposition.

Then, the third group enacts their assertive opposition. After the role-play, ask:

"Where does Betty want to go?"

"Where does Betty finally go?"

This helps pupils recognise that in one scenario, Betty gives up something important to avoid upsetting her friend. In contrast, in the assertive version, both girls manage to do what matters to them, without harming their friendship.

Stage 3

Ask pupils to choose the best option for resolving a conflict. Once they select the third option (assertive behaviour), present three key strategies for developing this skill:

- **Listen carefully.**
- **Say what you think, feel, or want:** "I feel... when you ..., can you ..., please?"
- **Be respectful.**

CONTINUITY PROPOSAL

Present pupils with different scenarios in which they must say "no" to a plan assertively. As a class, prepare a role-play script using the three strategies from the final stage: "Listen carefully", "say what you think, feel or want", and "be respectful".

TÍTULO:

MON CERVEAU DANS MA MAIN

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Asertividad.

ÁREA CURRICULAR
Francés.

CONTEXTO ESCOLAR
Bilingüismo.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
El audiovisual nos explica el método pedagógico en el que, a través del juego, se nos hace caer en la cuenta de cómo responde nuestro cerebro ante diferentes situaciones, fomentando la asertividad a la hora de escoger posibles respuestas.

REFERENTE TEÓRICO:

Con esta actividad se desarrollan competencias clave tales como la asertividad y la identificación, expresión y regulación emocional. Para que una persona responda asertivamente, tiene que tener afianzada en su personalidad la libertad para poder manifestar lo que quiere, piensa y siente. Acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas; con delicadeza, pero también con firmeza y establece quiénes son sus amigos y quiénes no. (Rodríguez y Serralde. 1991).

On utilise la méthode pédagogique développée par le Dr. Daniel Siegel, pour expliquer aux enfants le fonctionnement de leur cerveau face aux émotions. Dans cette approche, la main est utilisée comme une metaphore du cerveau:

- Le cerveau du haut (représenté par les doigts repliés) symbolise les fonctions supérieures telles que la pensée, l'imagination et la planification.
- Le cerveau du bas (représenté par la paume) correspond aux réactions émotionnelles instinctives et aux impulsions.

RAZÓN DE SER: Comprender el funcionamiento del cerebro frente a las emociones y aprender a identificarlas y regularlas es un factor esencial del desarrollo de nuestra personalidad. Aprender a dar respuestas asertivas en lugar de reacciones impulsivas es clave para unas relaciones personales positivas.

DESARROLLO

1ª Fase

Comenzamos viendo los audiovisuales.

Explicamos los gestos de la mano:

Palma abierta = cerebro reptiliano. Si "se nos vuela la tapa", reaccionamos mal (supervivencia).

Pulgar dentro = sistema límbico (emociones).

Dedos encima = corteza prefrontal. Pensar con calma (pensamiento lógico).

2ª Fase

Mini-teatro + gesto del cerebro en la mano (10 min).

Introduce a "Monsieur Cerveau / Don Cerebro" con humor: haces la forma del cerebro con tu puño según el vídeo.

Representa con gestos las tres partes: cerveau du bas / cerebro de abajo, cerveau du haut / cerebro de arriba y l'amygdale / la amígdala.

Plantea situaciones reales y pide dos respuestas (ver Anexo I):

1. Una impulsiva ("tapa volada").
2. Una asertiva ("tapa puesta").

Frase para recordar: Usa tu cerebro con la tapa puesta.

Pide a los niños que imiten contigo.

Usa frases como: Quand je suis en colère... je perds la tête! / Cuando me enfado... ¡pierdo la cabeza! y haces "saltar" la tapa del puño.

(Anexo 1)

3ª Fase

Juego de tarjetas de emociones: "Qui parle? / ¿Quién habla?" (10 min).

Divide la clase en grupos. Les das tarjetas con emociones y deben reflexionar si: ¿habla el cerebro de abajo o el cerebro de arriba?

Por ejemplo: "Tu hermano te rompe tu juguete. Te enfadas y gritas." → Cerveau du bas / cerebro de abajo.

Se levantan y colocan su puño en modo "cerebro" y responden en voz alta.

(Anexo II)

4ª Fase

Juego de respiración y "volver a conectar el cerebro" (10 min).

Enseña una técnica sencilla de respiración "bougie magique / vela mágica": los niños soplan como si apagasen una vela, y al inhalar, mueven la mano como si la encendieran.

Después, hacen el gesto de "reconectar el cerebro" cerrando el puño.

Repite con frases como: Je respire... je calme mon cerveau / Respiro... calmo mi cerebro.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En esta fase podemos escoger una, dos o tres de las tres actividades.

4.A Manualidad final: pulsera de emociones “Je me connais / Me conozco” (15 min).

Material: Hilo elástico + cuentas de colores (o papel, si no tienes cuentas).

Cada niño crea una pulsera con 4-5 colores, cada uno asociado a una emoción (rojo/rouge = colère / enfado, azul/bleu = tristesse / tristeza, verde/ vert = calme / calma, amarillo/ jaune= joie / alegría…).

4.B Mural colaborativo: “Notre cerveau, nos émotions / Nuestro cerebro, nuestras emociones” (15-20 min).

Material: Papel continuo + rotuladores.

Cada niño dibuja su mano y dentro escribe 1 emoción que ha aprendido a gestionar + un color asociado. Se colocan todas las manos en el mural como una gran red de cerebros conectados.

Para las opciones A y B podemos escuchar una canción en francés de las emociones de fondo. https://vimeo.com/1104080871/b3b01c4802?share=copy

4.C Teatro y votación “On aime le theatre/ Nos gusta el teatro”.

Adivina la emoción escogida por cada equipo de mesa. (15-20 min)

Enfadado / en colère → “¡Estoy furioso! / Je suis furieux !” (pausa, respiración, gesto de cerrar el puño) ; “Respiro… ya estoy mejor / Je respire… je vais mieux.”

El público (los otros grupos) adivina qué emoción fue y vota con pulgares arriba.

ANEXOS:

Anexo I (imprimir A3)

Situación	Reacción impulsiva (cerebro sin tapa)	Respuesta asertiva (cerebro con tapa)
Te quitan tu lápiz sin pedirlo	¡Dámelo, tonto!	Prefiero que me pidas permiso antes de coger mis cosas.
Un amigo se burla de tu ropa	¡Vete a molestar a otro!	No me gusta que te rías de cómo visto. Me hace sentir mal.
Tu hermano te interrumpe mientras estudias	¡Déjame en paz!	Estoy estudiando, ¿podemos hablar más tarde?
Tus padres te piden que dejes el móvil	¡Siempre me estáis controlando!	Ahora no me apetece, pero puedo dejarlo en cinco minutos.
Te culpan de algo que no hiciste	¡No fui yo, idiotas!	Yo no lo hice. Me gustaría que me escucharan antes de acusarme.

Anexo II

(Recurso tomado de "Francés hasta en la sopa". A disposición para libre descarga. Contiene publicidad y referencia a su fuente).

DESARROLLO CREATIVO

- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo
- Toma de decisiones

TÍTULO:
IDIOTS

AUDIOVISUAL

TOPIC
Critical thinking.

CURRICULAR AREA
Foreign Language – English.

Vocabulary: New technologies and their uses.

Syntactic-discursive structures: Expression of relationships, existence, degree, frequency, and duration.

Communicative functions: Maintaining conversation.

Grammar focus: Adverbs of frequency, expressions of degree (too much, not enough), for and since.

SCHOOL CONTEXT
Bilingualism.

RECOMMENDED AGE
10 to 12 years old.

SUMMARY
The short film *Idiots* is designed to encourage reflection on issues such as planned obsolescence, technology overuse, and consumerism.

THEORETICAL BASIS

According to data from the National Statistics Institute (2014), 92.3% of children aged 10 to 15 are regular internet users. New technologies represent a major revolution of our time. They undoubtedly offer possibilities never before imagined: in a hyperconnected world, information and learning are more accessible, and new forms of communication, entertainment, and social interaction have emerged. However, the WHO warns about the growing trend of device overuse and the risks it entails: isolation, poor academic performance, and inadequate social relationships, among others. Therefore, it is crucial to raise awareness among pupils about the importance of using digital devices wisely and consciously—so that we control the technology and not the other way around.

PURPOSE

Are you addicted to your mobile phone? This activity aims to foster pupil reflection on how we use mobile phones and new technologies, what they offer us, the risks involved, and how we can manage their use to avoid emotional dependency.

LESSON PLAN

Stage 1

We watch the video and ask pupils what it makes them think about. Ideas are noted on one side of the board. Ask guiding questions such as:

- What is the video about?
- Have you ever felt like a robot? When? Why?
- Do you use your mobile phone when you're with friends or family?
- What do you do with your photos?
- How much time do you spend watching videos on YouTube? Do you really enjoy it?
- Do you feel the need to buy the latest phone on the market?

Stage 2

Brainstorm the technological devices pupils use and what they use them for. Once these

ideas are on the board, each pupil selects the two devices they use the most and fills in a chart indicating what they use them for and how much time they spend on each. One suggested strategy is to colour a clock with the hours during which they use the device—this often helps them become more aware of their habits.

This stage also presents an opportunity to work on grammar structures such as adverbs of frequency, "for" and "since" (e.g., *"I usually play with the iPad for two hours a day"*), and expressions of degree (*"too much", "not enough"*).

Stage 3

In small groups, distribute cards listing the benefits and risks of new technologies, along with two blank cards. First, pupils must categorise the given examples as advantages or risks. Then, they will write one positive and one negative aspect of technology on the blank cards.

Examples:

Benefits:

- They give us access to all kinds of information.
- They are continuously updated.
- They offer a wide range of possibilities for fun and entertainment.
- They provide new ways to communicate and interact.

Risks:

- Inappropriate content
- Risk of isolation and contact with strangers
- Confusion between privacy, intimacy, and the public sphere
- Losing all sense of time
- Consumerist tendencies
- Cyberbullying, grooming, and sexting

To conclude, discuss what benefits and risks pupils observed in the video and when. Cards can be posted on a poster and displayed in the classroom.

EXTENSION ACTIVITY

Ask pupils to reflect on the following question:

"What would you do if you could not use any form of technology for a day?"

The goal is for them to think about enjoyable activities they might neglect due to time spent on devices. Emphasise that physical and outdoor activities, as well as time shared with friends and family, are healthier both physically and emotionally and help us make better use of our free time.

TÍTULO:
LA GUERRA

AUDIOVISUAL

VARIABLES SOBRE LAS QUE INTERVENIR
Pensamiento crítico.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
El humorista hace una parodia de la guerra ridiculizándola para hecer ver lo absurdo de la misma.

REFERENTE TEÓRICO: El desarrollo del pensamiento crítico es fundamental para formar ciudadanos capaces de cuestionar, argumentar y tomar decisiones de manera reflexiva y ética. Según autores como Lipman (2003), el pensamiento crítico no solo implica razonar con lógica, sino también ser sensible a los contextos sociales y éticos en los que se aplican nuestras ideas. El uso del humor, especialmente el satírico, como el de Miguel Gila, puede ser una herramienta pedagógica eficaz para fomentar esta capacidad, ya que permite cuestionar normas establecidas, detectar contradicciones y explorar múltiples perspectivas de la realidad. A través de la parodia y la exageración, los estudiantes no solo desarrollan habilidades cognitivas como la inferencia, la identificación de falsedades, sino también competencias sociales como la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

RAZÓN DE SER: Ante la cantidad de estímulos que ven en los medios de comunicación sobre las guerras, y la justificación que algunas de ellas tienen por considerarse «guerras justas», se hace necesario hacerles caer en la cuenta de la importancia de que las guerras no son buenas para nadie y sobre todo de lo absurdas que son.

1ª Fase

Vamos a reflexionar un poco sobre las guerras.

- *¿Qué has oído sobre ella?*
- *¿Crees que puedes imaginarte cómo son las guerras?*
- *¿Has visto alguna película sobre la guerra?*
- *¿Qué pasa en las guerras?*

2ª Fase

Vamos a ver un vídeo sobre la guerra.

Este vídeo es de Miguel Gila, un humorista muy famoso español que desgraciadamente ya está fallecido. Miguel Gila, con sus monólogos, nos hacía reflexionar y ser críticos con diferentes temas. Uno de ellos es la guerra.

Introducimos el audiovisual

- *¿Qué os ha parecido? ¿Por qué es gracioso?*
- *¿Qué cosas no tienen sentido? ¿Qué pasaría si la guerra fuera realmente así?*
- *¿Creéis que tratar los temas con humor nos ayuda a poder vivir mejor?*
- *¿Por qué pide al enemigo que si pueden parar la guerra un momento?*
- *En la segunda llamada llama a la fábrica de armas ¿Por qué crees que lo hace?*
- *¿Las guerras son baratas, o crees que pueden ser un gran negocio para algunos?*
- *¿Creéis que hay guerras justas e injustas?*
- *¿Os gustaría formar parte de una guerra? ¿Por qué?*
- *¿Qué crítica creéis que está haciendo?*

3ª Fase

"El Teléfono de la Paz": juego de rol creativo. El objetivo de la conversación es evitar un conflicto...

Inventad una conversación absurda, al estilo Gila, entre:

A) Un soldado y el enemigo.

B) Un comandante y su abuela.

C) Un espía muy torpe y su jefa.

Ejemplos de frases de inicio:

"¿Está el enemigo? Que se ponga, que a lo mejor podemos ir todos a merendar que hace un sol estupendo".

"¿Podemos cambiar el campo de batalla? ¿Os va bien en..? Es que aquí está jarreando".

¿Qué ideas escondidas había tras la broma? ¿Qué otras formas hay de resolver conflictos?

En la pizarra, a modo de cierre, cread una lista de "Soluciones absurdas pero pacíficas" a conflictos reales: desde "discutir con almohadas" hasta "resolver peleas con karaoke".

4ª Fase

Noticias Ridículas:

Presentad titulares inventados como: "Prohíben el recreo porque es demasiado divertido". En pequeños grupos, los niños analizan ¿Qué crítica podría estar detrás?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En la actualidad, afortunadamente, vivimos en una etapa en la que intentamos comprender y respetar las costumbres del otro, pero no siempre ha sido así. A menudo se han desatado guerras y enfrentamientos por tener puntos de vista diferentes sobre una misma realidad. Por ejemplo:

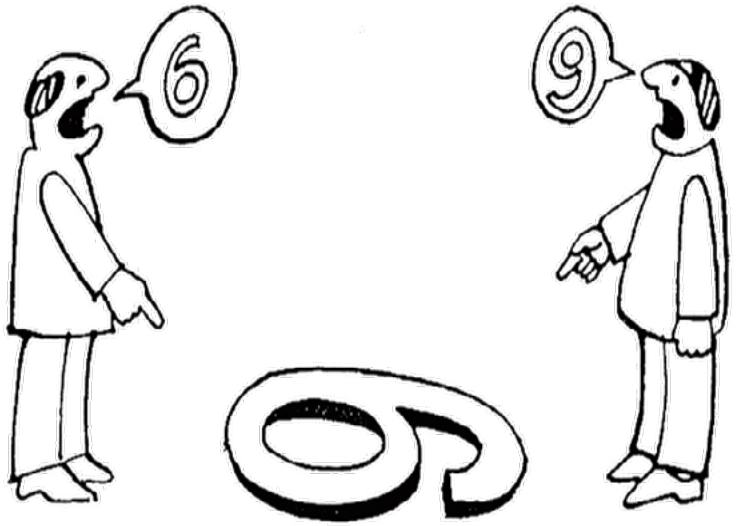
Para nosotros, eructar resulta un signo de mala educación y la gratitud se manifiesta verbalmente.

Informaos sobre si en Japón los amigos y familiares se besan y se abrazan con la misma frecuencia e intensidad que las personas que vivimos en países del Mediterráneo.

Buscad en el diccionario la palabra "perspectiva".

¿Es importante tener distintas perspectivas sobre un mismo asunto?

¿En qué nos puede ayudar tener diferentes puntos de vista sobre algo que nos interesa?



TÍTULO:

SI QUIERES PUEDES

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Pensamiento crítico.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Acción tutorial; Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
Un padre sale deprisa del trabajo porque tiene que ir a recoger a sus hijos. Lee, hace los deberes con ellos, juega, plancha, da de cenar a sus hijos, les acuesta y limpia la cocina... se encarga de absolutamente cada detalle. En ese momento llega su mujer de trabajar y se queda alucinada. Cuando parecía que todo era porque sí, aparecen los amigos para ver el fútbol y la mujer se lleva una gran desilusión. La motivación de la impecable organización del padre era egoísta, aunque pueda parecer responsable.

REFERENTE TEÓRICO: La corresponsabilidad en las tareas del hogar y la organización familiar es un objetivo que muchas asociaciones de mujeres han ido pidiendo durante décadas. La igualdad efectiva en la pareja en el cuidado de los hijos y las tareas de casa es un objetivo que la sociedad todavía tiene pendiente en muchos hogares.

Según datos del INE atendiendo al conjunto de la población mayor de 16 años, solo el **14,9% de los hombres** españoles asumen la mayor parte de las tareas domésticas, frente al **45,9% de las mujeres**. Hay además un 15,7% de varones que no se corresponsabiliza con estas labores, frente al 6% de mujeres.

RAZÓN DE SER: Ante una realidad, que, aunque va cambiando lo hace lentamente, trabajar desde pequeños en esta concienciación de que por ser mujer no hay que hacer más en el hogar y que las tareas del hogar son corresponsabilidad de todos los integrantes de la unidad familiar cual equipo, parece que es muy necesaria.

DESARROLLO

1ª Fase

Comenzamos diciéndoles que hoy vamos a hablar de las tareas del hogar y de la corresponsabilidad en las mismas. Se puede imprimir para que lo tengan, adjuntarlo a un Classroom, Drive etc. o crearlo como cuestionario, cada uno/a en función de sus posibilidades o preferencias, o bien contestar directamente, pero es importante que en un primer momento tengan una reflexión individual.

Cuestionario:

1. **¿Quién suele encargarse de lavar los platos en tu hogar?**
   a) Siempre la misma persona.
   b) Se turnan entre todos.
   c) Lo hace quien ensucia los platos.
2. **¿Quién suele sacar la basura en tu casa?**
   a) Una persona adulta.
   b) Se reparte entre los miembros del hogar.
   c) Lo hace quien está más cerca en el momento.
3. **¿Quién realiza la compra de alimentos habitualmente?**
   a) Una sola persona.
   b) Se alternan entre varios.
   c) Se hace una lista y va quien puede.
4. **¿Quién limpia los baños en tu hogar?**
   a) Siempre la misma persona.
   b) Se asigna por turnos.
   c) Depende de quién los ensucie.

5. ¿Quién tiende y recoge la ropa después de lavarla?

a) Una persona específica.

b) Se turnan.

c) Lo hace quien necesita la ropa limpia.

6. ¿Quién ayuda con los deberes escolares en casa?

a) Siempre uno de los adultos.

b) Se turnan los adultos.

c) Los hermanos mayores ayudan.

7. ¿Quién suele cocinar las comidas diarias?

a) Una persona fija.

b) Se reparten las comidas entre varios.

c) Cocina quien tiene tiempo ese día.

8. ¿Quién limpia las áreas comunes (salón, pasillos) en tu hogar?

a) Siempre la misma persona.

b) Se organiza entre todos.

c) Solo se limpia cuando hay visitas.

9. ¿Quién cuida de las mascotas (si hay) en casa?

a) Una persona responsable.

b) Todos colaboramos.

c) Los niños/as.

10. ¿Quién organiza y recoge después de una comida familiar?

a) La persona que cocinó.

b) Todos juntos.

c) Nadie, se deja para después.

Después de realizar este cuestionario, ¿Dirías que hay alguien en casa que trabaja mucho más que los demás, o bien que todos hacéis por igual?

Respuesta: _____

2ª Fase

Ahora observa el gráfico y reflexiona si modificarías tu respuesta. Habitualmente normalizamos patrones que no son propios de equipo de forma inconsciente.

¿Cómo leerlo?:

- 1 = Siempre lo hace la misma persona.
- 2 = Lo hace quien puede o está cerca.
- 3 = Se turnan o todos ayudan.

Introducimos el audiovisual.

3ª Fase

"La carga mental pesa".

A menudo esta carga no se ve, implica un gran desgaste emocional y cognitivo. En un núcleo familiar, no solo existen labores físicas (limpiar, cocinar, lavar) sino también la carga mental, que es el esfuerzo invisible de planificar, anticipar, coordinar y recordar todo lo necesario

para el buen funcionamiento del hogar. La carga mental recae con frecuencia sobre una sola persona (por lo general mujeres), y abarca tareas como:

- *Pensar qué cocinar cada día y organizar en consecuencias las compras.*
- *Recordar las vacunas de los hijos, sus deberes, excursiones, horario de actividades...*
- *Organizar las compras antes de que falte algo (farmacia, productos de higiene y limpieza...)*
- *Anticipar necesidades y actividades cotidianas (mantenimiento de los vehículos, cambio de armarios, regalos de cumpleaños, reuniones escolares, visitas a la familia).*
- *Coordinar horarios, planificación de la conciliación familiar, revisiones médicas.*

Debate: ¿Eras consciente de ello? SI/NO

4ª Fase

Dibuja en una hoja algo parecido o ayúdate de esta imagen. Piensa en tu familia, en tu madre, en tus abuelas.

Seguro que para ti son supermujeres, personas que siempre están ahí para todo, pero...

¿Crees que tienen carga mental o física?

¿Te atreves a completar la piedra vacía pensando en ellas?

TÍTULO:

SOMBRA AQUÍ, SOMBRA ALLÁ

AUDIOVISUALES:

AUDIOVISUAL 1:

AUDIOVISUAL 2:

AUDIOVISUAL 3:

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Pensamiento crítico.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Acción tutorial; Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
Parodia, en el audiovisual 1, de la mítica canción del grupo musical «Mecano» que en los años ochenta hicieron popular esta canción. En el audiovisual 2 de tiktok en el que una madre influencer no entiende el porqué se critica a las niñas que se compran y dan cosméticos en la piel. Y finalmente, el audiovisual 3, en el que se desarrolla el fenómeno de las Sephora kid´s en el mundo actual a través de la información con profesionales que nos aporta un informativo de una cadena televisiva.

REFERENTE TEÓRICO: Los niños de hoy en día están sobreexpuestos a gran cantidad de información vía redes sociales. Son las informaciones periféricas que no aportan nada a la personalidad de los niños y adolescentes, pero que marcan profundamente su desarrollo personal invirtiendo en algunos casos su escala de valores y creando auténticas obsesiones tanto a nivel físico como emocional derivando en los casos más graves en asistencia profesional tanto a nivel físico como psicológico.

RAZÓN DE SER: Ofrecer opiniones y pareceres sobre el fenómeno de las "niñas Sephora" y lo que estas proyectan de cara a otras niñas, en este periodo de edad 10-12 años, en el que se está fomentando socialmente esta manera de vender sin escrúpulos, a pesar de que son productos que pueden llegar a tener consecuencias directas a edades muy tempranas en la salud.

DESARROLLO

1ª Fase

Comenzamos preguntando si saben que es la «Cosmeticorexia»

Es un trastorno de la personalidad marcado por la obsesión por el cuidado de la apariencia sin imperfecciones vinculado a la compra y uso de cosméticos y al uso de las redes sociales.

Introducimos a modo de motivación hacia las actividades que vamos a llevar a cabo el audiovisual 1.

2ª Fase

Lo primero, les preguntamos si conocen a las "niñas Sephora". Escuchamos opiniones. Si no las conocen pasamos a la proyección de los audiovisuales explicando un poquito en qué consiste este fenómeno.

Una vez acabadas las opiniones y teniendo claro en qué consiste lo que vamos a ver proyectamos los audiovisuales 2 y 3, en los que se manifiestan dos maneras de ver el fenómeno de las niñas Sephora.

3ª Fase

Es hora de desarrollar nuestro espíritu crítico con el fin de debatir después.

Todo el mundo en clase debe tener una hoja de papel en la que escribir tres razones que daría para no ver, como en audiovisual 2, nada malo en el fenómeno "Sephora Kids". De la misma manera, escribimos 3 razones para ir en contra de este fenómeno por diferentes motivos.

También escribimos que es para cada uno/a de nosotros la belleza.

Tras 5 minutos de reflexión personal es hora de debatir. Se les pide que hagan dos grupos en favor y en contra de poderse maquillar o no en edades tan tempranas. Si vemos que sale poca gente en un grupo siempre se puede pedir a algunas personas que adopten un rol contrario a lo que piensan con el fin de favorecer el debate.

Podemos descargar e imprimir adjunta al final, con diferentes expresiones o maneras que les ayuden a que el debate sea fluido y de buena calidad.

4ª Fase

- ¿Por qué creéis que muchas niñas quieren usar maquillaje como las mujeres adultas?
- ¿Han sentido alguna vez presión por verse de cierta manera?
- ¿Qué cosas buenas y malas pueden tener estas modas?
- ¿Cuánto creéis que tiene que ver el comercio en este tipo de modas?
- ¿Podríamos escribir una frase que resuma este tipo de modas?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD:

Escribir a cada uno de nosotros/as una cualidad no física por la que creemos que es una persona que vale la pena, sin necesidad de decoraciones externas para parecer, que no ser, más bella.

TÍTULO:

UNA GALLETA DE CHOCOLATE

AUDIOVISUAL

VARIABLES SOBRE LAS QUE INTERVENIR
Pensamiento creativo; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Valores sociales y cívicos; Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Una pareja de compañeros, en la que la chica es invidente hablan sobre las cosas importantes de la vida. Para ellos lo importante son las cosas que emocionan. Ponen ejemplos de lo que cosas que pueden ofrecer felicidad.

REFERENTE TEÓRICO: Expresar los sentimientos y aquello que nos pasa cuesta mucho. En estas edades la expresión de sentimientos es complicada y sobretodo poner palabras a lo que les ocurre. Expresar sentimientos requiere habilidades de comunicación desarrolladas.

RAZÓN DE SER: Ver en nuestro interior y ser capaces de entender lo que nos pasa es una labor que requiere reflexión y sobretodo capacidad para comunicarnos con los demás. Trabajar en este sentido a través de modelos como los del audiovisual es sumamente importante para la formación de su personalidad.

1ª Fase

Antes de introducir el audiovisual les preguntamos cuáles son para ellos/ellas las cosas importantes de la vida y *¿qué cosas les hacen feliz en la vida?*

Hacemos una nube de ideas.

Introducimos el audiovisual.

Contestamos a la pregunta de nuevo después de escuchar a los protagonistas. Para ello, lo podemos hacer en forma de juego como lo hacen los protagonistas. Cada uno dice algo, después del anterior lo más rápidamente posible (2:45-3:00).

2ª Fase

Iniciamos un debate a raíz de las siguientes preguntas:

- *¿Qué ocurre entre los protagonistas?*
- *¿Por qué crees que la conversación sobre las galletas es importante?*
- *¿Qué cosas mencionan que se pueden sentir, pero no ver?*
- *¿Estás de acuerdo con ellos? ¿Por qué?*
- *¿Crees que los protagonistas de esta historia estaban a gusto? ¿Es necesario para expresar emociones tener confianza con las personas con las que hablo?*
- *¿Crees que es necesario expresar las emociones que uno siente?*

3ª Fase

Pensemos esta vez en momentos o situaciones en los que nuestras emociones han sido especiales:

Rellenamos la ficha y ponemos en común con nuestro grupo primero y finalmente con nuestra clase.

Cosas o situaciones especiales	¿Qué sentí?
UNA CANCIÓN	
UNA PELÍCULA	
UN MOMENTO ESPECIAL EN MI FAMILIA	
UN MOMENTO ESPECIAL EN EL COLEGIO	
UNA NOTICIA QUE ME LLAMÓ LA ATENCIÓN	
ALGO QUE ME PASÓ CON MIS AMIGOS/AS FUERA DEL COLEGIO	
ESE RINCÓN EN EL QUE ME ENCUENTRO A GUSTO	
ESA PERSONA CON LA QUE SIEMPRE QUIERO ESTAR	
ESE PELUCHE O ESA MASCOTA QUE ES ESPECIAL PARA MI	
UN OLOR	

LA VIDA TIENE MUCHAS COSAS BUENAS, AUNQUE NO PODAMOS VERLAS PODEMOS SENTIRLAS.

Escribe esta oración con letras bonitas y decóralas.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Elaborar un cartel para la clase con la oración anterior para que quede expuesta como lema de motivación.

TÍTULO:

LA MAGIA DE LAS PALABRAS

VARIABLES SOBRE LAS QUE INTERVENIR
Pensamiento creativo.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan lector.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

REFERENTE TEÓRICO: Desarrollar la creatividad a través de la creación literaria permite a los niños expresar sentimientos y emociones. Enriquece el vocabulario, ya que necesitan expresarse de la mejor manera posible. Sin duda estimula también la imaginación y la creatividad y hace reflexionar sobre los personajes creando relaciones de empatía con ellos y entre ellos. Una historia con coherencia fomenta el pensamiento divergente y nos dota de habilidades para resolver conflictos desarrollando el espíritu crítico ayudando a sintetizar y organizar ideas con el fin de contribuir a la coherencia textual.

RAZÓN DE SER: La escritura creativa es mucho más que una actividad escolar; es una herramienta muy poderosa para potenciar el desarrollo cognitivo, emocional, lingüístico y social de los estudiantes ofreciéndoles herramientas para tomar decisiones y explorar el mundo que les rodea, fortaleciendo su autoestima y ofreciéndoles la oportunidad de amar la magia que produce tanto la escritura como las lecturas literarias.

1ª Fase

Podemos empezar la actividad proponiendo una serie de preguntas:

- *¿Creéis que podemos escribir sin emocionarnos?*
- *¿Para qué escribe un autor o una autora literaria? ¿Por ego personal? ¿Para agradar a quien lo lea? ¿Por contar su vida?, etc. ¿Podéis formular hipótesis a la pregunta?*
- *¿Conocéis alguna obra literaria que os haya emocionado? Puede ser un libro, una poesía, un cuento, una fábula, etc.*
- *¿Conocéis autores/as literarios?*
- *¿Alguien no se siente capacitado para escribir una historia?*

2ª Fase

- Os proponemos una actividad. Fomentar vuestra creatividad a través de las palabras creando una historia que transmita emociones.

  Para ello vamos a intentar analizar algunas obras literarias que seguro conocéis para intentar saber que nos quisieron transmitir a través de ellas.

  Comencemos:

Obras literarias	Intención literaria	¿Emociones que transmite?
LOS TRES CERDITOS Joseph Jacobs		
LOS FUTBOLÍSIMOS Roberto Santiago		
MORTADELO Y FILEMÓN Francisco Ibáñez		
LA FÁBULA: EL CONGRESO DE LOS RATONES. Félix Samaniego		
GERÓNIMO STILTON Elisabetta Dami		
HARRY POTTER R.K.Rowling		
¿AÑADES UN AUTOR O UNA AUTORA DEBAJO DE ESTA CELDA?		

Estos grandes autores y autoras nos han hecho leer y seguramente a cada uno de nosotros/as nos han emocionado de una u otra manera, puesto que cada persona que lee es única.

3ª Fase

Bueno y si ellos y ellas fueron capaces de hacernos vibrar, ¿por qué tú no lo vas a poder hacer?

Es hora de demostrar vuestra creatividad a través de las palabras creando una historia que transmita emociones.

Puedes utilizar cualquier género literario tanto narrativo, como lírico, como dramático: teatro, cómic, poesía, novela, cuento, fábula.

Para que no sea muy complicado te damos algunos consejos para favorecer la creatividad:

- Antes de escribir deberás tener la idea de lo que quieres escribir y las emociones que quieres transmitir. Para ello, te ayudarás de 3 elementos: El tema, los personajes, así como decidir también como lo vas a contar si en primera o en tercera persona y valorar si va haber narrador/a o no.

A continuación, decidirás lo que escribes atendiendo a unas mínimas reglas de escritura que te ayudarán en el proceso creativo.

- ¿Dónde sucede aquello que vamos a contar?
- ¿Cuándo sucede?
- ¿Cómo sucede?
- Ante los problemas que pueda haber ¿qué soluciones voy a poner?
- ¿Mi texto va a ser clásico o vamos a introducir algún elemento original?
- ¿Cómo va a terminar lo que estoy contando?

4ª Fase

Ya sabemos la técnica es hora de crear, es hora de emocionar, es hora de hacer magia con las palabras para que atrapen a los lectores.

Finalmente, podemos leer lo que hemos producido.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se puede conectar esta actividad con la clase de plástica con el fin de convertirnos en ilustradores/as de nuestras historias.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD:

Elaborar un cartel para la clase con la oración anterior para que quede expuesta como lema de motivación.

TÍTULO:

MI REFLEJO

RECURSOS A UTILIZAR
René MAGRITTE - Le Fils de l'Homme (The Son of Man).

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Pensamiento creativo; Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Educación Artística.

CONTEXTO ESCOLAR
Arte, emociones y creatividad; Bilingüismo.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
"The Son of Man"de René Magritte (artista belga (1898–1967) es una pintura icónica del surrealismo. Esta corriente artística explora el inconsciente, los sueños y lo irracional. Representa al "hombre común". La artista juega con la idea de que siempre hay algo oculto detrás de lo visible. La obra invita a cuestionar la identidad y la percepción.

REFERENTE TEÓRICO:

David A. Sousa, (autor de "How the Brain Learns" entre otros y conferencias dirigidas a docentes) en sus estudios sobre neurociencia aplicada al aula, destaca que las experiencias artísticas activan múltiples áreas del cerebro, favoreciendo el pensamiento divergente, la memoria emocional y la autorregulación. Pintar un autorretrato al estilo surrealista estimula tanto el hemisferio derecho (imaginación, emociones) como el izquierdo (planificación, ejecución), lo que fortalece el aprendizaje integral.

RAZÓN DE SER:

Una actividad artística como esta fomenta la expresión personal y el pensamiento simbólico. Esta dinámica nos permite que el alumnado:

- Reflexionen sobre su identidad, explorando quiénes son y cómo se ven a sí mismos.
- Desarrollen la creatividad y la expresión emocional en un entorno seguro.
- Trabajen el pensamiento crítico y visual, analizando símbolos e interpretando obras de arte.
- Fomenten la empatía y el respeto, al compartir sus autorretratos con los demás.

DESARROLLO

1ª Fase

Análisis guiado de la obra:

René MAGRITTE - Le Fils de l'Homme (The Son of Man)

- ¿Qué elementos de esta imagen son realistas?
- ¿Qué la hace surrealista?
- ¿Por qué crees que el rostro está oculto? ¿La ocultación del rostro podría ser una metáfora del misterio o la identidad?
- ¿Qué vemos? ¿Qué no vemos?
- ¿Qué podría simbolizar la manzana? ¿Y si la manzana fuese un elemento que le representa por alguna razón?

¿Qué emociones te provoca este cuadro?

¿Qué mensaje crees que nos quiere transmitir el artista?

En el mundo del arte a veces los artistas solo nos exponen ante una obra para que nosotros/as saquemos conclusiones. ¿Crees que este ha sido el caso?

Ponemos en común todas las respuestas.

2ª Fase

3ª Fase

Let's paint our self-portrait in the style of René Magritte. Pintemos nuestro autoretrato surrealista al estilo de René. Puedes pensar en algo que te represente o no. Pon a prueba tu creatividad.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Realicemos un mural con los retratos de los alumnos para decorar los pasillos del cole.

Invitemos al alumnado a descubrir otros autores españoles destacados del Surrealismo:

Entre los surrealistas españoles más destacados se encuentra **Salvador Dalí**, nacido en Girona, conocido por su obra *La persistencia de la memoria*; **Joan Miró** de Barcelona, con *El carnaval del arlequín* como pieza representativa; **Óscar Domínguez**, nacido en Tenerife, autor de *El toro enamorado de la luna*; y **Maruja Mallo**, de Lugo, con *La sorpresa del trigo*.

TÍTULO:

NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY

RECURSOS A UTILIZAR

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Pensamiento creativo.

ÁREA CURRICULAR
Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal; Plan de acción tutorial.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
Corto de Stop Motion o animación por fotogramas. Una rana de crochet (amigurumi) se pega la paliza a ordenar como si no se hubiese recogido la casa en todo el fin de semana. Representa la temática de la limpieza primaveral de forma creativa y visualmente muy atractiva, pero termina catatónica en el suelo de agotamiento.

REFERENTE TEÓRICO:

J. Piaget, desde su teoría del desarrollo cognitivo, señala que en la adolescencia se adquiere la capacidad de pensar de forma lógica y planificada, lo que favorece el orden y la autodisciplina. Por su parte, D. Goleman destaca la autorregulación como parte esencial de la inteligencia emocional, clave para manejar impulsos y asumir responsabilidades. Ambos autores coinciden en la importancia de estas habilidades para el desarrollo personal y social del adolescente.

RAZÓN DE SER:

¿Alguna vez has dejado pasar los días sin ordenar tu cuarto o espacio de estudio y, de repente, el desorden es tan grande que te toca dedicarle horas a limpiar? Parece que todo se acumula de golpe y la tarea se vuelve agotadora. Recuerda que el orden no es solo limpieza, sino también una forma de cuidarte y respetar tu propio espacio.

DESARROLLO

1ª Fase

Introducimos el audiovisual:

- *¿Tú también dejas las cosas para última hora?*
- *¿Se te amontona el trabajo porque vas dejando cosas sin hacer?*
- *¿Dices habitualmente lo hago luego, ahora no, más tarde?*

Reflexiona si algún pequeño gesto cotidiano marcaría o no una gran diferencia.

2ª Fase

Crear un calendario de tareas: “La lista de tareas épicas” o “Los 12 trabajos de Hércules” por ejemplo: Crea una lista de tareas con un toque épico con una misión para cada día de la semana. Y diseña para decorarlo tres eslóganes para automotivarte y comprometerte.

Te dejo algunos modelos para inspirarte, puedes coger el que más te guste de internet o crear o buscar alguno en canva.

Mi semana
Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo
NO OLVIDAR
NOTAS
OTROS
@lisette.ml_

ESTA SEMANA QUIERO.....
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
SÁBADO
DOMINGO
ESTA SEMANA VA A SER:
TAREAS
IMPORTANTE!!!
missplan.es

Planificación semanal
JUNIO
L M M J V S D
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
Otros:
Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

3ª Fase

Realiza un vídeo, o un mini teatro con tu equipo sobre "tips" para ser más organizado. Puedes presentarlos a tu gusto, incluso cantando.

- Establece una rutina: Crea una rutina diaria y semanal para realizar tus tareas del hogar y otras actividades.
- Prioriza las tareas: Identifica las tareas más importantes y prioritarias y realízalas primero.
- Divide las tareas en pasos: Divide las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables para evitar sentirte abrumado.
- Autodisciplina. Respeta los plazos que tú mismo establezcas.

4ª Fase

- Reflexión personal: ¿Es bueno para mí tener un orden en las cosas? ¿Por qué?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

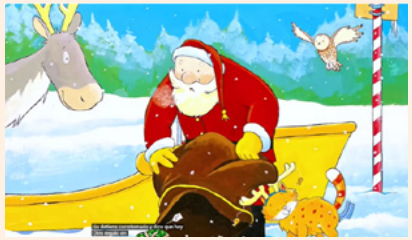
Contrato familiar. "La tabla de tareas superheroicas": Crea una tabla con las tareas del hogar y asigna un superhéroe a cada miembro de la familia. Cada vez que se complete una tarea, se pone una marca en la tabla.

Puedes ser creativo y adaptar las tareas a las necesidades y personalidades de cada miembro de la familia poniendo en valor los talentos y habilidades de cada uno.

TÍTULO:

VITE PÈRE NOËL/ DATE PRISA PAPÁ NOEL

RECURSOS A UTILIZAR



- Une histoire sur la livraison des cadeaux
- Julie Sykes, Illustrations: Tim Warnes Ed. Mijade

AUDIOVISUALES
Audiovisual 1 cuento (8 min)

Vocabulario de francés. Audiovisual 2 (5 min)

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Pensamiento creativo.

ÁREA CURRICULAR
Francés.

CONTEXTO ESCOLAR
Bilingüismo.

EDAD RECOMENDADA
10-12 años.

SINOPSIS
Le Père Noël est très en retard cette année! Alors qu'il devrait être prêt pour sa tournée, il a pris du retard en lisant les lettres des enfants et en préparant son traîneau. Aidé par ses rennes et ses amis, il va devoir faire très vite pour livrer tous les cadeaux à temps! Mais rien ne se passe comme prévu.

¡Papá Noel va con mucho retraso este año! En lugar de estar listo para repartir los regalos, se ha entretenido leyendo cartas de niños y preparando su trineo. Con la ayuda de sus renos y sus amigos, tendrá que darse mucha prisa para entregar todos los regalos a tiempo. Pero nada sale como estaba previsto...

REFERENTE TEÓRICO:

El pensamiento creativo y la gestión flexible de imprevistos son habilidades clave en la Educación Primaria que pueden integrarse eficazmente en el aprendizaje del francés como lengua extranjera. Para autores como Ken Robinson y Vygotsky, la creatividad y el juego favorecen el desarrollo cognitivo y lingüístico, permitiendo que los niños exploren el vocabulario en contextos lúdicos y significativos. El uso del humor en el aula, respaldado por estudios como los de Goleman y Garner, mejora el clima emocional, refuerza la memoria y ayuda a desdramatizar errores, fomentando así la resiliencia y la flexibilidad.

RAZÓN DE SER:

En el marco del enfoque comunicativo y las competencias clave del siglo XXI, promover actividades creativas, no solo enriquece el aprendizaje del vocabulario en francés, sino que también desarrolla habilidades emocionales y sociales esenciales.

Activité de vocabulaire autour des objets de Noël, des émotions ou des actions. Expression: Imaginer une histoire du premier Noel.

Descubir vocabulario relacionado con las Navidades. Desarrollar el pensamiento creativo a través de la escritura, imaginando cómo fueron las primeras Navidades en cualquier época histórica, usando español y francés.

DESARROLLO

1ª Fase

Le Père Noël est très en retard cette année !

Introducimos el audiovisual 1 cuento

Est-ce que tu as aimé l'histoire? Est-ce que c'était amusant? As-tu déjà vécu une situation où malgré les imprévus, tout se termine bien?

¿Te ha gustado el cuento? ¿Ha sido divertido? ¿Has vivido alguna situación como esta, en la que, a pesar de los imprevistos, todo sale bien finalmente?

2ª Fase

Introducción de vocabulario navideño y creación de pictogramas

Apprenons le vocabulaire de Noël et créons des pictogrammes pour chaque mot.

Introducimos el audiovisual 2:

- le sapin de Noël (el árbol de Navidad).
- le père Noël (Papá Noel).
- le renne (el reno).
- la guirlande (la guirlanda).
- la bougie (la vela).
- le cadeau (el regalo).
- le chant de Noël (el villancico).

Cada niño se dibuja un pequeño pictograma para cada palabra. Se recorta. Lo utilizarán en la siguiente fase.

3ª Fase

Vamos a completar frases en francés sobre las primeras Navidades usando los pictogramas que hemos creado. Escribe de una en una las frases propuestas y coloca el pictograma adecuado en los espacios.

Complétons des phrases en français sur les premiers Noëls en utilisant les pictogrammes.

1. Dans les premiers Noëls, il y avait un _____ (árbol de Navidad).
2. Le _____ (Papá Noel) apportait des cadeaux.
3. Les enfants chantaient un _____ (villancico).
4. On décorait la maison avec une _____ (guirlanda).
5. Sur la table, il y avait une _____ (vela).
6. Le _____ (reno) tirait le traîneau.

Nous lisons les phrases à voix haute en faisant attention à la prononciation.

Leemos las frases en alto prestando atención a la pronunciación.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD (30MIN)

Voyage dans le temps. Ferme les yeux et imagine: Comment serait Noël à l'époque des dinosaures, au Moyen Âge ou dans la Rome antique? Tout est possible!

Viaje en el tiempo. Imagina que tienes una máquina del tiempo. ¿A qué época te gustaría viajar para ver cómo celebraban allí las Navidades? En la época de los dinosaurios, Edad Media, Antigua Roma... ¡Todo es posible!

Écris une histoire courte sur le premier Noël dans ton époque choisie. Utilise au moins trois mots nouveaux en français.

Escribe una historia breve (5-7 frases) en español, luego traduce una parte al francés usando el vocabulario aprendido.

TÍTULO:

DEPENDE

CANCIÓN (audio)

VARIABLES SOBRE LAS QUE INTERVENIR
Toma de decisiones; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Artística; Valores sociales y cívicos.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
En esta canción se describe como varía nuestra percepción de la realidad dependiendo desde donde se mire. El hecho de que la misma acción pueda tener distintas interpretaciones nos obliga a pensar que, casi nunca, las cosas son blancas o negras, sino más bien relativas y depende de cómo se miren.

Que el blanco sea blanco.
Que el negro sea negro.
Que uno y uno sean dos.
Cómo exactos son los números.
Depende.
Que aquí estamos de prestao.
Que el cielo está nublao.
Que uno nace y luego muere.
Y este cuento se ha acabo.
Depende.
Depende, ¿de qué depende?.
De según como se mire, todo depende.
Qué bonito es el amor.
Más que nunca en primavera.
Que mañana sale el sol.
Y que estamos en agosto.
Depende.
Que con el paso del tiempo.
El vino se hace bueno.
Que to lo que sube, baja.
De abajo arriba y de arriba abajo.
Depende.
Depende, ¿de qué depende?
De según como se mire, todo depende.
Que no has conocido a nadie.
Que te bese como yo.
Que no hay otro hombre en tu vida.
Que de ti se beneficie.
Depende.
Y si quiere decir si.
Cada vez que abres la boca.
Que te hace muy feliz.
Que sea el día de tu boda.
Depende.
Depende, ¿de qué depende?
De según como se mire, todo depende.

Canción: *"Depende", Jarabe de Palo - 1998*

REFERENTE TEÓRICO: La teoría de la atribución (Heider), nos indica que las personas somos tendentes a ver la vida según nuestros constructos mentales y pasamos el filtro de las conductas de los demás basándonos en nuestras propias experiencias lo que suele llevar a «malas» interpretaciones. Solemos explicar las conductas de los demás a través de factores tanto internos como externos. Así alguien que suspende un examen ha podido ser por su falta de responsabilidad (factor interno) o porque el día del examen se puso nervioso o tenía un problema físico (externo).

RAZÓN DE SER: Muchos de los conflictos humanos están propiciados por la forma de ver la vida de unas personas y de otras. El respeto a los demás es una herramienta básica en el desarrollo de la personalidad. Los conflictos escolares son fiel reflejo, en muchas ocasiones, precisamente de la perspectiva con la que algo se mire.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- *¿Qué se cuenta en la canción? El estribillo de la canción "... depende, ¿de qué depende? de según como se mire todo depende..."*
- *¿Qué significa?*
- *¿Es verdad que todo depende del cristal con que se mire?*

Ante situaciones similares, los pueblos reaccionan de distinta manera. Las tradiciones y la historia marcan los comportamientos sociales. Aquí tenéis algunos ejemplos:

- En nuestro país, tradicionalmente, el color que la gente utiliza cuando está de luto por la muerte de un ser querido es el negro. Sin embargo, en la India o en China es el blanco el que utilizan para vestirse los familiares de un difunto.
- En Turquía, tradicionalmente, después de las comidas se eructa abiertamente como una demostración de gratitud a quién te ha invitado a comer.

Para nosotros, eructar resulta un signo de mala educación y la gratitud se manifiesta verbalmente.

Ahora:

- Buscad las diferencias y semejanzas que hay entre las religiones cristiana, musulmana y hebrea.
- Informaos sobre si en Japón los amigos y familiares se besan y se abrazan con la misma frecuencia e intensidad que las personas que vivimos en países del mediterráneo.

Afortunadamente, en la actualidad, vivimos en una etapa en la que intentamos comprender y respetar las costumbres del otro, pero no siempre ha sido así. A menudo se han desatado guerras y enfrentamientos por tener puntos de vista diferentes sobre una misma realidad.

Inventad una historia en la que se cuente como un mismo acontecimiento era interpretado de manera distinta por distintas personas. En una situación así, ¿son válidas todas las perspectivas aportadas? ¿Es posible que todos digan la verdad? ¿Por qué? ¿Es posible que todos tengan razón?, ¿por qué?

A lo largo de nuestra vida es posible que haya personajes de la tele, juegos, cuentos, etc. que para nosotros hayan sido muy importantes, tan especiales que el hecho de no tenerlos o verlos nos pueda causar un disgusto. Poned ejemplos de objetos y personajes, que para vosotros hayan sido muy importantes en el pasado y que ya no lo son. ¿Qué sucedió para que dejaran de ser especiales?, ¿cambiaron ellos o cambiasteis vosotros?

Buscad en el diccionario la palabra "perspectiva".

¿Es importante tener distintas perspectivas sobre un mismo asunto?

¿En qué nos puede ayudar tener diferentes puntos de vista sobre algo que nos interesa?

Cuando tenemos que tomar una decisión, qué nos puede ayudar más ¿tener varios puntos de vista o uno solo?

TÍTULO:

UNA DECISIÓN MEJOR

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones; Habilidades de relación; Identificación, Expresión y Regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Matemáticas.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal; Plan matemático; Atención a la diversidad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Hipo encuentra en el bosque al dragón que ha derribado. Por fin tiene delante de sí la posibilidad real de poder matar a uno de ellos, lo que le daría reconocimiento y estatus en su aldea como vikingo. Pero cuando está ante esa disyuntiva, si matarlo o no, descubre que el asunto no es tan sencillo de resolver.

REFERENTE TEÓRICO: Tomar decisiones forma parte de la vida. Las tomamos constantemente aunque no nos demos cuenta. Y en ocasiones lo vivimos como una cierta lucha entre la vocecita buena y la vocecita mala que no se ponen de acuerdo. Finalmente tenemos que decidir y hacerlo lo mejor posible, a sabiendas de que toda decisión implica riesgos.

RAZÓN DE SER: La metáfora ya tan usada de las dos voces interiores llevándonos a decidir en una línea u otra en una determinada situación ayuda a comprender cómo se materializa el proceso de toma de decisiones: escuchando a una y resistiendo a la otra, o al revés, según proceda. Con esta idea en mente, a través de la actividad planteada, el alumnado valorará la decisión que toma Hipo y trabajará sobre otros dilemas morales propuestos por ellos mismos.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hipo es el hijo del jefe de una aldea vikinga en la que matar a un dragón es una de las acciones más valoradas. Si lo haces, de repente todo el mundo te admira y tu posición en la aldea cambia. Hipo aún no lo ha hecho, pero se le presenta una oportunidad y quiero que observéis en esta escena qué es lo que ocurre..."

Se pone la secuencia y, se lanzan al grupo las siguientes preguntas:

- *"¿Qué os parece la situación de Hipo?"*
- *"¿Creéis que es una situación fácil o difícil?, ¿por qué?"*
- *"Al principio parece que tiene muy claro que va a matar al dragón, pero, ¿qué le hace cambiar de opinión?"*
- *"A veces, a la hora de tener que tomar una decisión, es como si tuviéramos varias vocecillas en nuestra cabeza, unas que nos dicen una cosa y otras que nos animan a decidir otra"*
- *"¿Cómo resuelve al final esa disyuntiva Hipo?"*
- *"¿Pensáis que ha hecho lo correcto?"*
- *"El dragón, al final de la escena, también tiene que tomar una decisión, ¿cuál?"*
- *"¿Pensáis que al dragón le resulta fácil su decisión?"*
- *"¿Es posible que él haya tenido que decidir también entre dos voces distintas?"*
- *"¿Qué le dirían esas voces?"*
- *"¿A cuál ha obedecido?*

2ª Fase

"Vamos a organizarnos ahora en grupos de 5 y a pensar cada uno de ellos en una situación

que nos obliga a tomar una decisión, pero no es una decisión cualquiera, es tan complicada que tenemos "varios yos" que nos dicen qué hacer, pero claro no se ponen de acuerdo. Una vez tengáis pensado el dilema, a continuación, tendréis que valorar todas las opciones posibles y ver cuál de ellas puede ser la más correcta".

Este ejercicio es complicado por lo que se dejará el tiempo suficiente, tanto para la elaboración como para la puesta en común posterior. El profesor, pasará por los grupos para ayudarles, sobre todo, en la elección del dilema a resolver. Puede utilizar dilemas que se hayan producido a lo largo del curso u otros como los siguientes:

- *En la clase se ha roto el cristal de una ventana, como consecuencia de la mala conducta de un alumno. El profesor pregunta quién ha sido, diciendo que si el culpable no aparece toda la clase tendrá que pagar su reparación, además de sufrir otros castigos. Un grupo de alumnos saben quién es el responsable, pero deciden no decir nada, porque el alumno causante del problema es un amigo, y no quieren ser acusados de "chivatos" ni "traidores". Además, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión. En consecuencia, toda la clase es castigada. ¿Veis correcta la conducta de esos alumnos?, ¿qué haríais en un caso similar?*

- *Hace algunos años, la prensa internacional denunció que grandes empresas multinacionales (entre ellas, algunas de las grandes marcas de ropa y zapatillas deportivas) utilizaban a niños para trabajar en sus fábricas instaladas en países del Tercer Mundo. Según los reportajes publicados, las condiciones de explotación laboral que se producían en esas fábricas eran escandalosas. De esa manera, las empresas conseguían fabricar el producto a un precio mucho menor que el que tendrían que pagar si esas prendas se hubiesen fabricado en países con legislaciones respetuosas con los Derechos Humanos y protectoras de los derechos laborales y sindicales de los trabajadores. Algunas de estas multinacionales se justificaron, argumentando que ellos no fabricaban directamente las prendas, puesto que concedían la patente a empresas nacionales de esos estados (es decir, subcontrataban la fabricación), las cuales se encargaban de todo el proceso. Según ellas, ignoraban que en esas fábricas trabajasen menores y que fueran vulnerados sistemáticamente sus derechos. Si tuvierais constancia de que una empresa multinacional de ropa deportiva acude a esas prácticas, ¿compraríais ropa de esa marca, aunque fuese más barata y os gustasen especialmente las prendas que fabrica?*

- *Todos los alumnos de 6º van a realizar un viaje de fin de curso de cuatro días. Irán a visitar Barcelona y pasarán dos de los días del viaje en un albergue juvenil que está en la playa. El viaje le cuesta a cada alumno 180 €, después de utilizar el dinero que han ganado realizando diversas actividades. El colegio tiene por norma ayudar al alumnado en las actividades extraescolares pagando un 10% del coste, que en este caso son 18€ por alumno. La tutora del curso sabe que hay dos alumnos que no pueden ir porque no tienen dinero para pagar el viaje, pues su padre y su madre están en el paro. Propone a la Directora que se cambie la norma; en lugar de dar 18€ a cada alumno, retiren esa ayuda y la empleen en pagar el viaje íntegro a esos dos alumnos que no tienen dinero. ¿Qué os parece la idea?*

Después de trabajar con los dilemas morales planteados (se pueden elegir 2 de los comentados para no alargar mucho la actividad), el profesor finaliza diciendo:

"Hay personas que, ante ese tipo de situaciones, creen que no tienen opción de elegir, que están vendidas a lo que sus impulsos o sentimientos les dicten. Pero no es cierto. Siempre se puede elegir, aunque haya riesgos que correr con unas elecciones más que con otras. En el caso de Hipo, tanto él como el dragón se arriesgan, pero deciden libremente asumir ese riesgo. Eso les convierte en valientes. Además, también lo son porque usan su derecho a poder cambiar de opinión, ya que el hecho de

que hayamos decidido algo no significa que no podamos cambiar de postura más tarde".

Se lanzan de nuevo una serie de preguntas que ilustran el modo en el que ambos personajes resuelven su personal dilema moral:

- *"¿Cuál era la decisión inicial de Hipo respecto al dragón?"* (Matarle).
- *"¿Qué crees que le hizo cambiar de idea?"* (La mirada del dragón, pararse a pensar por un segundo en lo que iba a hacer, la compasión).
- *"¿Cuál era la decisión inicial del dragón respecto a Hipo probablemente?"* (Matarle).
- *"¿Qué crees que le hizo cambiar de opinión?"* (El miedo reflejado en Hipo, la compasión que Hipo había tenido anteriormente hacia él).

TÍTULO:
HABÍA QUE INTENTARLO

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Trabajo por proyectos.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Un pez es consciente de cómo, si no hace algo para remediarlo, será sacrificado para ser cocinado y comido por los clientes de un restaurante. Ante la decisión de aceptar su destino o intentar lo posible por escapar, se enfrenta, sin duda, a la que será la decisión más importante de su vida.

REFERENTE TEÓRICO: La vida nos pone permanentemente ante situaciones complejas en las que tenemos que decidir si intentamos o no abordar el nuevo reto que se nos plantea. Por un lado, está la realidad de que no sabemos si el intento será fructífero. Pero por otro, está algo igual de real y nada sencillo de manejar: la incertidumbre de no saber si, quizá, al haberlo intentado, lo hubiéramos conseguido. De ahí la incógnita de qué compensa más al individuo, si haber fracasado en el intento o sentir frustración debida a no haberlo intentado lo suficiente.

RAZÓN DE SER: La decisión que se plantea en la secuencia y en la actividad va a suponer una constante a lo largo de la vida del alumnado. Es un tipo de decisión, además, en que se pondrán de manifiesto muchas de sus fortalezas y debilidades, como, por ejemplo, el grado de confianza en la propia valía, la red social con antes que se cuenta de cara a conseguir un objetivo o el autocontrol necesario para no salir huyendo en lugar de enfrentar el problema. En cualquiera de los casos, merece la pena ir posicionándose respecto a qué valor tienen, incluso, los intentos fallidos y compararlos con lo que supone no haberlo intentado nunca.

DESARROLLO

1ª Fase

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas para que, con ayuda de un diccionario, definan y distingan los dos conceptos que dan título a esta fase: Fracaso y Frustración.

Después de unos minutos de trabajo grupal, se pondrán en común los resultados siendo el profesorado quien matizará las definiciones y diferencias elaboradas.

2ª Fase

"Ahora que ya sabemos qué significa uno y otro concepto, ante una situación en la que tenemos que decidir si intentamos o no enfrentarnos a ella, a sabiendas de que puede que nos salga bien o, por el contrario, que nos salga mal, ¿qué haríais?, ¿os arriesgáis, aunque esto pueda suponer un fracaso? ¿Mejor no lo intentaríais?"

Independientemente de la elección natural que el alumnado podría hacer de manera individual, se divide la clase en dos equipos y al azar se asigna a cada uno una de las dos posturas. Así, uno de los equipos ha de defender por qué cree que es mejor intentar las cosas aun a riesgo de que no nos salgan como inicialmente queríamos, y el otro debe defender lo contrario, que ante la duda de no saber si lo conseguiremos, mejor quedarse como se está, al margen de la opinión particular de cada cual.

La fase terminará extrayendo algunas de las conclusiones más destacadas y, ahora sí, dejando espacio a la opinión real de cada

participante, que puede haber variado a partir del debate en gran grupo, e incidiendo sobre todo en las consecuencias que, a nivel de pensamiento, tiene una y otra perspectiva (p.e. Hay personas que no pueden vivir con la quemazón que les produce saber que quizá no pelearon todo lo que podrían haberlo hecho. Otras, se sienten más seguras sin arriesgar).

3ª Fase

Después de las reflexiones grupales realizadas en las fases anteriores, se proyecta el vídeo para que el alumnado opine sobre lo que el pez protagonista ha hecho ante su difícil situación y cómo cree que hubiera actuado si esa hubiera sido su propia circunstancia.

Ha de tenerse en cuenta que el protagonista está pudiendo tomar decisiones muy arriesgadas porque no tiene absolutamente nada que perder. Sin embargo, esto no siempre es así en nuestro día a día. Por ello ha de establecerse una relación realista entre sopesar el riesgo que se asume al intentar algo y las posibles pérdidas y ganancias que esa decisión puede suponer. Así, ha de dejarse muy claro que lo que se quiere transmitir no es en ningún caso "arriesgar siempre" o en cualquier circunstancia, sino procurar tener la valentía combinada con inteligencia y prudencia de no salir huyendo o resignarse como primera y única opción, sino considerar la alternativa, que es intentar hacer lo que se pueda realmente sin aceptar un riesgo que no nos podamos permitir.

La actividad finaliza poniendo ejemplos entre todos de situaciones que podemos encontrar en la vida que obligarán a hacernos este mismo planteamiento: arriesgo o no.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En esencia, procura plantearse desde la actividad lo interesante que resulta, a pesar del riesgo de no conseguir exactamente lo que se desea, intentar enfrentar de forma activa los problemas y no tomar una postura pasiva o resignada ante ellos. En un sentido muy práctico, el simple hecho de intentar enfrentarlo ya supone un beneficio psicológico que no puede obviarse y que, de por sí, tiene valor.

Por eso, en este punto se propone que el alumnado piense en alguna decisión o acción que haya marcado un antes y un después en sus vidas o en las de sus familias. Por ejemplo, "Nuestra vida no hubiera sido la misma si mi padre no hubiera estudiado aquel curso de auxiliar de veterinaria que, en su momento, le abrió las puertas al trabajo que tiene ahora" o "Mi vida no sería la misma si el año pasado no me hubiera atrevido a presentarme como portero de mi equipo de fútbol".

Así, no se trata tanto de que las cuestiones planteadas sean absolutamente trascendentales a nivel vital como de que la parte implicada pueda identificar claramente un antes y un después. De este modo, identificarán decisiones que se tomaron en el pasado y que, a pesar de la incógnita de si saldrían bien o mal, escogieron tomar.

TÍTULO:

EL SUEÑO Y LA SUPERACIÓN DE MARY JACKSON

AUDIOVISUAL

VARIABLES SOBRE LAS QUE INTERVENIR
Toma de decisiones; Habilidades de comunicación.

ÁREA CURRICULAR
Valores sociales y cívicos; Lengua castellana y Literatura; Ciencias Naturales.

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad; Interculturalidad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Mary Jakson, una brillante ingeniera y matemática estadounidense, tuvo que luchar porque se le reconocieran sus derechos para poder estudiar en la universidad tanto por ser blanca como por ser mujer. Su determinación y el apoyo de los que la rodeaban hicieron posible que lo consiguiera siendo una de las más brillantes cintíficos de la Nasa.

REFERENTE TEÓRICO: Kimberlé W. Crenshaw, profesora de derecho de la Universidad de Columbia, acuñó el término «Interseccionalidad» para referirse a todo el entorno que tuvieron que pasar las y vencer las mujeres negras a mediados del s. XX en los EEUU. Por el hecho de ser negras, ser de clase baja y ser mujeres. Hoy en día la sociología sigue advirtiendo de la discriminación que hay en muchos países por diversos aspectos del ser humano: (por ser mujer; por ser de otra raza; por ser extranjero; por su orientación sexual; por la clase social a la que se pertenece; etc.).

RAZÓN DE SER: En un mundo como el de hoy en el que todavía prevalecen conductas machistas y racistas en la sociedad, la historia de Mary Jackson como referente de cambios en la sociedad puede ser referente para nuestro alumnado de cómo no se puede discriminar a nadie por el color de su piel, su sexo, o cualquier otra razón que atente a la dignidad de la persona.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

Antes de comenzar esta actividad les pedimos que nos respondan a estas dos preguntas:

- *¿Qué entendéis por machismo?*
- *¿Qué entendéis por racismo?*

1ª Fase

Introducimos el audiovisual.

Reflexionamos sobre el mismo. Para ello, vamos a ir contestando a las preguntas que van surgiendo en el vídeo.

- *¿Si fueras un hombre blanco en serio te gustaría ser ingeniero? (0:39)*

  Les pedimos que la contesten antes de ver su respuesta. Una vez puestas en común vemos las contestaciones y la comparamos con las nuestras.

Pasamos el vídeo hasta (1:39). Leemos los subtítulos del vídeo: «Tú eliges culpar a los demás, al mundo o a las estrellas por tu situación o luchas por lo que quieres.

- *¿Qué creéis que puede hacer Mary?*

Pasamos el vídeo desde (3:25) a (3:43). Volvemos a leer los subtítulos y escuchamos atentamente lo que dice.

Mary fue a juicio para defender su sueño.

- ¿Alguna vez para defender algo en lo que creíais tener razón habéis argumentado o más bien habéis querido imponer vuestro criterio por la fuerza?
- ¿Qué creéis que quiere decir Mary cuando afirma: «No puedes cambiar tu pasado, tu

color o apariencia, pero tus decisiones afectarán a tu futuro»?

Finalmente visualizamos desde (5:21 hasta 5:33).

- *¿Qué os parece lo que consiguió Mary?*
- *¿Mereció la pena el esfuerzo realizado?*

2ª Fase

El iceberg de la discriminación

Dibujamos un iceberg en la pizarra y lo dividimos en dos partes. En la parte superior escribimos las formas más visibles de machismo y racismo: insultos, burlas, no dejar jugar a alguien por ser chica o su color de piel. En la parte de abajo, que será más grande, las formas invisibles: no invitar alguien a una fiesta por su raza o color de piel, pensar que una chica va a correr menos en Educación Física y no querer estar con ella, hacer pasar por chistes o bromas cosas que hacen daño, no querer hacer ciertas actividades por ser de "chicas", etc.

3ª Fase

El juicio. (Teatralización).

Dividimos la clase en grupos de manera que uno sea el juez, dos hagan de abogados defensores y acusadores y otra de una mujer de color o extranjera que quiere estudiar y la ley dice que no.

Es importante que preparen argumentos en uno u otro sentido para que haya un debate.

Los jueces se tienen que pronunciar también a modo de sentencia.

Se pueden proponer otros casos como:

Las niñas no pueden jugar al fútbol en los recreos.

Los niños no pueden jugar a la comba en el patio porque es de niñas.

El profesor/a de plástica ha propuesto una actividad en la que hay que coser y hay niños que se niegan porque es de mujeres.

Las niñas no pueden ser científicas, ni albañiles, ni fontaneros, ni técnicos para arreglar frigoríficos, lavadoras, calderas, etc. porque son trabajos de hombres.

Alguien no quiere que haya niñas en el equipo de baloncesto del cole porque son más lentas y peores.

Para nosotros, eructar resulta un signo de mala educación y la gratitud se manifiesta verbalmente.

Ahora:

- Buscad las diferencias y semejanzas que hay entre las religiones cristiana, musulmana y hebrea.
- Informaos sobre si en Japón los amigos y familiares se besan y se abrazan con la misma frecuencia e intensidad que las personas que vivimos en países del mediterráneo.

Afortunadamente, en la actualidad, vivimos en una etapa en la que intentamos comprender y respetar las costumbres del otro, pero no siempre ha sido así. A menudo se han desatado guerras y enfrentamientos por tener puntos de vista diferentes sobre una misma realidad.

Inventad una historia en la que se cuente como un mismo acontecimiento era interpretado de manera distinta por distintas personas. En una situación así, ¿son válidas todas las perspectivas aportadas? ¿Es posible que todos digan la verdad?, ¿por qué? ¿Es posible que todos tengan razón?; ¿por qué?

A lo largo de nuestra vida es posible que haya personajes de la tele, juegos, cuentos, etc. que para nosotros hayan sido muy importantes, tan especiales que el hecho de no tenerlos o verlos nos pueda causar un disgusto. Poned ejemplos de objetos y personajes, que para vosotros hayan sido muy importantes en el pasado y que ya no lo son. ¿Qué sucedió para que dejaran de ser especiales?, ¿cambiaron ellos o cambiasteis vosotros?

Buscad en el diccionario la palabra "perspectiva".

¿Es importante tener distintas perspectivas sobre un mismo asunto?

¿En qué nos puede ayudar tener diferentes puntos de vista sobre algo que nos interesa?

Cuando tenemos que tomar una decisión, qué nos puede ayudar más ¿tener varios puntos de vista o uno solo?

TÍTULO:

LA HORMIGA Y SU FRACASO

AUDIOVISUAL

VARIABLES SOBRE LAS QUE INTERVENIR
Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Ciencias Naturales.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
A una hormiga el resto de sus compañeras le dicen que haga lo de todas y no esté todo el día fantaseando que otras cosas son posibles. Tras algunos fracasos a fuerza de tesón y trabajo consigue su sueño.

REFERENTE TEÓRICO: El emprendimiento, las ganas de hacer cosas diferentes, el querer no seguir el rebaño, es un sentimiento que muchas personas tienen pero que no llevan a cabo por la presión social a la que son sometidas. Tener herramientas para no caer en el desánimo y "tirar para adelante" es clave en el desarrollo de la identidad personal de nuestro alumnado.

RAZÓN DE SER: La importancia de superar el qué dirán, no solo estas edades sino en todas, es una razón muy poderosa para llevar a cabo esta tutoría.

1ª Fase

Introducimos el audiovisual.

Escribimos la siguiente frase:

No dejes que nadie te diga lo que puedes o no puedes hacer. Cree en ti mismo y en tus sueños; con esfuerzo, imaginación y pasión puedes lograr lo que te propongas.

- *¿Por qué se sentía mal la hormiga al principio?*
- *¿Qué hizo para cambiar su situación?*
- *¿Qué aprendió la hormiga de la mariposa?*
- *¿Qué pasaría si la hormiga hubiera hecho caso a los que decían que no servía para nada?*
- *¿Qué mensaje te ha transmitido el vídeo?*
- *¿Crees que el protagonista se dejó llevar por el "qué dirán"? ¿Por qué?*

2ª Fase

- Divide la clase en grupos pequeños.
- Cada grupo debe pensar en un sueño o proyecto que les gustaría realizar (puede ser montar una tienda, crear un club, organizar una actividad, etc.).
- Deben responder:
  - *¿Qué obstáculos podrían encontrar?*
  - *¿Qué les dirían las personas que no creen en su idea?*
  - *¿Cómo podrían superar el miedo al "qué dirán"?*
- *Cada grupo comparte su sueño y sus respuestas con la clase.*

3ª Fase

- *¿Alguna vez has querido hacer algo y por el qué dirán no lo has hecho? En caso de que no, ¿crees que alguien se deja influir por los demás?*
- *¿Alguna vez has dejado de hacer algo por miedo a lo que piensen los demás?*
- *¿Por qué crees que nos importa tanto la opinión de los otros?*
- *Cada alumno escribe en una mariposa de papel una cualidad o talento propio y un sueño que le gustaría alcanzar.*

- *Se pegan todas las mariposas en un mural bajo el lema: "Si la hormiga pudo, itú también puedes!"*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Explicamos que el emprendimiento no es solo crear empresas, sino también tener iniciativa, creatividad y confianza en uno mismo para hacer cosas nuevas

- Proponemos que cada grupo invente un pequeño proyecto (por ejemplo, un producto, un servicio o una actividad para la escuela).
- Pautas:
  - No hay ideas malas.
  - No importa si a todos les gusta, lo importante es creer en tu proyecto.
  - Piensa en cómo superarías el miedo al qué dirán si alguien critica tu idea.
- Ejemplos de proyectos:
  - Mercado de pulgas infantil (venta de juguetes usados).
  - Taller de manualidades para vender creaciones.
  - Servicio de jardinería para la escuela o vecinos.

Para nosotros, eructar resulta un signo de mala educación y la gratitud se manifiesta verbalmente.

Ahora:

- Buscad las diferencias y semejanzas que hay entre las religiones cristiana, musulmana y hebrea.
- Informaos sobre si en Japón los amigos y familiares se besan y se abrazan con la misma frecuencia e intensidad que las personas que vivimos en países del mediterráneo.

Afortunadamente, en la actualidad, vivimos en una etapa en la que intentamos comprender y respetar las costumbres del otro, pero no siempre ha sido así. A menudo, se han desatado guerras y enfrentamientos por tener puntos de vista diferentes sobre una misma realidad.

Inventad una historia en la que se cuente como un mismo acontecimiento era interpretado de manera distinta por distintas personas. En una situación así, ¿son válidas todas las perspectivas aportadas? ¿Es posible que todos digan la verdad?, ¿por qué? ¿Es posible que todos tengan razón?, ¿por qué?

A lo largo de nuestra vida es posible que haya personajes de la tele, juegos, cuentos, etc. que para nosotros hayan sido muy importantes, tan especiales que el hecho de no tenerlos o verlos nos pueda causar un disgusto. Poned ejemplos de objetos y personajes, que para vosotros hayan sido muy importantes en el pasado y que ya no lo son. ¿Qué sucedió para que dejaran de ser especiales?, ¿cambiaron ellos o cambiasteis vosotros?

Buscad en el diccionario la palabra "perspectiva".

¿Es importante tener distintas perspectivas sobre un mismo asunto?

¿En qué nos puede ayudar tener diferentes puntos de vista sobre algo que nos interesa?

Cuando tenemos que tomar una decisión, qué nos puede ayudar más ¿tener varios puntos de vista o uno solo?

TÍTULO:

LAS DROGAS NO SON UN JUEGO

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones; Habilidades de relación; Asertividad; Identificación, expresión y regulación emocional; Pensamiento crítico.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura; Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Este audiovisual, nos pone delante de los peligros que las drogas tienen para nuestra salud y las posibles alternativas que tenemos para no caer en ellas.

REFERENTE TEÓRICO: Tomar decisiones forma parte de la vida. Las decisiones positivas más complicadas son aquellas en las que aun sabiendo que a lo que nos enfrentamos puede ser peligroso, la presión social nos incita llevarlo a cabo, disfrazándolo de ser algo bueno. El tener criterio ante estas situaciones es una herramienta que el alumnado ha de poseer para no caer en falsas opciones de vida.

RAZÓN DE SER: A través de un vídeo lleno de mensajes claros, junto con actividades participativas y creativas, los estudiantes explorarán de manera directa los verdaderos peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas. Comprenderán cómo estas sustancias afectan tanto a quien las consume como a su familia y amigos, y descubrirán herramientas para tomar decisiones firmes frente a la presión social. Esta propuesta te permite incorporar de forma transversal contenidos de Lengua Castellana, Literatura y Educación Física, invitando a tus alumnos a expresarse creando historias, carteles y mensajes inspiradores sobre una vida saludable. Como cierre, la actividad impulsa el sentido de autenticidad, haciendo que cada estudiante se reconozca como protagonista activo de su bienestar y del de su entorno.

DESARROLLO

1ª Fase

Saluda a los estudiantes y explica que hoy hablarán sobre la importancia de cuidar su salud y evitar sustancias dañinas.

Presenta el objetivo de la sesión: “Hoy aprenderemos por qué es importante decir NO al tabaco, al alcohol y a las drogas”.

2ª Fase

Introducimos el audiovisual

- ¿Qué les llamó la atención del vídeo?
- ¿Cuáles son los riesgos de consumir tabaco, alcohol o drogas?
- ¿Cómo afecta esto a la familia y a los amigos?

Refuerza ideas clave:

- El consumo puede causar problemas de salud física y mental.
- Puede afectar el rendimiento escolar y las relaciones personales.
- Decidir no consumir es una forma de cuidarse y cuidar a los demás.

3ª Fase

- Divide a los estudiantes en pequeños grupos.
- Pídeles que inventen una breve historia, cartel o dibujo que promueva un mensaje positivo sobre la vida sana y la prevención del consumo de sustancias.
- Cada grupo presentará su trabajo al resto de la clase.

4ª Fase

- Resume los puntos más importantes aprendidos.
- Invita a los estudiantes a compartir una acción concreta que harán para cuidar su salud y la de sus amigos.
- Refuerza el mensaje: “Tú eres quien decide marcar la diferencia, dejar tu huella y ser auténtico”.

TÍTULO:
OVIDIO

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan lector; Interculturalidad.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
¿Hasta qué punto se puede pensar que alguien que decide robar un banco **tiene habilidades** para tomar decisiones? Ovidio Antón un joven de 19 años decide robar un banco, en solitario y después de fracasar en su intento negocia con la policía y se entrega tranquila y serenamente, como si hubiera valorado anteriormente los riesgos de su acción.

REFERENTE TEÓRICO: Según el modelo de toma de decisiones formulado por Herbet Simon (Doctor en Ciencias Políticas por la Universidad de Chicago y premio Nobel de economía por sus estudios sobre la toma de decisiones), existen tres etapas: por un lado, la inteligencia destinada a la identificación del problema a abordar, por otro lado, el diseño con el fin de generar alternativas y finalmente la elección que tiene que ir destinada a lo mejor para resolver la situación. Cuando existen situaciones de desesperación, estrés o miedo estas fases se ven alteradas convirtiendo la decisión final en irracional o en algo negativo e incluso destructivo para la persona.

RAZÓN DE SER: Como educadores, ser capaces de ofrecer herramientas para que el control de emociones no supere la irracionalidad ha de ser un objetivo básico de nuestra labor, ya que no solo les servirá en el ámbito escolar, sino también, en cualquier situación de su vida.

PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

Inventemos su historia

Ovidio es un joven de 19 años que lleva en España 4 meses, ha trabajado 2 semanas en la construcción, ¿en qué situación creéis que está?

- *¿Cómo llegó a nuestro país?*
- *¿Dónde vive?, ¿con quién vive?*
- *¿Por qué ha venido a España?*
- *¿Dejará mucha gente querida atrás?*
- *¿Por qué decide robar un banco?*
- *¿Por qué no roba en la calle?*

Cuando su operación fracasa pide que su situación se regularice en nuestro país y que se facilite la llegada a España de su novia ¿por qué creéis que no pide dinero y medios para escapar?

Ya hemos inventado algo de su historia, ahora podemos jugar a ponernos en su lugar:

- *¿Os imagináis solos en un país que no es el vuestro?, ¿cómo os sentiríais?*
- *¿Qué motivo os llevaría a abandonar todas vuestras cosas, vuestros amigos, vuestra/o novia/o, vuestra familia? Imaginadlo.*
- *¿Qué os agobia con más frecuencia?*
- *¿Cuándo se está agobiado se piensa con claridad?, ¿por qué?*

Imaginad que tenéis que tomar una decisión de un día para otro:

- *¿Cómo la tomaríais?*
- *¿Habláis con alguien sobre el tema?, ¿por qué?*
- *¿Le daríais muchas vueltas?, ¿por qué?*
- *¿No pensaríais en ello?, ¿por qué?*
- *¿Decidiríais sobre la marcha?, ¿por qué?*

- *¿Os molesta que os presionen?, ¿por qué?*
- *¿En la vida es necesario tomar partido por alguien o por algo?, ¿por qué?, ¿es necesario tomar siempre partido por lo que queremos?, ¿por qué?*
- *Para poder vivir en paz es mejor dejar que las cosas sucedan: ¿por qué?*
- *Para no crearse problemas es mejor no tomar partido por nadie ni por nada; ¿por qué?*
- *Cuando decidís hacer algo ¿soléis equivocaros? Poned algún ejemplo.*
- *¿Qué hubierais podido hacer para no equivocaros?*
- *¿Pensáis que se es más libre cuando se toman decisiones?, ¿por qué?*
- *¿Pensáis que se es más libre cuando no se toman decisiones?, ¿por qué?*
- *Si uno no se "moja" jamás corre el riesgo de equivocarse. ¿Es cierto?, ¿por qué?*
- *Cuando elegís hacer algo ¿qué os perdéis? Poned algún ejemplo.*
- *Imaginad que tenéis novio/a decidís no salir con él/ella y os perdéis un rato con los amigos ¿cómo os sentiríais?*
- *Ahora imaginad que decidís salir con los amigos y os perdéis un rato con vuestro/a novio/a ¿cómo os sentiríais?*
- *Cuando elegís estudiar y os llaman para salir ¿qué sentís? ¿Qué hacéis?*
- *¿Se puede tener todo? Si es sí ¿por qué? Si es no ¿por qué? Poned un ejemplo.*
- *¿Tomar decisiones es un "rollo"? ¿por qué?*
- *¿Tomar decisiones nos da libertad?, ¿por qué?*

ALCALÁ DE HENARES. - Ovidiu Antón, *el* **rumano de 19 años** *que se mantenía atrincherado con rehenes en una sucursal del BBVA de Alcalá de Henares, ha sido detenido después de que la Policía lo convenciera para que depusiera su actitud con la ayuda de un mediador.*

Según ha indicado la Jefatura Superior de Policía de Madrid en un comunicado, el joven rumano exigió para la liberación de los retenidos **que se solventara su situación irregular en nuestro país y que se facilitara la llegada a España de su novia** *desde Rumanía.*

A pesar de que Ovidiu Antón S. se hizo acopio de 30.000 euros, esos eran los **verdaderos móviles de su asalto**.

Al parecer, el negociador que accedió a la oficina bancaria logró convencer al joven de que depusiera su actitud y, sin ofrecer resistencia, se entregara a la Policía después de liberar a los tres últimos rehenes. Acto seguido, salió de la entidad con una **actitud tranquila y serena**.

Llegó a tener bajo su control a 10 personas. En primer lugar dejó salir a todas las mujeres y sobre las 15.10 horas de este miércoles liberó a otras siete personas. Sobre el bajo en el que se encuentra la sucursal hay dos plantas más, la oficina de empresas del banco y otra donde se encuentran los despachos de la dirección, en las que había otras 10 personas que fueron puestas en libertad por los Geo sobre las 18.00 horas.

El joven, que amenazó con quitarse la vida, pidió un **televisor** *para seguir las noticias y* **un cargador de móvil**, *que le fueron entregados, entre medio y* **un millón de euros** *y* **un helicóptero** *para huir.*

Un compatriota del atracador, Daniel Ovlav, con el que además comparte piso, aseguró que podría estar actuando bajo los efectos de las drogas o el alcohol.

Según TVE, el atracador intentó asaltar el banco, pero al ser descubierto, se hizo fuerte en el interior de la sucursal con varios empleados y clientes del banco.

El director de la sucursal explicó que se disponía a entrar en la oficina cuando ha visto gente tirada en el suelo y, por tanto, no llegó a acceder al local.

El atracador explicó a la prensa que al principio quería 50.000 euros pero que, al ver el despliegue mediático y policial, decidió pedir más dinero.

Cuatro meses y medio en España

El atraco comenzó sobre las 12:45 horas en el **número 8 de la calle Libreros***, en pleno centro de Alcalá. Esta sucursal no tiene las puertas dobles, aunque sí cámaras de seguridad.*

El autor, en situación irregular en España, lleva cuatro meses y medio en el país y ha trabajado dos semanas en la construcción, donde sus compañeros le llamaban Antonio. Entró vestido de negro, con gabardina, gafas de sol y dos armas, una larga y otra corta y solicitó un traductor a la policía. La policía hizo llegar bocadillos al interior del banco.

Elmundo.es *se puso en contacto con el atracador. Se mostró tranquilo durante el breve tiempo que estuvo en contacto telefónico con un redactor, aunque no quiso entrar en detalles. El contenido de la conversación fue el siguiente:*

-Pregunta. *¿Qué ocurre en el banco?*

-Respuesta. *¿Es que no oyes la radio?*

-P. *¿Qué es lo que quieres?, ¿qué pides?*

-**R.** *Dinero, quiero dinero.*

-P. *¿Cuánto?*

-**R.** *Todavía no lo sé.*

Una de las personas retenidas fue la que alertó de lo que estaba ocurriendo mediante una llamada efectuada al 112 a través de su teléfono móvil. Según un portavoz de este número, el rehén, que al parecer llamó escondido debajo de una mesa, dio el aviso a las 13:19 horas y solo pudo indicar que la sucursal estaba siendo atracada y que no sabía cuántos eran los autores.

El atracador también dejó a un conserje del Ayuntamiento de esta ciudad, José Moya, a quien entregó una **lista de peticiones** *para que las hiciera llegar a la Policía.*

*Por otra parte, una de las mujeres que estaban en el interior de la sucursal relató que el atracador entró en la oficina diciendo "***al suelo, al suelo, el dinero***" y que parecía el actor Keanu Reeves en la película Matrix.*

Esta testigo, que fue conducida a comisaría para declarar, indicó también que el hombre, dando voces de "señoras fuera", dejó salir a las mujeres tras comprobar que algunas de las de más edad no se podían agachar.

El presidente del BBVA, Francisco González, se desplazó a Alcalá de Henares para visitar a los empleados de la sucursal liberados del secuestro.

El dispositivo médico desplegado en el entorno de la sucursal se saldó con cuatro personas atendidas por **crisis de ansiedad** *y un total de 15 que requirieron algún tipo de valoración sanitaria.*

Además, el equipo de psicólogos que la Consejería de Sanidad envió al lugar un equipo de psicólogos que prestaron asistencia a otras 10 personas familiares de los rehenes, en el Salón de Actos de la Universidad de Alcalá de Henares.

Según informó un portavoz del Servicio de Emergencias 112, el dispositivo estuvo formado por tres UVI y un Vehículo de Intervención Rápida (VIR) del Summa-112 (Servicio de Urgencias Médicas de Madrid), tres ambulancias de la Cruz Roja, dos de Protección Civil del Ayuntamiento de Alcalá y otra más de San Fernando de Henares, además del equipo de psicólogos de la Consejería de Sanidad.

PERIÓDICO: El Mundo, (27/05/04)

TÍTULO:

¿QUÉ CAE ANTES?

RECURSO A UTILIZAR

Vídeo 1:

Vídeo 2:

MATERIALES

En esta actividad vas a necesitar:

- Objetos de diferentes pesos, formas, tamaños, colores y texturas.
- Hojas de tamaño dinA4 de distintos colores.
- Clips de oficina.
- Plumas de distintos tamaños y colores.
- Una balanza por grupo.
- Un cronómetro por grupo.

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Toma de decisiones; Habilidades de relación; Identificación, Expresión y Regulación emocional

ÁREAS CURRICULARES

Ciencias Naturales; Matemáticas; Lengua castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

STEAM; Plan Matemático

EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años

SINOPSIS

Vídeo 1: El comandante David Scott, durante uno de los paseos lunares de la misión Apollo 15, realiza la demostración de la velocidad de caída de los cuerpos en el vacío que ya diseñó Galileo tres siglos antes. Para ello deja caer al mismo tiempo un martillo geológico de aluminio, de más de un kilogramo de peso, y una pluma de halcón de unos tres gramos. A pesar de la calidad de la imagen (hay que tener en cuenta que se retransmitió desde la Luna en los años 70), se puede observar claramente cómo ambos objetos llegan a la superficie lunar al mismo tiempo, demostrando que la velocidad de caída de los cuerpos en el vacío no depende de su masa.

Vídeo 2: El investigador y divulgador científico Brian Cox realiza una demostración similar a la anterior, pero en este caso en el *Space Power Facility* de la NASA en Ohio, una antigua instalación nuclear que ahora se utiliza para generar la cámara de vacío más grande sobre la Tierra. En el vídeo vemos cómo caen a la misma vez una bola del juego de bolos y unas plumas, además de poder observar la reacción de los científicos e ingenieros de la NASA al comprobar, de manera experimental, lo que ya demostró Galileo siglos antes.

MARCO TEÓRICO: Según cuenta la leyenda, cuando a Newton se le cayó una manzana en la cabeza mientras descansaba a la sombra de un manzano, el sabio científico levantó la vista y vio la Luna en el cielo.

Conectando estas dos experiencias, el golpe de la manzana y la visión de la Luna, a Newton se le vino una pregunta a la cabeza, aunque seguramente le llevaba un tiempo rondando sin encontrar la formulación correcta:

¿Por qué se caen las cosas en la Tierra, pero la Luna sigue dando vueltas en el cielo?

Y es que entender la gravedad desde un punto de vista científico no es nada sencillo.

Todos tenemos experiencia directa sobre la caída de los cuerpos que nos llegan a través de los sentidos. Desde que somos bebés, antes incluso de aprender a andar, ya experimentamos lanzando hacia el suelo peluches y sonajeros para verlos caer desde nuestra privilegiada posición en la sillita.

Más adelante disfrutamos lanzando piedras a un estanque o balones a una cesta situada sobre nuestras cabezas. O nos desesperamos cuando, con manos de trapo, dejamos caer algún objeto valioso que estábamos manipulando.

Todas estas experiencias van configurando en nuestra mente un modelo de funcionamiento del universo; un modelo puramente intuitivo, es decir, que proviene únicamente de las experiencias directas que adquirimos a través de los sentidos, pero que le facilita a nuestro cerebro hacer predicciones sobre lo que va a ocurrir a nuestro alrededor, permitiéndonos así saber cómo tenemos que lanzar la pelota para encestar, o dónde tenemos que colocar nuestra mano si queremos recoger un objeto que nos cae desde arriba.

Sin embargo, esos modelos intuitivos que nos vamos construyendo no responden al funcionamiento real del mundo. Para generar modelos que se aproximen más a la realidad, los seres humanos disponemos, desde el siglo XVII, del método científico.

Si queremos desarrollar nuestro pensamiento crítico y el de nuestro alumnado, es imprescindible entender los pasos de este método, cómo aplicarlos correctamente, y cómo solo el uso adecuado de este método científico nos va a permitir superar esos modelos intuitivos que en muchas ocasiones nos van a conducir al error.

Además, la necesidad de establecer una planificación previa, la demora de la gratificación que ello supone, y la necesidad de observar la naturaleza de una manera plena, van a contribuir a la mejora del autocontrol de nuestro alumnado.

RAZÓN DE SER: Para todo ello te proponemos la siguiente actividad que va siguiendo, uno a uno, los pasos del método científico, reflexionando sobre un caso concreto y paradigmático en la historia de la ciencia: la caída libre de los cuerpos.

DESARROLLO

1ª Fase: Observo

El primer paso del método científico consiste en la observación. Pero para que esta observación sea productiva tenemos que conseguir que sea activa y propiciar la reflexión sobre lo observado.

Vamos a pedir a nuestro alumnado que vaya creando su propio cuaderno de campo en el que anotar, durante un fin de semana, todo lo que vea caer. Desde un tenedor a la hora de la cena, hasta un balón de fútbol jugando en el parque.

Les pediremos que se planteen, para cada caso, las siguientes preguntas:

- ¿Qué objeto se ha caído?
- ¿Qué características tiene ese objeto?
- ¿Cómo ha sido la caída del objeto?

Una vez en clase, y tras la puesta en común de los diarios de campo, entregaremos la siguiente ficha:

Objeto:

.....

Descripción del objeto:

.....

.....

.....

Descripción de la caída:

.....

.....

.....

.....

.....

A continuación, iremos, por turnos, dejando caer algunos de los objetos que hemos traído (hojas, plumas, clips, etc.), e iremos rellenando una ficha para cada objeto.

En la descripción del objeto nos fijaremos en su peso, su forma, su color, su textura...; y en la descripción de la caída nos fijaremos en si esta es rápida o lenta, si el objeto cae en línea recta

o revoloteando, en la distancia a la que termina su viaje desde el punto en el que lo hemos lanzado... Podemos incluso cronometrar los tiempos que tardan en caer.

Haremos notar a nuestro alumnado cómo, cuándo sujetamos un objeto con la mano, este "tira" hacia el suelo con mayor o menor fuerza dependiendo de su peso.

2ª Fase: Me pregunto

Una vez que hemos hecho una observación reflexiva sobre la naturaleza, esta observación nos debe llevar a plantearnos una pregunta sobre el funcionamiento del mundo.

Igual que Newton se preguntó qué hacía que la Luna se quedara flotando en el espacio antes de desarrollar la teoría de la gravitación universal, otros grandes descubrimientos científicos han venido precedidos por grandes preguntas.

- *Einstein se preguntó: ¿cómo se verá el mundo si viajáramos subidos encima de un rayo de luz?*
- *Arquímedes se preguntó: ¿cómo puedo calcular la densidad de una corona de oro sin fundirla?*
- *Darwin se preguntó: ¿cuál es el mecanismo biológico por el que los animales de las Islas Galápagos son diferentes a los de las otras islas?*

Pero para generar conocimiento científico no basta con hacernos preguntas. Tenemos que hacernos las preguntas adecuadas y formularlas de la manera correcta. Necesitamos hacer preguntas significativas si queremos propiciar aprendizajes significativos.

Para entrenar a nuestro alumnado en el arte de preguntarse, lo dividiremos en grupos de 4 o 5 integrantes y les plantearemos lo siguiente:

Después de las observaciones que habéis hecho sobre la caída de los cuerpos, tanto en vuestro diario de campo como a través de las fichas de clase, ¿qué preguntas os surgen sobre la manera que tienen los cuerpos de caer?

Les dejaremos unos diez minutos para reflexionar sobre sus observaciones y definir sus preguntas en grupo.

Tenemos que tener en cuenta que, para que las preguntas sean realmente significativas, estas tienen que ser:

- libres, que provengan de sus intereses reales, y no estén mediatizadas por los nuestros;
- abiertas, que no puedan ser contestadas de manera inmediata a través de un sí o un no;
- científicas, que eviten la búsqueda de razones últimas que son más propias de la filosofía que de la ciencia.

Como hemos visto, la manera de redactar la pregunta va a ser importante para que esta sea realmente significativa. Buscaremos que las preguntas empiecen por ¿de qué depende que...?, ¿qué mecanismo hace que...?, ¿cómo...?, y huiremos de las preguntas que buscan los porqués.

En la puesta en común de todas estas preguntas, iremos guiando a la clase hacia la pregunta a la que queremos dar respuesta a través del método científico:

¿De qué depende el tiempo que tarda en caer un cuerpo?

3ª Fase: Me respondo

Si la pregunta es un momento clave en la adquisición de conocimientos a través del método científico, la respuesta no lo es menos.

Pero tenemos que hacer entender a nuestro alumnado que no buscamos que esta respuesta sea cierta. En ciencia se obtiene conocimiento tanto del acierto como del error. Por eso no lo vamos a llamar respuesta, sino hipótesis.

Deberemos, por tanto, permitir e incluso fomentar, que haya respuestas erróneas, incluso imaginativas o (en principio) absurdas. En esta fase del método científico no buscamos acertar, sino descubrir. Para ello damos a cada alumno o alumna un *post-it* para que conteste de manera individual a la pregunta que hemos formulado, y vamos colocando las respuestas

sobre la pizarra, agrupando las hipótesis que sean similares.

Finalmente contamos el número de respuestas que se repiten para cada concepto y hacemos un *ranking* de hipótesis.

Hipótesis más votada:

.....

Segunda hipótesis:

.....

Tercera hipótesis:

.....

Cuarta hipótesis:

.....

Quinta hipótesis:

.....

Es de esperar que la respuesta más repetida sea la que proviene del modelo intuitivo de la caída libre de los cuerpos, es decir, que el tiempo de caída depende del peso del objeto. Pero no pasa nada si salen otras respuestas menos intuitivas como que el tiempo de caída depende del material, de la forma, del color... o incluso del sabor del objeto. De nuevo, es importante destacar en clase que no buscamos la respuesta correcta, sino una hipótesis plausible que se pueda comprobar en el siguiente paso del método científico.

4ª Fase: Experimento

La ciencia, a diferencia de otras formas de conocimiento del mundo, no se para al dar respuesta a una pregunta que nos surge de la observación de la naturaleza, sino que busca la evidencia experimental para aceptar o refutar dicha respuesta.

Para hacerlo dividimos de nuevo a nuestro alumnado en grupos de 4 o 5 integrantes y les explicamos que tenemos que diseñar un experimento para comprobar si nuestra hipótesis más votada es correcta o si, por el contrario, está equivocada.

Pero en ciencia no vale cualquier experimento. Para que un experimento sea válido tiene que estar diseñado de manera correcta. Vamos a ver cómo:

4.1. Buscamos todas las variables que puedan afectar al tiempo de caída de los cuerpos.

Una variable es una característica del objeto que yo puedo controlar o medir de manera precisa, como el peso, el color, la forma, la textura... Estas variables las podemos obtener de las hipótesis que surgieron en el paso anterior.

4.2. Fijamos todas las variables, menos una que iremos modificando de manera controlada durante el experimento.

Para que un experimento esté bien diseñado tiene que poder ser realizarlo en repetidas ocasiones, en diferentes circunstancias y por distintos equipos, para evitar errores y sesgos.

Tras estas indicaciones dejamos unos minutos para que diseñen sus experimentos en los grupos, y los ponemos en común, dando valoraciones en función de su diseño, respetabilidad y medibilidad.

Un ejemplo de un experimento bien diseñado para comprobar la validez de la hipótesis "el tiempo de caída de los cuerpos depende de su peso" es el siguiente: **a.** *Elegimos objetos del mismo peso, color y textura (mantenemos estas variables fijas), pero de diferentes formas.*

Por ejemplo, hojas dinA4 dobladas de distintas maneras.

b. *Dejamos caer todos estos objetos al mismo tiempo, y anotamos cómo son sus caídas.*

c. *Si nuestra hipótesis fuera cierta, todas las hojas tendrían que caer al mismo tiempo, puesto que tienen el mismo peso.*

Cuando tengamos todos los experimentos bien diseñados procederemos a realizarlos, anotando y analizando los resultados ayudados por la siguiente ficha:

Experimento número:

Descripción del experimento:

.....

.....

.....

Hipótesis a comprobar:

.....

.....

Variable a modificar:

Variables fijas: ...., ..., ..., ..., ..., ...

Número de objetos: .....

Descripción de la caída del objeto 1:

.....

.....

Descripción de la caída del objeto 2:

.....

.....

Descripción de la caída del objeto 3:

.....

.....

Descripción de la caída del objeto 4:

.....

.....

Descripción de la caída del objeto 5:

.....

.....

Resultado: La hipótesis comprobada es:

Correcta

Incorrecta

Si la hipótesis se muestra incorrecta, entonces tendremos que plantear una nueva hipótesis y diseñar un nuevo experimento para comprobarla.

En clase podemos seguir con la segunda hipótesis del ranking que creamos en el paso 3, o repartir el resto de hipótesis entre los grupos de manera que cada uno diseñe un experimento atendiendo a cada una de las variables.

Llegaremos así por fin a una hipótesis que sí sea correcta.

5ª Fase: Pienso

Una vez hemos obtenido unos resultados concluyentes gracias a la experimentación, el siguiente paso del método es establecer una teoría científica.

Para que una teoría sea válida debe describir con precisión las observaciones de la experimentación previa, y debe ser capaz de realizar predicciones concretas acerca de observaciones futuras.

En nuestro caso, podríamos llegar a la siguiente teoría: El tiempo de caída de un cuerpo depende exclusivamente de su forma.

De esta manera podemos hacer predicciones sobre el tiempo que tardarán en caer un clip de oficina, una goma de borrar o una hoja de papel arrugada en forma de pelota.

Pero, ¿puede haber alguna observación nueva que contradiga nuestra teoría?

Es en este momento cuando vamos a visualizar con la clase el primer vídeo que acompaña a esta actividad, en el que vamos a ver objetos de distintos pesos (una pluma y un martillo) pero también con distintas formas, cayendo al mismo tiempo en la Luna.

Tras el visionado de este primer vídeo vamos a realizar, de manera individual, la rutina de pensamiento “Veo, pienso, me pregunto”. De esta manera vamos a promover una reflexión crítica sobre lo que hasta ahora hemos vivido, pensado y comprendido.

Para ello le entregaremos a nuestro alumnado la ficha que tenemos al final de la sexta fase.A continuación, haremos una puesta en común de las rutinas de los alumnos, y abriremos un

debate en el aula en base a las siguientes preguntas:

- ¿Contradice lo que acabamos de ver nuestra teoría?
- ¿Qué nuevas variables aportan estos dos nuevos experimentos, realizados en la Luna y en un tanque de vacío?
- ¿Cómo podemos modificar nuestra teoría para que describa estas dos nuevas observaciones?

Tras este debate deberemos llegar, finalmente, a la formulación de la siguiente teoría: El tiempo de caída de un cuerpo depende exclusivamente de la resistencia que ofrece al aire.

6ª Fase: Lo cuento

El método científico no estará completo hasta que no hayamos comunicado nuestros descubrimientos a la comunidad científica. Como decía Newton, "vemos tan lejos porque vamos subidos a hombros de gigantes". Es decir, podemos aportar conocimiento porque ya conocemos lo que anteriores científicos descubrieron antes que nosotros.

Esto es precisamente lo que hace Brian Cox, uno de los divulgadores de ciencia más conocidos y premiados en el mundo. Además de tener una larga carrera como investigador en física de partículas en la Royal Society de Londres y en el acelerador de partículas del CERN en Suiza, Brian Cox ha dedicado una gran parte de su vida laboral a la divulgación científica en radio y televisión... ¡y a la música!

Para entender bien este sexto paso del método científico visualizaremos a continuación el segundo vídeo que acompaña a esta actividad. En él veremos a Brian Cox realizando la misma demostración que hemos hecho nosotros en clase y que hemos visto hacer en la Luna en el primer vídeo, pero en este caso en unas instalaciones de la NASA que se utilizan para recrear las condiciones de vacío que se encuentran en el espacio. Vamos a fijarnos en cómo utiliza los diferentes recursos expresivos que le ofrece la televisión para hacernos llegar de la mejor manera posible los descubrimientos de Galileo y las emociones que nos produce el comprenderlos.

Empezaremos a visualizar el vídeo desde el minuto 1:05 hasta el minuto 1:47, y nos haremos las siguientes preguntas:

- ¿Hemos hecho nosotros esta demostración?
- ¿Han sido iguales los resultados?
- ¿Consideras que es emocionante ver caer unas plumas y una bola de bolos?
- ¿Cómo consiguen en el documental que aumente nuestra emoción? ¿Qué recursos utilizan?

Continuaremos con la visualización hasta el minuto 2:50, y reflexionaremos sobre lo siguiente:

- ¿Qué piensas que van a hacer a continuación?
- ¿Para qué es esa cuenta atrás?
- ¿Qué imágenes de las que has visto te han impactado más? ¿Por qué crees que las han utilizado?
- ¿Cómo se expresan los ingenieros? ¿Cómo es su lenguaje?
- ¿Por qué crees que tiene tanta importancia lo que van a hacer?

Seguiremos viendo el recurso audiovisual hasta el minuto 3:20, y volveremos a las mismas preguntas que nos hicimos en el primer tramo del vídeo:

- ¿Hemos hecho nosotros esta demostración?
- ¿Han sido iguales los resultados?
- ¿Consideras que es emocionante ver caer unas plumas y una bola de bolos?
- ¿Cómo consiguen en el documental que aumente nuestra emoción? ¿Qué recursos utilizan?

Terminaremos de ver un último tramo del vídeo, hasta el minuto 3:45, y reflexionaremos sobre la emoción en el mundo de la ciencia.

- ¿Cómo definirías las caras de los ingenieros de la NASA?
- ¿Hay alguna otra muestra de expresión no verbal en la que te hayas fijado?
- ¿Qué tipo de emoción crees que están viviendo?
- ¿Por qué crees que están viviendo esas emociones?
- ¿Piensas que la ciencia puede ser emocionante?

Por último, vamos a explorar, en grupos, distintas maneras de comunicar nuestros hallazgos:

- *Mediante un artículo en la revista del colegio.*
- *Mediante un póster, utilizando imágenes y gráficas.*
- *Mediante un vídeo documental.*
- *O de otras muchas maneras creativas...*

Si queremos desarrollar el pensamiento crítico entre nuestro alumnado, debemos despertar en él la curiosidad, fomentar su capacidad de realizar observaciones activas y reflexivas sobre el mundo que le rodea, y motivarle a que se haga preguntas significativas, libres y autónomas sobre sus observaciones.

Además, deberemos hacerle comprender de qué manera, en el siglo XXI, la ciencia va adquiriendo el conocimiento a través de un método concreto que le permite establecer modelos con los que poder predecir comportamientos futuros, pero que en ningún caso son verdades irrefutables.

Solo así conseguiremos alumnos y alumnas capaces de enfrentarse de manera crítica a los retos que se les pongan por delante.

¿Qué he visto?	**¿Qué pienso?**	**¿Qué me pregunto?**	**¿Qué siento?**
Anota tus observaciones, sin incluir interpretaciones	Anota las ideas que te vienen a la mente tras el visionado del video	Anota todas las preguntas que te hayan surgido	Anota las emociones que te haya producido

TÍTULO:

¿A QUIÉN LE IMPORTA LO QUE YO HAGA?

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Música; Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años.

SINOPSIS
Mítica canción de Alaska con varios cantantes y artistas que en orden de intervención son: Alaska, Nancys Rubias, Baccara, Chenoa, Innocence, Ruth Lorenzo, Vicky Larraz (Olé Olé), Marta Sánchez, La Prohibida, Alberto Jiménez (Miss Caffeina), Javiera Mena, Rosa López, Soraya Arnelas, La Terremoto de Alcorcón y Boris Izaguirre.

REFERENTE TEÓRICO

El miedo a los demás, la supervivencia social son dos características clave en el desarrollo de nuestra personalidad. Factores psicológicos, educativos, sociales y experienciales condicionan nuestras conductas. Trabajar la autoestima y un autoconcepto positivo, rebajar nuestras expectativas, activar en nuestra personalidad la asertividad, son elementos clave para poder vivir en sociedad sin estar siempre más preocupados por la opinión de los otros que por nuestra manera de ver el mundo. Trabajar para llegar a que nuestros preadolescentes y adolescentes tengan presente esta frase se antoja fundamental en el desarrollo de su personalidad: «si la opinión de los demás sobre ti, te afecta, cambia de dirección tu mirada: tu objetivo eres tú».

RAZÓN DE SER

A partir de la preadolescencia hasta la edad adulta muchas personas se ven condicionadas por el qué dirán los demás. Ante esta presión social, algunas personas han reaccionado saliéndose completamente de los estereotipos marcados, pero la gran mayoría se rige por los patrones marcados por el ambiente que les rodea. Reflexionar sobre este tema puede ayudar a nuestros alumnos/as a adoptar conductas que reflejen su identidad personal sin necesidad de estar bajo la influencia de supuestas conductas que debemos llevar a término como ovejas de un rebaño.

LETRA DE LA CANCIÓN

La gente me señala.
Me apunta con el dedo.
Susurra a mis espaldas.
Y a mí me importa un bledo.
¿Qué más me da?
Si soy distinta a ellos.
No soy de nadie.
No tengo dueño.

... Yo sé que me critican.
Me consta que me odian.
La envidia les corroe.
Mi vida les agobia.
¿Por qué será?
Yo no tengo la culpa.
Mis circunstancias les insultan.

... Mi destino es el que yo decido.
El que yo elijo para mí.

... ¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?
Yo soy así, así seguiré.
Nunca cambiaré.
¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?
Yo soy así, así seguiré.
Nunca cambiaré.

... Quizá la culpa es mía.
Por no seguir la norma.

Ya es demasiado tarde.
Para cambiar ahora.
Me mantendré.
Firme en mis convicciones.
Reforzaré mis posiciones.

... Mi destino es el que yo decido.
El que yo elijo para mí.

... ¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?
Yo soy así, así seguiré.
Nunca cambiaré.
¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?
Yo soy así, así seguiré.
Nunca cambiaré.

... Yo soy así, así seguiré.
(Así seguiré).

... ¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?
Yo soy así, así seguiré.
Nunca cambiaré.
¿A quién le importa lo que yo haga?
¿A quién le importa lo que yo diga?
Yo soy así, así seguiré.
Nunca cambiaré.

Autores de la canción: Carlos García Berlanga / Ignacio Canut Guillen

1ª Fase

Vamos a realizar una reflexión personal que después pondremos en común por parejas y más tarde en grupo (técnica 1-2-4 de trabajo cooperativo).

Para ello, vamos a responder a dos preguntas:

- *¿Me preocupa lo que lo demás piensen de mí?*
- *¿Me preocupa más que piensen cosas buenas o cosas malas de mí?*

Ponemos en común las reflexiones

2ª Fase

Introducimos el audiovisual.

Respondemos a las siguientes preguntas:

a) ¿De qué habla la canción?

b) ¿Cuál creéis que es el mensaje que se quiere transmitir?

c) ¿Es fácil ser uno mismo, una misma en la sociedad actual? ¿Por qué a veces cuesta?

d) En la canción hay dos preguntas que se repiten mucho; ¿a quién le importa lo que yo haga? ¿a quién le importa lo que yo diga? ¿Podéis responderlas?

3ª Fase

Voy a pensar en mí:

¿Alguna vez te has sentido criticado/a, señalado/a, o que han hablado a tus espaldas?

¿Cómo te has sentido?

¿Alguna vez has sentido criticado/a, señalado/a, o has hablado a espaldas de alguien? ¿Qué pretendías con ello? ¿Cuáles crees que pueden ser las repercusiones en la persona a la que se lo has hecho? ¿Qué emociones crees que habrán sentido si se han enterado?

¿Cuáles creéis que son las razones principales por la que unas personas criticamos la forma de ser de otras?

Si alguna vez has criticado, ¿serías lo suficientemente valiente de decírselo a la cara?

4ª Fase

Vamos a pensar en la sociedad:

¿Hay colectivos en la sociedad a los que se critica más por su forma de ser? ¿Podríais poner ejemplos? ¿Es justo?

También se les puede hacer la pregunta y ofrecerles esta tabla para que escriban.

Colectivos	¿Qué se dice?
MINORÍAS ÉTNICAS (GITANOS...)	
HOMOSEXUALES	
MIGRANTES	
CUERPOS NO NORMATIVOS O CON PARTICULARIDADES LLAMATIVAS (FEOS, PERSONAS CON SOBREPESO, TATUADAS, ETC.)	
PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
ÁRBITROS DE ALGUNOS DEPORTES	
PERSONAS CREYENTES EN DIOS O EN OTRAS RELIGIONES DIFERENTES A LA CATÓLICA	

Como colofón, se puede establecer un debate sobre si lo diferente es «malo» y si no hay que tener miedo al qué dirán.

ACTIVIDADES

BANCO DE HERRAMIENTAS AUDIOVISUALES

Para la promoción de competencias emocionales, sociales y creativas

EDUCACIÓN PRIMARIA | 10-12 AÑOS

FUNDACIÓN BOTÍN