

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA - II (YO ESTOY BIEN, VOSOTROS/AS ESTÁIS BIEN)

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y NEUROCIENCIA

Todas las investigaciones realizadas hasta ahora en el campo de la neurociencia demuestran la estrecha relación del funcionamiento de nuestro cerebro con la manera de sentir, identificar, expresar y autogestionar nuestras propias emociones y las de los demás; y por tanto nuestra conducta y la de los que nos rodean. De lo anterior se infiere, aunque todavía queda mucho por saber, la importancia de conocer cómo funciona nuestro cerebro para poder trabajar con nuestras emociones y conducta.

Salovey y Mayer defienden la tesis de que las cualidades emocionales por ellos descritas pueden aprenderse y desarrollarse. Esta afirmación es altamente motivadora para abordar la tarea de la Educación Emocional en los diferentes ámbitos educativos, en general, y en los colegios, en particular, por la importancia que este aprendizaje tiene desde la más temprana infancia para una óptima evolución. Aunque con más voluntad, perseverancia y tiempo, los adultos también pueden conseguir un buen desarrollo de su inteligencia emocional, ya que el cerebro cambia incluso en la vejez. Como dijo Santiago Ramón y Cajal "cualquier ser humano puede ser el escultor de su cerebro".

Para poder autogestionar nuestras emociones y nuestra conducta, es fundamental saber cómo funciona nuestro cerebro.

Podemos hablar de un Sistema Nervioso "Emocional" (George Boeree). La emoción implica al sistema nervioso por completo. Pero hay dos partes del sistema nervioso que son especialmente importantes: El sistema límbico y el sistema nervioso autonómico.

1. El sistema Límbico

En este sistema se genera gran parte de las respuestas hormonales que el cuerpo genera. Incluye el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala, y muchas otras áreas cercanas. Parece ser el principal responsable de nuestra vida emocional, está relacionado con la formación de la memoria, atención instintos sexuales, emociones, personalidad y conducta y tiene, además, información proporcionada por los sentidos. El cerebro emocional (sistema límbico) es el que guía, da luz e ilumina a cualquier edad, todos los planes y decisiones que tomamos en nuestra vida.

- Hipotálamo

El hipotálamo es responsable de la regulación de tu hambre, sed, respuesta al dolor, niveles de placer, satisfacción sexual, ira y comportamiento

agresivo, y más. También regula el funcionamiento de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, lo cual significa que regula cosas como el pulso, la presión sanguínea, la respiración, y la activación fisiológica en respuesta a circunstancias emocionales.

- El Hipocampo
Tiene las funciones de aprendizaje y memoria. Convierte las cosas que tenemos en la memoria a corto plazo en recuerdos a largo plazo. Si el hipocampo es dañado, una persona no puede construir nuevos recuerdos, todo lo que experimenta simplemente se desvanece, mientras que los recuerdos más antiguos antes del daño permanecen intactos.
- Amígdala
Se encarga de dar una respuesta a las emociones. En experimentos con animales, se ha comprobado que cuando la amígdala es estimulada eléctricamente, los animales responden con agresión. Y si la amígdala es extirpada, los animales se vuelven muy dóciles y no vuelven a responder a cosas que antes les habrían causado rabia. También se vuelven indiferentes a estímulos que podrían de otra manera haberles causado miedo e incluso respuestas sexuales.
- Areas Relacionadas:
Bajo el hipotálamo, el hipocampo, y la amígdala, hay otras áreas en las estructuras cercanas al sistema límbico que están íntimamente conectadas a él:
 - El giro cingulado parece ser responsable de la asociación de memorias a olores y al dolor.
 - El area septal , tiene algunas neuronas que parecen ser centros del orgasmo (una para los chicos, cuatro para las chicas).
 - El área ventral tegmental del tronco cerebral consiste en vías de dopamina que parecen ser responsables del placer. La gente con un daño en este lugar tiende a tener dificultades para conseguir placer en la vida, y a menudo caen en el alcohol, las drogas, los dulces y el juego.
 - El cortex prefrontal además de, aparentemente, estar implicado en pensar sobre el futuro, hacer planes, y realizar acciones, también parece estar involucrado en las mismas vías de dopamina que el área ventral tegmental, y juega un papel en el placer y la adicción.

2. El sistema nervioso autonómico

Está compuesto de tres partes, las cuales funcionan principalmente en oposición una a la otra.

- Sistema Nervioso Simpático
La primera de ellas es el sistema nervioso simpático, el cual comienza en la médula espinal y viaja hacia una gran variedad de áreas del cuerpo.

Su función parece ser preparar al cuerpo para el tipo de actividades vigorosas asociadas con la huida o lucha, esto es, con la huida del peligro o con la preparación para la violencia. La activación del sistema nervioso simpático tiene los siguientes efectos:

Dilata las pupilas, abre los párpados, estimula las glándulas sudoríparas, dilata los vasos sanguíneos en los músculos grandes, constriñe los vasos sanguíneos en el resto del cuerpo, incrementa la tasa cardíaca abre los tubos bronquiales de los pulmones, inhibe las secreciones en el sistema digestivo.

Uno de los sus efectos más importantes es provocar que las glándulas adrenales liberen epinefrina (aka adrenalina) en el torrente sanguíneo. La epinefrina es una poderosa hormona que causa que varias partes del cuerpo respondan de la misma forma que el sistema nervioso simpático. Una vez en el torrente sanguíneo, tarda un poco en parar sus efectos. Esta es la razón de que, cuando estás enfadado, algunas veces tardes un poco en calmarte de nuevo.

- Sistema Nervioso Parasimpático

La otra parte del sistema nervioso autónomo es llamada sistema nervioso parasimpático. Su función es traer de vuelta al cuerpo desde la situación de emergencia a la que lo llevó el sistema nervioso simpático.

- Algunos detalles de la activación parasimpático incluyen: constricción pupilar; activación de las glándulas salivares; estimulación de las secreciones del estómago, de la actividad de los intestinos, de las secreciones en los pulmones, constricción de los tubos bronquiales y decremento de la tasa cardíaca.

- El Sistema Nervioso Entérico

Este es un complejo de nervios que regulan la actividad del estómago. Es el responsable de que sintamos “mariposas en el estómago”

Resumiendo, podemos decir que la regulación emocional requiere la participación de:

- a) El sistema límbico, que se encarga de los procesos emocionales y del enfrentamiento al peligro.
- b) La corteza cerebral, especialmente la prefrontal y la frontal (inteligencia intelectual y resto de emociones).
- c) Las estructuras nerviosas que conectan entre sí ambas partes.

Igualmente importante es que los niños y niñas conozcan cómo funciona el cerebro, para ello aplicaremos la dinámica de “El cerebro en la palma de la mano”.

DINÁMICAS

(Actividades 1, 2 y 4 basadas en actividades adaptadas por Macarena Soto)

1. El cerebro en la palma de la mano

Con la aplicación de esta dinámica nos proponemos que los alumnos/as comprendan porqué ante determinadas situaciones reaccionamos de una determinada forma, que en ocasiones, puede llegar a ser dañinas para nosotros mismos y para los demás. Asimismo, los alumnos entenderán también el porqué de determinados comportamientos por parte de sus compañeros.

Para realizar la explicación, se puede escribir los nombres de los tres sistemas cerebrales (instintivo, emocional y cognitivo - ejecutivo) en la pizarra, mostrar láminas donde éstas aparezcan o realizar representaciones teatrales, usar muñecos o marionetas que representen un ser humano, un elefante y un cocodrilo.

Con la palma de la mano abierta, alzamos el brazo y le decimos a los alumnos/as que hagan lo mismo y que imaginen que es nuestro cerebro. El cerebro cocodrilo o instintivo sería la muñeca, el cerebro emocional el dedo pulgar, y el cerebro humano los cuatro dedos restantes.

Para que las personas podamos convivir en paz, con respeto y expresando nuestros deseos de una manera correcta, es necesario que las tres partes estén conectadas, es decir, que el cerebro humano contengan al cerebro mamífero y al reptil, de modo que el puño esté cerrado. Lo mantenemos en vertical, no en posición de golpear, y con el dedo pulgar cubierto por los demás.

Trabajamos con los alumnos situaciones y consecuencias de cuando el cerebro humano está desconectado del cocodrilo (ej.: nos enfadamos) y del elefante (ej.: estamos tristes) y buscamos estrategias para que se vuelvan a conectar, por ejemplo hacer uso de un "tiempo fuera positivo".

Una vez que se ha interiorizado esta dinámica, el simple gesto de la mano abierta o cerrada ayudará al maestro/a y a los alumnos a alcanzar un estado de integración y conexión. Tiempo fuera positivo.

Para la aplicación de este tiempo fuera positivo, nos basamos en la afirmación de que "hacemos las cosas mejor, cuando nos sentimos mejor".

Para presentar esta dinámica podemos utilizar el video con la canción "despacio me tranquilizo" y relacionarla con lo que han aprendido con la dinámica del "cerebro en la palma de la mano".

Enlace al video "Despacio me tranquilizo"

<https://www.youtube.com/watch?v=ZalrQFAT5W0>

El objetivo de este ejercicio es crear un espacio donde el alumno consiga que su cerebro esté plenamente integrado, ya que mientras esto no ocurra, no podrá razonar adecuadamente y es muy difícil que pueda reflexionar sobre lo ocurrido. Hay que tener muy claro que este espacio no es "la Sillita de Pensar",

ni tampoco un castigo. Puede ser un espacio determinado del aula, en el que los alumnos puedan romper papel de periódico, hacer respiraciones, tener unos cascos con música clásica o relajante, un cojín para golpear, poder coger un libro que al alumno le guste y leerlo u hojearlo, hacer movimientos físicos (reloj yoguico), aplicar alguna técnica de relajación (técnica Köepen, caparazón,etc...).

Es recomendable realizar una lluvia de ideas donde todos, alumnos/as y profesor, irán aportando sugerencias sobre el contenido del "Tiempo Fuera Positivo".

Se puede comenzar preguntando a los alumnos si tienen alguna técnica para relajarse, y después el profesor explicará sus técnicas de relajación .

No hay un tiempo máximo ni mínimo en el que el alumno puede permanecer en el área para calmarse, dependerá de cada niño.

Durante la lluvia de ideas, el docente, a fin de que quede claro que no están trabajando para crear una zona de juego, debe ir realizando preguntas del tipo: ¿Pensáis que este va a ser un espacio para jugar?, ¿qué pasa si se utiliza este espacio inadecuadamente durante el tiempo de trabajo? (Pierden explicaciones, tendrán que recuperar los ejercicios no realizados en clase y hacerlos en casa, etc...)

Se le puede dar un nombre a este espacio: Hawai, La cabaña, el refugio, etc... Se puede colocar un "semáforo" que les ayude a autorregularse. "Semáforo del corazón"

Enlaces a videos de César García de Castro:

<https://www.youtube.com/watch?v=s5g1AULIWjs>

2. Visionar el video "Pajaritos (For the birds)"

<https://www.youtube.com/watch?v=HTww9Xppuhw>

Lluvia de ideas y comentarios sobre la proyección.

3. Andrés/Andrea.

Ésta consiste en los siguientes pasos:

Presentamos al alumnado un folio A3 con el dibujo de un niño o niña al que vamos a llamar con un nombre que no tenga nadie de la clase.

Decimos que es un niño/a normal que es nuevo en el colegio y que sin saber porqué no es bien recibido por sus compañeros/as.

Le pedimos a los niños que digan frases que ellos escuchen y que sepan que son hirientes.

Cada vez que alguien dice un comentario, vamos arrugando el papel, hasta que al final queda hecho una pelota.

Le hacemos a los alumnos las siguientes preguntas:

¿Cómo ha cambiado Andrés/Andrea?

¿Cómo pensáis que se siente Andrés tras su primer día de clase?

¿Creéis que querrá volver el próximo día?

¿Pensáis que se siente parte del grupo?

Tras la reflexión, les pedimos que digan frases que crean que puedan hacer sentir a Andrés que es importante para la clase y que se le tiene en cuenta.

Cada vez que dicen una frase, desliamos un poco el papel, y así sucesivamente hasta que queda completamente desliado. Entonces volvemos a realizar preguntas al alumnado. Por ej:

¿Qué notáis?

¿Qué estará pensando Andrés?

¿Será posible quitar todas las arrugas del papel?

¿Tenemos todos alguna arruga?

¿Qué creéis que hemos aprendido que nos puede ayudar a que el grupo esté más unido?

4. Un poco de mal humor.

En primer lugar, leemos el cuento. Después visionamos y comentamos el vídeo. Relacionamos los diferentes momentos con lo que han aprendido sobre el funcionamiento del cerebro. Cada vez que se presente la oportunidad, relacionaremos lo aprendido en diferentes actividades.

Hablamos sobre el significado de "los nudos" y si alguna vez alguien ha tenido una experiencia similar, de cómo se sintieron y si "deshacieron los nudos" y consiguieron resolver los conflictos.

Recordamos lo importante que es compartir las emociones.

Les hablamos de en qué consiste el positivismo y el negativismo.

El negativismo consiste en fijarse en la parte mala de las cosas y aumentar la importancia de éstas. Las personas que siempre se fijan en los aspectos negativos, son pesimistas. Ven el peligro en cada acción, tienen una personalidad ansiosa, necesitan controlar y evitar que ocurra algo malo. Frecuentemente se fijan objetivos que están por encima de su capacidad real, y esta expectativa de conseguir más le hace no valorar lo que ya ha conseguido. Parece ser que el cerebro tiene mucho que ver en esto, de manera que el cerebro de algunas personas está organizado para detectar más rápidamente los problemas y concentrarse en ellos y no valorar lo positivo o poner la energía en resolver los problemas. Afortunadamente, los científicos han descubierto que podemos fortalecer la parte positiva de nuestro cerebro mediante el entrenamiento en pensamientos positivos, lo que nos hará más optimistas y felices.

Los telómeros son estructuras que protegen los extremos de los cromosomas, con su medición se puede saber la edad biológica del ser humano. Se ha comprobado que el optimismo alarga los telómeros y el estrés los acorta.

Lo que nos sucede no determina cómo nos sentimos, sino la interpretación que hacemos de lo que nos ocurre. Nuestra manera de enfrentarnos a la vida, cambia nuestra vida. No podemos controlar lo que pasa, pero sí podemos cambiar nuestro pensamiento sobre ello, y así cambiaremos nuestros sentimientos.

Cuando estamos enfadados, los primeros pensamientos que tenemos suelen ser pensamientos calientes. Esto es algo automático que lo que hace es alimentar la ira y hacer que ésta crezca. Cuanto más enfadados o estresados estamos más cortisol segregamos. El cortisol es la hormona del estrés y de la supervivencia. Un exceso continuado puede provocar daños psicológicos y físicos. La manera de evitar la elevación de cortisol es: hacer ejercicio físico, rodearse de personas que te animen y apoyen, tener pensamientos positivos, practicar la meditación y tomar Omega 3. Los pensamientos fríos o responsables, en cambio, son las cosas que nos decimos a nosotros mismos para calmarnos y sentirnos mejor, y hacen que se segregue serotonina y dopamina, las hormonas de la tranquilidad y de la seguridad.

De lo anterior se deriva la necesidad de educar en el optimismo. La felicidad se aprende. Cualquier situación se puede ver en clave de problema o en clave de solución. La ilusión, la alegría cambia nuestro cerebro y hace que la zona de resolución de problemas se amplíe. Tenemos el poder de elegir cómo queremos sentirnos.

Como dijo Lao-Tse “El que conoce lo exterior es erudito, quien se conoce a sí mismo es sabio, quien conquista a los demás es poderoso, quien se conquista a sí mismo es invencible”.

5. Entrenamiento en cambio de pensamientos negativos por positivos.

Si me enfado con alguien, cambiaré mis pensamientos calientes por pensamientos fríos. Pensaré:

- La persona que me ha herido también tiene cosas buenas.
- Esa persona no es mala, ha hecho algo que me ha dolido.
- Seguro que no siempre es así. Todos tenemos mejores y peores momentos.
- Enfadarme no me va a ayudar.
- Sobreviviré, puedo hacer frente a esto.
- No me gusta nada lo que está pasando, pero puedo encontrar la forma de solucionar este problema.
- Si me cuesta solucionar el problema no desistiré, seguiré intentándolo.
- Los malos entendidos no son culpa de nadie.
- Hablar mal de la persona que me ha hecho daño no me va a hacer sentir mejor.

Es muy beneficioso entrenarse para estar contento y optimista. Y se hace valorando lo que sabes hacer, valorando tus cualidades.

Debes estar alerta para detectar pensamientos como:

- Seguro que me sale mal.
- No sé hacerlo.
- Se reirán de mí.
- Esto es un desastre.

Cuando tengas estos pensamientos y te sientas un poco "bajo de moral", te será de gran ayuda para superar "el bajón" seguir este entrenamiento:

1º) Averigua las causas por las que te sientes desanimado.

2º) Escribe algo positivo o agradable de ti mismo.

3º) Piensa varias veces al día en las frases que has escrito. Por ejemplo cuando te levantas por la mañana, te miras al espejo y te la dices; cuando te lavas las manos para almorzar, etc... Acompaña la frase de una sonrisa.

Practícalo durante varios días. Entrénate en decirte cosas agradables de ti misma/o y comprobarás cómo te sube la moral y te sientes mejor; por lo que tratarás a los demás con más amabilidad, lo que hará que los otros sean más amables contigo también. Las personas negativas suelen refunfuñar y quejarse por casi todo. Esto hace que los demás eviten estar con ellas, lo que les facilita retroalimentar su negativismo ya que piensan que los demás son injustos con ellas y así evaden sus propias responsabilidades.

Para resolver positivamente los conflictos es importante ser asertivos. Por ello, explicamos en qué consiste el comportamiento agresivo, pasivo y asertivo.

Los niños/as con un comportamiento agresivo, suelen meterse en peleas y chingar a sus compañeros. Quieren mandar y no respetan las opiniones de los demás.

Los niños/as con un comportamiento pasivo apenas hablan, se dejan mandar e influir por lo que dicen otros niños. No se quejan ni emiten sus opiniones ni defienden sus derechos.

Los niños que tienen un comportamiento asertivo, comunican sus alegrías y sus dificultades. Procuran no fastidiar a nadie y saben escuchar las opiniones de los demás. Saben defender sus derechos de manera pacífica.

La agresividad, tanto como la asertividad como la inhibición, son modos de reaccionar que a veces elegimos. También cambiar nuestra agresividad o nuestra sumisión por un comportamiento asertivo es una decisión personal. El primer paso para empezar a trabajar el cambio es reconocer nuestras emociones y conducta.

La asertividad es el término medio entre la agresividad y la sumisión. Nos permite respetar los derechos de los demás, sin renunciar a los nuestros. A la vez que nos ayuda a resolver conflictos y situaciones de indefensión.

Cómo ser más asertivo:

- Piensa bien en lo que quieres conseguir y en lo que no estás dispuesto a perder.
- Cuenta al otro tus planes con claridad.
- Habla de lo que tú piensas y sientes y no de lo que piensa el otro.
- No olvides tu objetivo. Tenlo siempre presente.
- Propón una solución para llegar a un acuerdo que os agrade a ambos, desde el respeto.

La asertividad requiere una buena comunicación. Comunicarnos bien nos hace sentir más satisfechos y evita malos entendidos en el futuro. Normas que hemos de seguir en cualquier conversación para defender asertivamente nuestros derechos:

- Sé claro al contar tus intenciones.
- Expón directamente las razones que te hacen sentirte injustamente tratado.
- Di todo lo que piensas y sientes. No te calles algunas cosas ni las digas a medias.
- Escucha al otro con atención.
- Asegúrate de que el otro te ha entendido, no te lo imagines.
- Respeta al otro, no lo manipules con excusas.

6. Ser consciente de tu actitud poco amable.

- Para darte cuenta de que te comportas de una manera poco amable contigo mismo y/o con los demás puedes ponerte una pulsera elástica o una simple gomilla en la muñeca derecha. Cada vez que seas consciente de que has sido desagradable contigo mismo o con otra persona, te cambias la pulsera de muñeca. Cuando esto suceda no te enfades, simplemente sonríe y te cambias la pulsera. Se trata de ser consciente de lo que ocurre y decidir si quieres continuar o cambiar tu actitud. Lleva la pulsera durante unas semanas. Nadie debe entrometerse en el proceso, sólo a ti te incumbe.
- A nivel de grupo clase, se puede establecer un tiempo diario (quince o veinte minutos) en el que los alumnos/as serán especialmente conscientes de comportarse con amabilidad. Para que resulte más motivante, lo llamaremos “juego de la amabilidad” No tendrá un horario fijo, simplemente cuando el profesor/ora lo considere oportuno dará la instrucción: “ El juego de la amabilidad comienza ya”. Transcurrido el tiempo fijado, se comentará cómo lo han hecho y cómo se han sentido, etc... Lo que se pretende es que los alumnos/as aprecien el valor de ser amables y poco a poco vayan generalizando esta conducta sin necesidad del juego.

7. Ver algo bueno en el "malo".

Cierra los ojos. Inspira y expira suavemente. Imagina una gran pantalla blanca delante de ti. Escribe en ella el número 3, el número 2, el número 1. Piensa en alguien que no te es simpático o con el/la que sueles tener desavenencias con regularidad. Colócalo en el centro de la pantalla. Observalo con amabilidad e intenta ver en él o en ella algo de dulzura, generosidad, simpatía, eficacia, algo positivo. Si has conseguido que te parezca menos desagradable, estupendo; si no, puede que lo vuelvas a intentar en otro momento y lo consigas. Sonríele con amabilidad y observa si él o ella te devuelve la sonrisa. Despacio, abre los ojos.

8. Representaciones.

En pequeños grupos representarán una historia, creada por los propios alumnos/as, sobre el rechazo o la intolerancia, en la que a la vez se aporte una solución. La representación no debe durar más de cinco minutos. Posteriormente se realizará un coloquio debate sobre la misma.

Propósito de la semana: realizar un registro de situaciones en que te has sentido personalmente rechazado o no tenido en cuenta. También se puede registrar situaciones que has observado en que se ha marginado a otros. Ser consciente de qué emociones has sentido, qué pensamientos has tenido, cómo ha reaccionado tu cuerpo; observar lo mismo en los otros protagonistas.

En clase, se expondrán algunas de las situaciones registradas. El grupo aportará ideas sobre posibles cambios de pensamientos y actuaciones que podrían haber evitado o solucionado el incidente.

9. Creación de un cuento y su representación mediante un juego

El profesor/a dirá una frase, que continuará un alumno/a, y así sucesivamente hasta que hayan creado una historia o cuento. Todos/as han de participar aportando su frase y escribiendo, a su vez, la historia en su cuaderno. Ha de haber tres protagonistas, cuyos nombres se repetirán cuantas más veces mejor. Cada alumnos/a elije uno de los personajes (se ha de procurar que haya igual número de cada uno o al menos que no exista una diferencia de más de dos o tres niños por cada personaje) y dibujan o elaboran algún distintivo de cada uno.

Se delimita con tiza un cuadrado en el suelo. Los alumnos se agruparan atendiendo al personaje elegido en cada lado del cuadrado, dejando un lado libre. Bien el profesor/a u otro alumno/a leerá el cuento en voz alta y cada vez que los alumnos oigan el nombre del personaje que representan, se han de desplazar representando su papel al lado que queda libre.

Una variante de esta actividad es que el profesor/a asigna los personajes, de un cuento ya escrito, directamente a los alumnos/as. Una vez estos estén

colocados, el profesor/a lee el cuento y los alumnos/as se desplazan al oír el nombre del personaje que le ha sido asignado. Ej: Una aventura en el viejo oeste.

10. Zas/ Boing

Colocados en círculo. El que comienza, mirando al que tiene a su derecha, da una palmada al tiempo que dice "ZAS". Se continúa realizando el mismo gesto en el mismo sentido hasta que uno, el que quiera y cuando quiera, se vuelve hacia el que le ha dicho "ZAS" pegando un salto con los brazos en alto y diciendo "BOING", entonces se cambia el sentido para pasar la palmada. Se va aumentando la velocidad.

11. Mirada

- Modalidad 1
Colocados en círculo. 1 mira a 2 "con la nariz" y le dice "ven". 2 tiene que asentir mirando a 1 e ir al lugar de 1, pero antes de moverse ha de mirar y llamar a 3 y hasta que 3 no ha hecho lo propio con 4, no puede ir al sitio de 2.
- Modalidad 2.
No se dice "Ven", sólo se mira con la nariz y se asiente con la cabeza.
- Modalidad 3.
Sin hablar, se desplazan a diferente velocidad y distinta ampliación de gestos (previamente convenidas. Ej: -> 3, -> 2, -> 1, 0, 1, 2,3,...) que va dictando la directora del juego.
- Modalidad 4.
Se desplaza imitando al que le ha llamado, a la vez que van adaptando los gestos a la intensidad que va marcando el director.

12. Visionar y comentar el vídeo "El Puente"

Coloquio dirigido hacia la cooperación y la aportación que cada uno/a, según sus habilidades, hace al grupo.

<https://youtu.be/QIshL65IEHM>

Posteriormente, en pequeños grupos representarán una historia, creada por los propios alumnos/as, en la que se represente un conflicto y su solución mediante la cooperación de todos los participantes. La representación no debe durar más de cinco minutos. Seguidamente se realizará un coloquio debate sobre lo ocurrido en la misma y las emociones sentidas tanto por los actores como por los personajes.

Propósito de la semana: repetimos las pautas de la actividad, pero esta vez focalizadas en la cooperación.

13. Crucemos el río (juego competitivo transformado en cooperativo)

En grupos de seis o siete alumnos, han de cruzar, sin caerse, un río muy caudaloso (delimitamos un espacio en la clase). Para ello han de avanzar sobre un puente que cada grupo ha de ir construyendo con cuatro sillas (en lugar de sillas se puede utilizar aros, cartulinas, hojas de periódicos, alfombrillas, etc...).

Como éstas son insuficientes, el grupo tendrá que ir avanzando poco a poco, reutilizando las sillas que van quedando atrás, pasándolas hacia delante para ir construyendo el puente.

14. Mamá pingüino -> bebé pingüino (juego competitivo transformado en cooperativo)

Trabajamos todos y todas juntos. Partimos del círculo, dados de la mano. Explicamos que somos una colonia de pingüinos. La persona que tengo a mi derecha es mi madre o mi padre y la de la izquierda mi bebé. De esta forma, todas somos madres/padres e hijas/hijos al mismo tiempo en nuestra colonia. Explicamos que los pingüinos padres y los pingüinos madres suelen irse a buscar alimento dejando a sus bebés en la colonia. Cuando vuelven, para poder encontrarse, cada cría grita un determinado sonido, que su padre o su madre, reconoce, y así la pueden encontrar para alimentarla, aún en medio de la tremenda multitud que es la colonia.

Nosotros/as formamos esta colonia de pingüinos, así que cada bebé inventa un sonido propio que le permita ser encontrado y se lo dice a la mamá -> papá al oído para que lo pueda reconocer. Una vez acordados todos los sonidos caminamos y, cuando estamos distribuidos por el espacio, todo el mundo cierra los ojos.

El objetivo del juego es conseguir que el círculo quede como al principio, agarrados de las manos, con tu madre o padre a la derecha y tu bebé a la izquierda. Cuando encuentras a tu madre, padre o bebé lo agarras por el brazo hasta que todo el mundo esté en su lugar. Todas las crías (es decir, todos los participantes) emiten sonido al mismo tiempo. De esta manera, como todos somos bebés al tiempo que madre o padre, cada persona tendrá que emitir sonido al mismo tiempo que escucha para encontrar el sonido de su criatura. Claves para el desarrollo del juego: Durante el ejercicio, sobre todo durante la parte del ejercicio en la que permanecemos con los ojos cerrados, es necesario cuidarse. Así que pediremos a los/las niños/as que se muevan lentamente. No tenemos prisa para encontrarnos. Hay grupos y personas a quienes les cuesta permanecer con los ojos cerrados. Les podemos ayudar proporcionando vendas o pañuelos con los que cubrir los ojos. Cuando caminemos por el espacio, para encontrar a nuestra familia, lo haremos con los brazos cruzados por delante del pecho. Así tendremos un paragolpes protector en caso de choques. Al terminar

el ejercicio es muy importante una ronda de reflexión donde cada persona pueda expresar la experiencia y las emociones que vivió durante el ejercicio.

15. .Ducha Colectiva.

Un alumno/a se coloca en el centro con los ojos cerrados. El resto la masajea dando golpecitos con las yemas de los dedos a la vez que emiten ruiditos que van subiendo en intensidad. Empiezan por la cabeza y van bajando, luego suben hasta la coronilla para bajar un poco y terminar el masaje dejando todos caer los brazos a la vez.

16. Molestias Y Deseos

La dinámica consiste en dividir la pizarra en dos partes. En una parte dibujaremos una mariquita e iremos escribiendo aquellas cosas que los alumnos van diciendo que les molestan (que le gasten bromas pesadas, que se cuelen en la fila, etc...), en la otra parte se dibuja una varita mágica y se escribe la solución para cada molestia. Sentados en círculo, el alumno/a que quiera cogerá una mariquita y dirá lo que a él/ella le molesta y una varita mágica para pedir su deseo por ej: molestia/ mariquita: me molesta que haya mucho ruido en clase. Deseo, varita mágica: deseo que sólo hablemos entre nosotros cuando sea necesario y lo hagamos en voz baja.

17. Cada alumno diseña su casa ideal. Después en grupos de cuatro o cinco debatirán asertivamente para llegar a un consenso y diseñar una casa en la que todos puedan convivir y se sientan a gusto.

18. Bajo el principio fundamental de “Me cuido y cuido a los demás” los alumnos se han de desplazar por el aula de manera que no quede ningún espacio vacío, salvo cuando la educadora diga: “Abrazos”. Estos empiezan siendo por parejas, y continúan en grupos de tres, de cinco, de ocho y para finalizar todo el grupo. Nos quedamos unos segundos abrazados y en silencio prestando atención plena a lo que estamos sintiendo.

19. Nos colocamos en círculo y quien quiera agradece haber sentido algo especial en alguna actividad, o le da las gracias a algún compañero o compañera por algo, etc...

FUENTES UTILIZADAS:

Daniel Goleman. "Inteligencia emocional" E. Kairós

Doris Märtin. Karin Boeck. Qué es inteligencia emocional. Ed. Edaf

Natalia Ramos. Héctor Enríquez, Olivia Recondo. "Inteligencia Emocional plena". Ed. Kairós.

Natalia Ramos. Héctor Enríquez, Olivia Recondo. "Practica la Inteligencia Emocional plena". Ed. Kairós.

Eline Snel. "Tranquilos y atentos como una rana". ED. Kairós

Élia López Cassá. Educar las emociones en la infancia de 0 a 6 años. Ed. Wolters Kluwer

M. Segura, M. Arcas. "Relacionarnos bien" Programa de Competencia Social para niños y niñas. Herramientas Narcea.

A. Vallés Arándiga y Consol Vallés Tortosa. Programa de solución de conflictos interpersonales I. Método Eos.

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson " El cerebro del niño". Ed. Alba

Jane Nelsen. "Cómo educar con firmeza y cariño". Ed. Medeci

Jane Nelsen "Manual de disciplina positiva en la escuela salón de clase"

María Díaz Durillo y Nicolas Ost Goemaere. "Jugar y actuar, nuestras armas para la paz". Edita: Fundación InteRed.

Bantulà Janot, Jaume; Mora Verdeny, Josep Maria. Juegos multiculturales.

225 Juegos tradicionales para un mundo global. Barcelona: Paidotribo, 2002.

Mercedes Cobos Nuñez. Emociónate (1º, 2º y 3º ciclo de primaria). Programa de desarrollo infantil en competencias emocionales. Editorial ICCE

Kaufman G. y Raphael L. (2000) Cómo hablar de autoestima a los niños. Selector, editorial. México

Mª Inés Monjas Casares. "Programa de Enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)". ed.CEPE

Cristina Nuñez, Rafael Romero. "Emocionario". Edita Palabras aladas

Dawn Huebner ¿Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado?. TEA Ediciones.

Joan Vaello. "Un puente sobre "aulas" turbulentas". Edit. Graó 2009

Colección de cuentos para trabajar la hiperactividad y el déficit atencional. Editorial CEPE