

Guía de Lectura

Di lo que sientes





© Texto: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel
Primera edición: 2013

© Del capítulo «El itinerario Di lo que sientes en el instituto», Elisa Tormo Guevara y
Lucía Carel Aguilera, 2016.

Palabras Aladas, S. L.
Calle Pedro Lafargue, 10, 4.º Dcha.
28017 Madrid
www.palabrasaladas.com

Se autoriza la descarga de este material de la dirección web
http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/guia_de_explotacion_lectora.html,
así como su reproducción siempre y cuando esta se realice de manera íntegra y quede
manifiesta la pertenencia de la guía al itinerario «Di lo que sientes» de la editorial
Palabras Aladas, S. L.

Índice

● EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES»	5
● ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DECIR LO QUE SENTIMOS?	11
● LA COMPETENCIA EMOCIONAL: ¿UNA ASIGNATURA PENDIENTE?	15
● EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES» EN CASA	17
● EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES» EN LA ESCUELA	27
● EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES» EN EL INSTITUTO	31



EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES»

Esta guía de lectura que tienes en las manos forma parte de un itinerario denominado «Di lo que sientes». La pretensión de este itinerario es ofrecer contenidos adaptados que permitan a los niños identificar y canalizar sus emociones y sentimientos. Con tal objetivo, se han concebido diferentes estaciones para este itinerario:

- Emocionario
 - Diario de la gratitud
 - Fichas de actividades
 - Guía de explotación lectora

El libro EMOCIONARIO es la base del itinerario; su contenido se puede aprovechar de manera autónoma. No obstante, los demás elementos ayudarán a interactuar con el contenido del libro y a construir, a partir de lo obtenido con la lectura, herramientas que permitan a los niños expresar sus emociones y aprender a encauzarlas adecuadamente.

OBJETIVOS DEL ITINERARIO

- Explicar el contenido de cuarenta y dos emociones con un lenguaje sencillo y comprensible.
- Dar herramientas a los niños para que puedan identificar sus emociones y sentimientos.
- Dar herramientas a los niños para que puedan expresar sus emociones y sentimientos.
- Ayudar a los niños a que canalicen adecuadamente sus emociones.
- Profundizar en el reconocimiento y la expresión de cada una de las emociones expuestas en el EMOCIONARIO.

- Mejorar la comprensión escrita de los niños como medio para incrementar su autoconocimiento.
- Ayudar a los adultos (padres, profesores, psicólogos) a trabajar la educación emocional de los niños.
- Extender el aprovechamiento del contenido del EMOCIONARIO a diferentes franjas de edad.

EL EMOCIONARIO

La estación primordial del itinerario «Di lo que sientes» es el diccionario de emociones EMOCIONARIO, que expone de manera didáctica, divertida y cálida el significado de cuarenta y dos emociones.



Cada doble página del EMOCIONARIO se centra en una emoción, que se aborda con un texto y una ilustración.

EL EMOCIONARIO.

Las ilustraciones tienen un carácter variado y la perspectiva desde la que se trata cada emoción es, en unas ocasiones, más conceptual y, en otras, más figurativa. Tanto unas como otras combinan la claridad en su expresión con una sutileza que las hace idóneas para plantear nuevas preguntas a partir de la interpretación que los artistas han hecho de las emociones en juego.

Por su parte, el texto explica en qué consiste cada emoción con un lenguaje sencillo y con ejemplos cotidianos para que el niño pueda conectar lo expuesto con su propia vida. Además, en la segunda parte de cada entrada, se ofrecen una serie de herramientas para reconocer la emoción. Por último, el tratamiento de cada emoción termina haciendo un breve apunte sobre la siguiente. Así, se introduce esta al lector, al tiempo que se va trazando un mapa emocional fiel a las vivencias que cualquiera de nosotros puede experimentar en el día a día.

El diccionario de emociones EMOCIONARIO es, por lo tanto, una herramienta que permitirá a los más pequeños identificar y expresar sus emociones. En Palabras Aladas consideramos que poder dar estos dos pasos es esencial para que un ser humano encauce adecuadamente sus sentimientos y emociones.

Una gestión adecuada de las emociones nos hace más libres, puesto que nos permite tomar decisiones más sabias, que estén alineadas con nuestra manera de ser y de sentir y que, a largo plazo, nos permitan construir nuestra propia felicidad a partir de lo que ya sabemos sobre nosotros mismos.

EL DIARIO DE LA GRATITUD

El DIARIO DE LA GRATITUD es un libro-cuaderno concebido para repasar lo experimentado durante el día y encontrar en lo vivido motivos de agradecimiento. De acuerdo con la psicología positiva, la gratitud es una puerta hacia la felicidad. Pues bien, en este DIARIO se brinda un espacio para que la persona consigne cómo se ha sentido a lo largo del día y otro diferente para registrar tres motivos de agradecimiento.

En este DIARIO, además, se proponen breves frases que invitan a reconocer motivos de gratitud en los objetos y las acciones cotidianos.

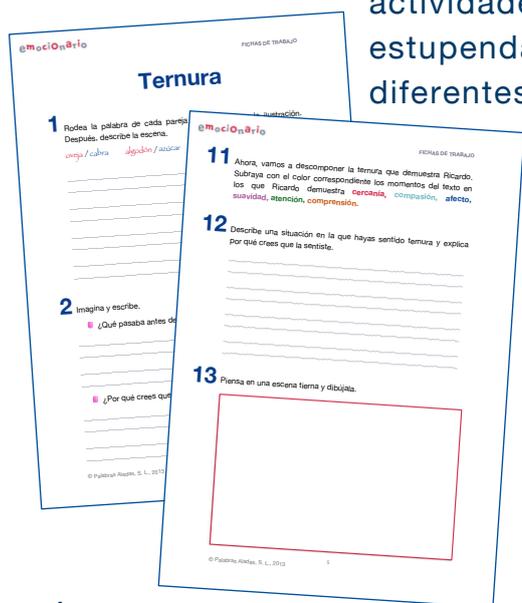
Gracias al DIARIO, el niño puede ejercitarse en la identificación de sus propias emociones, al tiempo que, al dar las gracias, puede empezar a incorporar a su ser valores como la humildad y la empatía, y aprender a ser agradecido con los seres que le rodean.



EL DIARIO DE LA GRATITUD.

● LAS FICHAS DE ACTIVIDADES

Las fichas de actividades (una ficha de cinco páginas de actividades por cada emoción) son una herramienta estupenda para adaptar la lectura del EMOCIONARIO a las diferentes necesidades y características de los lectores.



LAS FICHAS DE ACTIVIDADES.

Las fichas ofrecen actividades de carácter diverso y de complejidad creciente para trabajar el contenido textual y gráfico del EMOCIONARIO.

La primera página ayuda a situar los conocimientos del niño y activa su imaginación mediante la creación de historias, continuaciones, desenlaces o a través del establecimiento de hipótesis sobre lo que ocurre en la ilustración.

Las tres páginas siguientes profundizan en la comprensión del texto desde diversas perspectivas: trabajo del vocabulario; ayuda a la comprensión global del texto; reflexión crítica sobre el texto; aplicación a la propia experiencia... Estas actividades van graduadas desde la mera comprensión literal hasta la reflexión y el debate, y están basadas en las exigencias lectoras que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) evalúa en su prueba PISA.

Por último, la quinta página de cada ficha fomenta la creatividad proponiendo actividades con un componente artístico; también alientan el espíritu crítico, mediante actividades que buscan la aplicación de lo leído a otras situaciones de la vida, la revisión de los propios comportamientos o la búsqueda de alternativas válidas a actitudes poco constructivas o arraigadas.

● LA GUÍA DE LECTURA

Esta guía está concebida como un documento para los adultos: tanto padres como profesores, monitores, pedagogos... Su intención es dar pautas para el aprovechamiento de la lectura desde distintos puntos de vista. Por un lado, se ofrecen consejos sobre cuándo y cómo leer el EMOCIONARIO, y sobre cómo combinar la lectura con los otros elementos del itinerario. Además, se ofrecen una serie de propuestas de lectura que pondrán en práctica la identificación, la expresión y el manejo de las emociones. Estas situaciones pueden trabajarse en el aula, pero también es aconsejable que los padres se animen a desarrollarlas en casa.

En Palabras Aladas estamos trabajando para añadir nuevos materiales a nuestros itinerarios. Por favor, consulta nuestra [página web](#) si deseas más información o tienes alguna propuesta.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DECIR LO QUE SENTIMOS?

Desde los estudios de Carl Ranson Rogers en los años 1940 y de Daniel Goleman (1996), la noción de «inteligencia emocional» y la idea de que expresar, conocer y encauzar adecuadamente las emociones es necesario y beneficioso están plenamente aceptadas. Según afirma Goleman:

La investigación científica ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones e impulsos perturbadores no solo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico (1996, p. 12).

De hecho, el aprendizaje social y emocional, según este autor, aumenta la capacidad de aprender de los niños, al tiempo que evita la aparición de problemas como la violencia.

Las personas que no conocen sus emociones (o que no son capaces de controlarlas, lo cual puede, fácilmente, ser consecuencia de lo anterior) acaban siendo víctimas de sus propias emociones. ¿En qué sentido? Se dejan llevar por ellas sin saber muy bien a qué comportamientos les pueden conducir. La ira sin control puede desembocar en una acción violenta (incluso en un delito); una tristeza larvada, no identificada a tiempo, puede convertirse en una depresión de gravosa cura; llevados por la euforia, podemos acometer tareas cuyo sentido o cuyos beneficios, días después, observada la situación con sosiego, parecen inexistentes.

En otras ocasiones, las personas que desconocen sus emociones o no son capaces de canalizarlas adecuadamente acaban dejándose llevar por las emociones de otras personas, que toman el control. De este modo, al estar guiadas por la brújula de otro, no es difícil que se sientan perdidas o que perciban insatisfacción, falta de acuerdo entre sus deseos y la

realidad que ellas mismas fabrican a diario. Como vemos, la falta de control sobre nuestras emociones puede acabar generando la sensación de que vivimos sometidos a un «hado», de acuerdo con el cual está escrita nuestra historia (que a menudo se repite), sin que nosotros podamos hacer nada para cambiarlo.

Como planteó el neurólogo portugués António R. Damásio, Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica, «las emociones no son un lujo» (2004, p. 154). Este autor sugiere que, en realidad, tanto las emociones como los sentimientos que se derivan de ellas son el sustento necesario para la racionalidad:

Emociones y sentimientos, junto con la encubierta maquinaria fisiológica subyacente, nos asisten en la amedrentadora tarea de predecir un futuro incierto y planear consecuentemente nuestros actos (p. 13).

Pensemos, además, en lo contraproducente que puede resultar no conocer las propias emociones. Ese desconocimiento puede llevarnos a la negación, al arrinconamiento de lo experimentado e, incluso, a su represión. Que lo adormecido acabe aflorando no es más que cuestión de tiempo. Pero ¿el paso del tiempo nos garantiza haber desarrollado una aptitud para afrontarlo? No, si nuestra ignorancia perdura...

Afortunadamente, muchas personas se han dedicado a estudiar este campo, y hoy existen multitud de recursos para educar nuestra parte emocional. De hecho, como veremos más adelante, incluso los currículos escolares recogen la necesidad de formar a niños emocionalmente competentes.

La infancia es, probablemente, la mejor época de la vida para sembrar la esencia de la educación emocional y para trabajar este aspecto de nuestro ser. Esto ayudará a conseguir que los niños se conviertan en adultos saludables para sí mismos y para el entorno en el que viven.

El candor (según el *Diccionario de la Real Academia Española*: «Sinceridad, sencillez, ingenuidad y pureza del ánimo») infantil permite a los niños expresarse sin fingimientos ni artificios, de una manera libre, espontánea, exenta de malicia. Por eso, los niños sienten menos prevención a la hora de expresar sus emociones: lloran, patalean, ríen a mandíbula batiente, buscan una caricia o un regazo..., y lo hacen de manera natural, porque «se lo pide el cuerpo».

Cuando hablamos de educar emocionalmente a los niños nos referimos a la necesidad de aprovechar esta ausencia de barreras para conseguir que los niños sepan reconocer las diferentes emociones en sí mismos y en los demás; para ayudarlos a expresar lo que experimentan de modo que puedan ser entendidos; y para darles herramientas con las que encauzar lo sentido y controlarlo. Es común que a los niños les embargue literalmente una emoción. (Según la primera acepción del *DRAE*, *embargar* significa «dificultar, impedir, detener»; de acuerdo con la segunda: «suspender, paralizar»). Pues bien, precisamente lo que queremos es que los niños no se vean detenidos, dificultados o paralizados por lo que sienten, sino que puedan identificarlo, analizarlo y procesarlo de un modo constructivo y sano.

Sin embargo, existe una dificultad manifiesta a la hora de trabajar las emociones con niños: el conocimiento lingüístico, el vocabulario, las palabras. Si el lenguaje nos permite manifestar lo que pensamos o sentimos, entonces desconocer determinadas palabras y su significado limitará en gran medida la gama de lo que podemos manifestar. Incluso es posible que nos limite en nuestra capacidad para comprender lo que pensamos o sentimos. Y es que pensar y hablar, por más que no compartan origen, son dos actividades muy vinculadas.

Naturalmente, el desconocimiento de ciertas palabras no implica que no sintamos o no pensemos determinadas cosas; no en vano buscamos a veces una palabra —huidiza— para expresar aquello que nos ronda la cabeza. Sin embargo, de no encontrarla, podemos aplicarle otra que le conviene menos o, simplemente, descartar el asunto.

Con el itinerario «Di lo que sientes» pretendemos dar a los niños recursos para identificar lo que sienten, para poder expresarlo de forma que los demás los comprendan y, así, aumentar su horizonte y su conocimiento de sí mismos. Las palabras tienen un componente mágico. Decir: «Me siento desamparado» puede tener un efecto reconfortante instantáneo. Saber qué nos ocurre y saber que lo que nos ocurre es parte del acervo humano aleja la incertidumbre, contribuye al sosiego y sirve de punto de partida para emprender acciones positivas al respecto. ¿Cómo podríamos negarles todo eso a los niños?

Referencias bibliográficas

- Daniel Goleman (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- António R. Damásio (2004). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.

LA COMPETENCIA EMOCIONAL: ¿UNA ASIGNATURA PENDIENTE?

La Ley Orgánica de Educación de 2006 se planteaba como objetivo conseguir una educación de calidad para todos los ciudadanos. Pretendía:

... conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales (LOE, 2006, p. 17159).

Por ello, en los currículos de algunas comunidades autónomas, se planteó la emocional como una de las competencias básicas que todo individuo debe adquirir para alcanzar su desarrollo personal, escolar y social. El currículo de la comunidad de Castilla-La Mancha, por ejemplo, la define así:

La competencia emocional se define por la «madurez» que la persona demuestra en sus actuaciones tanto consigo misma y con los demás, especialmente a la hora de resolver los conflictos («disgustos») que el día a día le ofrece (Anexo I).

El itinerario «Di lo que sientes» brinda oportunidades para trabajar con la competencia emocional en el ámbito de la escuela. En esta guía se esbozan pautas para trabajar las emociones de forma individual o en grupo que contribuirán a encauzar las emociones de los alumnos. Creemos que este trabajo puede ayudar a mejorar el clima de las aulas y, especialmente, a prevenir problemas en estadios futuros. Por eso, proponemos comenzar el trabajo con la competencia emocional ya en el primer ciclo de Primaria.

Constituya un elemento curricular o no, el trabajo de la competencia emocional ayudará a formar individuos más sanos, capaces de hacer frente por sí solos a sus problemas (es decir, más autónomos) y de analizar los sucesos de su vida. Si creemos que en la escuela debe formarse a personas valiosas y no simplemente adquirirse conocimientos teóricos, el trabajo con las emociones resulta fundamental.

Referencias bibliográficas

- Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE, 106, 4 de mayo de 2006, pp. 17158-17207.
- Decreto 68/2007, de 29-05-2007, por el que se establece y ordena el currículo de la Educación primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. DOCM, 116, fasc. I, 1 de junio de 2007, pp. 14759-14816.

EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES» EN CASA

PREPARACIÓN PARA LA LECTURA

El EMOCIONARIO plantea un recorrido por cuarenta y dos emociones. En él, se pasa de una emoción a otra de una manera natural; sea mediante la unión de contrarios (alegría-tristeza), sea porque unas emociones forman parte de otras (tristeza-compasión), sea porque unas emociones parecen conducir naturalmente a otras, o les resultan cercanas (celos-admiración; frustración-decepción).

No obstante, hemos concebido este libro como una lectura abierta; se pueden plantear distintas maneras de abordarlo, en función de las necesidades del niño. Es más, incluso se puede emplear el índice a modo de tablero de juego y saltar de una casilla a otra a partir de números dichos al azar, por ejemplo.

La elección de uno u otro modo de lectura dependerá de si vamos a emplear el libro con una finalidad más educativa, o bien si deseamos entretenernos con los niños al tiempo que los ayudamos a que conozcan sus propias emociones.

Por otra parte, el EMOCIONARIO es un libro con un contenido que puede emplearse de manera muy útil con personas de distintas edades; creemos que lo más adecuado es hacer una lectura acompañada con niños de 6 años y, de ahí en adelante, ir dando más autonomía a los lectores. Por eso, en esta guía proponemos una serie de pautas que cruzan dos parámetros: por un lado, la edad de los lectores; por otro lado, la finalidad de la lectura.

PROPUESTAS DE LECTURA PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

A esta edad, los niños empiezan a tener cierto control de sus emociones; además, son capaces de manejar estructuras lingüísticas cada vez más difíciles. En un plano afectivo, la relación con los familiares más cercanos es todavía muy estrecha, por lo que aconsejamos para esta edad la lectura acompañada.

UNA EMOCIÓN A LA SEMANA

¿Qué queremos conseguir?

- Identificar todas las emociones en uno mismo.
- Registrar momentos en que se hayan experimentado las emociones.

¿Cuándo y cómo leemos?

Como el nombre de la propuesta indica, se trata de trabajar con una única emoción cada semana. Esta propuesta de lectura es adecuada para niños de 6 y 7 años, cuya experiencia lectora aún es escasa. De este modo, como tenemos toda la semana para cada doble página, podemos adentrarnos en ella gradualmente: ver el dibujo, leer el texto, explicar las palabras que no se comprenden, vincular lo expuesto en el texto con la experiencia del lector...

En esta propuesta interesa tomarse el tiempo necesario para afianzar los conceptos; por eso, proponemos el siguiente proceso:

1. Se puede disfrutar un día solo con la imagen y dialogar con el niño sobre los personajes que aparecen en la ilustración, lo que transmiten, lo que puede haber sucedido...
2. A continuación, otro día se puede leer el primer fragmento del texto, en el que se explica en qué consiste la emoción. En ese caso,

podemos vincular lo explicado con el dibujo y también con la experiencia del niño.

3. Otro día, se puede leer la segunda parte del texto, que da herramientas para identificar la emoción. Llegados a este momento, aconsejamos escribir en un cuaderno en blanco (véase más abajo el apartado dedicado al material adicional) momentos en que se han experimentado esas emociones.
4. Por último, podemos dedicar un día a resumir lo visto y a aventurarnos, gracias a la última frase del texto, en la siguiente emoción. Puede ser una buena ocasión para resumir lo aprendido proyectándolo hacia el futuro. Si se nos dice que la confusión puede llevar al miedo, nos podemos preguntar cómo lo hace.

¿Qué nos aporta la lectura?

Creemos que esta lectura compartida, entre adulto y niño, puede ser muy enriquecedora porque se puede ayudar a los niños a identificar las emociones investigando en acontecimientos pasados. Además, puede ayudar a reforzar el conocimiento que los niños tienen de sus progenitores, si estos les explican situaciones en las que ellos han experimentado odio, tristeza, ilusión...

Por otra parte, como se trata de una lectura acompañada, será el adulto quien explique las palabras que no se conozcan; en ese sentido, la lectura se dirige más a comprender lo expuesto que a alcanzar una autonomía lectora (para eso, véase más adelante la propuesta «Comprender las emociones»).

¿Qué material adicional podemos emplear?

Se puede utilizar un cuaderno para que el niño indique momentos en los que experimentó cada una de las emociones a medida que se van conociendo. Eso permitirá que vaya identificando cada vez mejor lo que experimenta. Para este fin también puede acudir al DIARIO DE LA GRATITUD.

EL JUEGO DE LAS EMOCIONES

¿Qué queremos conseguir?

- Sentir que la lectura es una actividad divertida.
- Identificar algunas emociones.
- Establecer relaciones entre distintas emociones.

¿Cuándo y cómo leemos?

Como uno de nuestros objetivos es divertirse leyendo, podemos emplear el índice del libro a modo de tablero y dejar que el lector elija la emoción cuyo dibujo le apetezca más. También es posible abrir el libro al azar y tapar el texto. En este caso, se puede jugar a adivinar a partir del dibujo de qué emoción se trata. Las preguntas que pueda hacer el adulto para guiar las respuestas del niño serán de gran ayuda.

A continuación, se comprobará con el texto que se ha adivinado correctamente. Si no se ha adivinado correctamente, entonces se puede reflexionar sobre por qué se ha cometido el error. ¿Hemos confundido una emoción con otra que le es próxima?

¿Qué nos aporta la lectura?

Vamos alcanzando cierta familiaridad con las emociones a partir de casos concretos, no desde lo abstracto. Por ejemplo, si estamos trabajando la ilustración del desamparo, podemos hacer preguntas del tipo: ¿cómo se siente el ciervo?, ¿por qué?, ¿está triste o es algo más?, ¿también solo?

¿Qué material adicional podemos emplear?

En principio, no es necesario ningún material adicional; se puede emplear un folio en blanco para tapar el texto cuyo contenido se quiere adivinar. Además, también se pueden emplear dados si queremos jugar con el índice como tablero. El adulto se puede situar en un extremo del recorrido y el niño en el otro.

PROPUESTAS DE LECTURA PARA NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS

En esta edad, aumenta la capacidad analítica y asociativa de los niños, así como su necesidad de autonomía. Por eso, una de las propuestas se dirige a que los niños alcancen una lectura más independiente.

COMPRENDER LAS EMOCIONES

¿Qué queremos conseguir?

- Hacer una lectura comprensiva y autónoma de los textos.
- Emplear las palabras adecuadas para hacer referencia a las emociones.
- Desarrollar recursos para enfrentarse a conflictos emocionales.

¿Cuándo y cómo leemos?

Los niños ya pueden concentrarse durante más tiempo, por lo que serán capaces de leer autónomamente los textos. No obstante, para ayudar a su correcta comprensión, se aconseja acudir a las fichas de actividades.

Para responder a la mayor necesidad de autonomía de los niños, y en previsión de las alteraciones que puedan darse en la familia de resultas de dicha necesidad (alteraciones que no tienen por qué tener siempre carácter negativo), proponemos acudir al EMOCIONARIO de manera puntual para profundizar en alguna emoción. Las fichas de actividades pueden contribuir al sosiego interior y hacer reposar lo experimentado.

¿Qué material adicional podemos emplear?

En este caso, se puede apuntalar la lectura de las distintas emociones con las FICHAS DE ACTIVIDADES que están disponibles de manera gratuita en la página web de Palabras Aladas. Estas fichas están concebidas para ayudar a la comprensión de los textos, por lo que son muy útiles en esta edad.

¿Y TÚ QUÉ SIENTES?

¿Qué queremos conseguir?

- Expresar adecuadamente las propias emociones.
- Aprender a respetar las emociones de los demás.
- Analizar las causas de algunas emociones.

¿Cómo y cuándo leemos?

En este caso, proponemos una lectura con hermanos o amigos. Por ejemplo, se puede recurrir al juego de las adivinanzas, pero desde una nueva perspectiva. Uno de los lectores debe describir una emoción que él haya experimentado; el otro lector debe adivinarla. Finalmente, ambos pueden leer juntos el texto correspondiente en el EMOCIONARIO para comprobar el contenido y decidir en equipo si, efectivamente, se trataba de esa emoción o no.

Otra posibilidad consiste en elegir una emoción al azar y luego contrastarla con las propias vivencias y poner ejemplos. Proponemos, a modo de ilustración, dos posibilidades distintas, que los niños pueden realizar de manera autónoma.

- a) Tomando una emoción como base, se pueden indicar situaciones en las que los participantes la hayan experimentado. Así, a partir del texto de la tristeza, los niños pueden escribir situaciones en que se hayan sentido tristes; o bien, a raíz de los ejemplos que se proponen en la frustración, se puede hacer una lista de cosas frustrantes. Por último, los participantes pueden comparar sus listas para ver en qué coinciden.
- b) Se puede jugar a establecer un recorrido emocional diferente al del EMOCIONARIO. Se puede partir de una emoción cualquiera y proponer recorridos distintos: ¿cómo pasa un niño de una emoción a otra? Después, se pueden comparar los recorridos y reflexionar sobre las diferencias.

PROPUESTAS DE LECTURA PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS

A esta edad, los niños comienzan a abrirse mucho más al mundo y a alcanzar cierta independencia respecto a la familia: valoran más la amistad y lo que sucede en el universo escolar. Además, son capaces de programarse sus propias actividades y de fijarse metas.

EMOCIONES DIARIAS

¿Qué queremos conseguir?

- Generar el hábito de analizar las emociones.
- Buscar en lo vivido motivos de agradecimiento.

¿Cómo y cuándo leemos?

Aprovechemos que los niños de esta edad ya leen por sí solos con fluidez. Podemos aconsejarles que lean una emoción antes de ir a dormir, o mejor aún, que recurran al EMOCIONARIO cuando alguna emoción los sacuda con una fuerza especial; así podrán encontrar el consuelo de ver lo que les sucede plasmado en un texto que ha escrito otra persona.

¿Qué nos aporta la lectura?

Se puede proponer la creación de un archivo personal en el que el lector define las emociones con sus propias palabras. Es más, puede asociar cada emoción con una palabra clave. Esto puede ser un recurso muy útil para canalizar estados emocionales alterados.

Así, por ejemplo, si un niño, de pronto, se ve embargado por la ira o por la frustración, y este hecho está a punto de desencadenar comportamientos fuera de control, se puede recurrir a decir la palabra clave en voz alta: de esta manera, el niño está advirtiendo a los demás de que le sucede algo relacionado con la ira (o con la frustración). También le sirve a sí mismo para tomar conciencia de lo que le ocurre.

Naturalmente, es deseable que el trabajo con las palabras claves se haga de acuerdo con un adulto. De esta manera, se establece una complicidad entre adultos y niños que también puede resultar reconfortante en momentos difíciles. Poder decir, por ejemplo, «pájaro de fuego» y saber que de esta manera se está consiguiendo expresar lo que parecía muy difícil (algo semejante a: «Me domina la ira y ahora mismo no quiero hablar con nadie porque no sé qué podría decir») ayuda a aliviar la incertidumbre que nos produce, en ocasiones, no saber cómo vamos a reaccionar.

En este sentido, puede ser muy interesante llevar un registro detallado de qué se quiere transmitir con cada palabra clave. Por ejemplo: «Estoy triste y quiero que me abracés, pero no me veo capaz de pedirlo». O bien: «Estoy irritado por algo que has hecho, pero eso no quiere decir que no te quiera. Dame unos minutos para calmarme, por favor».

Sugerimos que también los adultos se asignen algunas palabras claves para que las empleen con los niños. En ocasiones, reaccionamos con rudeza y transmitimos a los niños sensaciones que, en realidad, no deseamos transmitir. Conviene que estemos advertidos de esto; las palabras claves pueden ser de ayuda en tal sentido.

¿Qué material adicional podemos emplear?

Para generar el hábito de registrar y analizar las emociones, aconsejamos emplear en esta edad el DIARIO DE LA GRATITUD como elemento de apoyo. En él, los niños pueden escribir tres cosas que hayan experimentado a lo largo del día. Además, en el DIARIO se propone analizar lo vivido para encontrar tres motivos para estar agradecido. Ahora que el niño se está abriendo al mundo es un buen momento para hacerle ver que no tiene por qué dar por sentado el bienestar que le rodea y las cosas de que disfruta.

Para crear el archivo de emociones, bien pueden servir unas tarjetas.

Un cuaderno en dos columnas puede servir para crear nuestro código de palabras claves asociadas a estados emocionales.

ESTAS SON MIS EMOCIONES

¿Qué queremos conseguir?

- Desarrollar la empatía.
- Dialogar con uno mismo para conocerse mejor.

¿Cómo y cuándo leemos?

Al crecer, los niños van requiriendo más tiempo para estar a solas; por eso, pensamos que esta etapa del crecimiento puede ser una buena ocasión para ayudarlos a que se apropien de su intimidad. En el caso de que haya disputas, situaciones en las que se sienten incomprendidos, o motivos de felicidad, alegría o ilusión, se puede recurrir al EMOCIONARIO como un apoyo para hacerles comprender que es importante estar en contacto con las propias emociones. Además, trabajar algunas como la vergüenza, la timidez, la incomprensión, la inseguridad o la aceptación puede ser útil en la etapa previa a la adolescencia.

Debemos tener en cuenta que, aunque los niños ya estarán familiarizados con todas las emociones, no debemos dejar de escucharlas nunca. Se puede reforzar esta idea invitando a dos acciones complementarias:

1. Los niños pueden escribirse cartas a sí mismos, dirigidas al yo que se siente triste; al yo que se siente incomprendido... Dialogar con uno mismo es una manera estupenda de empezar a conocerse y de aprender a controlar lo experimentado.
2. Se pueden escribir pequeños relatos (actividad idónea para niños más creativos) a partir de las ilustraciones. Estos relatos fomentan el desarrollo de la empatía, puesto que el niño debe ponerse en el lugar del protagonista.

¿Qué material adicional podemos emplear?

Un cuaderno en blanco o incluso un documento Word son buenas herramientas para que los niños escriban sus cartas o sus cuentos.



EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES» EN LA ESCUELA

Aunque no todas las comunidades autónomas recogen la competencia emocional en sus currículos, con todo, la gestión adecuada de las emociones de los alumnos es beneficiosa para el clima del aula, puede ayudar a prevenir problemas y brotes de violencia y es un elemento más en el que conviene educar.

Sabemos que la labor de los profesores es muy exigente y que, en muchas ocasiones, apenas si les queda tiempo para emprender actividades adicionales que trabajen otros aspectos integrales de la persona.

Pensamos, no obstante, que puede existir un hueco para trabajar el itinerario «Di lo que sientes» en la escuela, en la medida en que nos ayude a atajar problemas o si sirve para apuntalar otros conocimientos.

EL EMOCIONARIO EN LA ESCUELA

Un EMOCIONARIO bien puede ser un elemento que forme parte de la biblioteca de aula. Se puede recurrir a él en ocasiones diversas:

- a) En caso de que se aluda a emociones en alguna lectura o en el contenido de alguna asignatura. Por ejemplo, en grupos de niños de primer ciclo de Primaria, puede servir para asegurarnos de que comprenden qué es la hostilidad o la serenidad.
- b) En caso de que se plantee alguna situación relacionada con alguna emoción en particular. Imaginemos que la clase va a participar en una obra de teatro o en una competición deportiva. Hablar sobre la euforia, aprender a reconocerla y a domesticarla para que no nos paralice puede ser una buena actividad para hacer en grupo.
- c) En caso de que haya algún conflicto entre alumnos o de que se perciba que, como grupo, alguna emoción está interfiriendo en las

relaciones. Hablar abiertamente de la existencia de las emociones puede contribuir a que los niños no las perciban como tabúes y aprendan, por lo tanto, a expresarlas y canalizarlas mejor.

- d) En el departamento de orientación, se puede emplear esta herramienta para ayudar a los niños a conocerse mejor a sí mismos. Una tarea bien sencilla consiste en facilitarles la lectura de alguna emoción y plantearles preguntas al respecto: «¿Te has sentido alguna vez así? ¿En qué ocasiones? ¿Te sucede a menudo? ¿Qué haces al respecto?». Creemos que esto es importante para que los niños se conozcan mejor a sí mismos, y también para que los propios orientadores tengan más información; así podrán aconsejarles mejor.

EL DIARIO DE LA GRATITUD EN LA ESCUELA

El DIARIO DE LA GRATITUD puede ser una buena herramienta para crear cohesión en el grupo. Además, encontrar motivos de agradecimiento en la vida escolar puede incidir en la perspectiva que los alumnos tienen de la escuela y puede contribuir a que la aprecien más. El DIARIO DE LA GRATITUD se puede llevar de manera colectiva; en caso de que no todos los días se disponga de tiempo, se puede emplear, por ejemplo, los viernes para hacer un repaso de la semana.

LAS FICHAS DE ACTIVIDADES EN LA ESCUELA

Las FICHAS DE ACTIVIDADES están pensadas para trabajar la comprensión lectora de los textos que conforman el EMOCIONARIO. En ese sentido, contemplan varias fases:

1. La primera página trabaja la aproximación a la lectura, con actividades que guían hacia el vocabulario que será necesario, aprovechan la imagen y permiten hacer conjeturas sobre el texto.

2. Las siguientes dos páginas trabajan la comprensión literal e inferencial del texto, explorando el significado de las palabras más difíciles, dando herramientas para aumentar el vocabulario e indagando en relaciones lógicas como la causa y la consecuencia, la contradicción, etc.
3. La cuarta página hace hincapié en la revisión crítica y la reflexión, a partir del texto, o a partir de situaciones nuevas que se plantean en la propia ficha.
4. Por último, la quinta página propone actividades de extensión que pueden hacerse tras la lectura: se trata de propuestas creativas (escribir diálogos entre diferentes personajes, redactar una carta...) relacionadas con la lengua, pero también con la competencia artística y cultural. En ocasiones, además, se plantean tareas más analíticas o para la corrección de comportamientos y actitudes.

LA GUÍA DE LECTURA EN LA ESCUELA

Todas las propuestas de lectura que hemos esbozado para realizar en casa pueden adaptarse con más o menos facilidad a situaciones de aula.

Además, en Palabras Aladas trabajamos constantemente para aumentar y mejorar nuestros itinerarios. Puedes mantenerte informado visitando nuestra [página web](#). Si quieres hacernos cualquier sugerencia, escríbenos a <toctoc@palabrasaladas.com>.



EL ITINERARIO «DI LO QUE SIENTES» EN EL INSTITUTO

La educación y alfabetización emocional son necesarias para recordar, retener y conectar toda la información nueva que ya hemos adquirido. Por ejemplo, cuando una oleada de emociones negativas intercepta nuestro lóbulo frontal, nuestra arquitectura cerebral se altera, dejándonos en un estado que nos hace vulnerables al estrés. Esto da pie a que el miedo, la ira, la ansiedad y la frustración (entre otras emociones) se apoderen de nuestros pensamientos y, por tanto, de nuestros mecanismos mentales.

En este sentido, y tal y como se señala en la guía dedicada a la escuela, desafortunadamente, la competencia emocional no está aún recogida en todos los currículos de secundaria desarrollados por las comunidades autónomas. Sin embargo, numerosos estudios demuestran la importancia de la educación emocional para asimilar conocimiento y a la vez poder lograr un clima adecuado en el aula. De hecho, en este momento crucial entre la infancia y la edad adulta, la capacidad de reconocer y encauzar las emociones de forma saludable para con uno mismo y para con su entorno toma una relevancia mayor.

En esta línea, sería beneficioso tener en cuenta como docentes la capacidad del cerebro para reconducir y reforzar los recorridos neuronales que son estimulados, es decir, la denominada neuroplasticidad. De lo contrario, las conexiones no ejercitadas se quedan adormecidas y se van debilitando. Esto afecta, principalmente, a la memoria y a la flexibilidad mental. Reconectar nuestro cerebro a nuestros conocimientos depende de la experiencia; podemos modificar las sinapsis que nos resultan nocivas cambiando la percepción o el comportamiento. Es decir, la neuroplasticidad permite enfocar una experiencia, un acontecimiento o una relación de manera totalmente diferente.

El cerebro ve y responde a la percepción o a la realidad, de ahí que la alfabetización emocional permita una mayor eficacia y eficiencia en el

proceso de aprendizaje, sobre todo en alumnos que sienten rechazo hacia los estudios, alguna asignatura o algún compañero. De hecho, las emociones incomprendidas o incorrectamente encauzadas pueden resultar disruptivas en el proceso de aprendizaje. Sin embargo, el trabajo continuo con las emociones junto a un liderazgo positivo por parte del profesor permitirá una mayor atención y retentiva del alumnado hacia el contenido impartido. Por tanto, un estudiante acostumbrado a identificar sus emociones y a encauzarlas responderá mejor durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, sin rechazos injustificados hacia ninguna materia, profesor o compañero puesto que sabrá expresar su sentir de manera asertiva (siendo así, mucho más fácil la resolver la situación).

El trabajo en las clases de secundaria presenta algunas peculiaridades nuevas para los adolescentes: los profesores cambian de grupo cada hora, los cambios de aula suelen ser continuos y la figura de un maestro referente se reduce a la hora de tutoría. Todo lo descrito anteriormente aumenta las posibilidades de conflicto entre los propios alumnos o entre el docente y el estudiante. Así pues, son muchas las ocasiones en la que nos enfrentamos a situaciones que interrumpen el desarrollo normal de la actividad de enseñanza-aprendizaje.

El itinerario «Di lo que sientes» en el instituto, puede resultar de mucha ayuda para solucionar momentos críticos y para ayudar a los alumnos a evitarlos tanto de manera puntual como permanente.

EL EMOCIONARIO EN EL INSTITUTO

A pesar de que, en principio, el EMOCIONARIO esté dirigido a edades más tempranas, su uso puede resultar muy provechoso en incontables situaciones que se producen con alumnos adolescentes. No olvidemos que en esta etapa de la vida se producen cambios esenciales tanto a nivel físico como social y que es una fase del desarrollo caracterizada por una clara búsqueda de la identidad personal. La complejidad de este proceso, el citado desafío, lleva aparejado, en un porcentaje considerable

de casos, un aumento de conflictos en los diferentes círculos del adolescente.

Así pues, tener un EMOCIONARIO cerca nos puede resultar de utilidad en ocasiones tan diferentes como las que se exponen a continuación:

1. Cuando algún alumno entre alterado del patio o de otra asignatura, podemos trabajar en grupo la identificación de la emoción que está sintiendo. Probablemente, esto calmará sus ánimos y ayudará a mejorar el clima del aula, evitando así el ambiente tenso que perjudica el curso normal de la clase.
2. En el caso de que la situación tensa se haya producido entre dos alumnos del mismo grupo, sería necesario «confrontar sus emociones»: conocer y reconocer las emociones (para ello se pueden señalar directamente en el EMOCIONARIO). De esta manera, tanto uno como otro liberarán aquello que les inquieta y, de hecho, si las emociones de ambos coinciden, esta experiencia les puede servir como un punto en común a partir del cual intentar un acercamiento.
3. En grupos especialmente conflictivos, puede crearse un panel que reproduzca el mapa de las emociones. De esta manera, los alumnos podrán, como actividad previa al trabajo regular del aula, expresar cómo se sienten ese día. Es una manera sencilla y rápida de comenzar haciéndoles protagonistas y elementos esenciales (que lo son) del proceso de enseñanza-aprendizaje.
4. Muchos institutos de educación secundaria cuentan con la llamada «aula de convivencia», lugar al que acuden aquellos alumnos que son expulsados de sus aulas por un mal comportamiento. Los docentes que les reciben en ese momento podrían también aprovechar el EMOCIONARIO con el fin de iniciar una conversación e intentar atajar el problema desde el inicio.

5. La comprensión del amplio y variado currículo de secundaria se vería favorecido por un conocimiento previo de las emociones a nivel general. No podemos olvidar que materias como la Literatura, el Arte o la Historia están estrechamente vinculadas con ellas.
6. De nuevo, como ocurre en el itinerario dedicado a la escuela, el EMOCIONARIO también podría ser utilizado de manera continua en el departamento de orientación y por los profesores de pedagogía terapéutica. Además de la propia lectura, la atención individualizada permitiría una profundización en las emociones a través de las fichas disponibles en Palabras Aladas (la mayoría de ellas podrían utilizarse tal cual o con sencillas adaptaciones en función de la edad de los alumnos del instituto).

Finalmente, el EMOCIONARIO puede servir también de eje para un trabajo transversal entre las distintas asignaturas.

EL DIARIO DE LA GRATITUD EN EL INSTITUTO

Entre las características generales de los adolescentes destaca la falta de empatía, así como el rechazo a todo tipo de autoridad. De la misma manera, tienen una mayor dificultad para sentirse agradecidos en circunstancias que son claras para los adultos. Esta disparidad de pareceres ocasiona puntos de desencuentro entre docentes y alumnado y genera una incompreensión mutua sobre la que es necesario trabajar. Por otra parte, desarrollar la gratitud desde una edad temprana ayudará a los estudiantes a que, en su futuro, puedan sentirse mejor con ellos mismos y gestionar las emociones con mayor facilidad.

Así pues, trabajar con el DIARIO DE LA GRATITUD puede ser también muy útil en el instituto, sobre todo por la posibilidad de guiar esta actividad ayudando a los alumnos a distinguir y apreciar los acontecimientos positivos que les suceden en su día a día. Se trata de que modifiquen sus hábitos y comiencen a ser agradecidos de manera natural.

Desde las tutorías, semanalmente, se podrían dedicar un momento a la gratitud. Para ello, se pueden incorporar actividades como, por ejemplo, las que se exponen a continuación:

- a) A través una lluvia de ideas se puede recordar lo acontecido durante la semana y después llegar a acuerdos sobre qué anotar en el diario.
- b) Organizar uno o varios corrillos con los alumnos sentados en el suelo pasándose la llamada «pelota de la palabra». Utilizaremos este mecanismo para que pidan el turno de habla de una manera ordenada. Una vez tenga la pelota en sus manos, contarán lo que les ha hecho felices durante la semana. Además de ir completando el diario, les servirá también como trabajo de expresión oral.
- c) Utilizando un bote/buzón de la gratitud en el que, durante la semana, los alumnos puedan ir poniendo anónimamente aquello por lo que se sienten agradecidos. De esta manera, una vez a la semana pueden leerse los mensajes en voz alta y escribir en el diario los más repetidos.

UNA SUGERENCIA DE ACTIVIDAD CONTINUA PARA EL AULA DE SECUNDARIA

La siguiente propuesta de actividad para las aulas de secundaria tiene como característica principal el poder ser utilizada de forma continua por parte de los docentes de instituto independientemente de la materia o grupo.

Se propone para que los alumnos puedan:

- Reconocer las diferentes emociones que poseemos como humanos.
- Relacionar las emociones con representaciones gráficas de ellas.

- Saber las características de cada una de las cinco emociones más conocidas para cualquier tramo de edad (miedo, tristeza, enfado, alegría, gratitud).
- Reflexionar y opinar sobre las emociones teniendo en cuenta su experiencia y el momento en el que se encuentren.
- Respetar el parecer del resto de los compañeros del grupo.
- Valorar la importancia de las emociones y su adecuado encauzamiento para la vida diaria.
- Conocer la vinculación entre lo sensorial y lo emocional.
- Conocer la necesidad de las emociones que, a priori, parecen negativas.

A partir del mapa de las emociones que nos presenta el EMOCIONARIO, frente a un clima crispado, un conflicto o como simple «reconocimiento emocional» previo al comienzo de la clase, los alumnos deberán:

1. Seleccionar la emoción con la que más se identifican en ese momento.
2. Argumentar su selección (¿qué me ha hecho realmente sentirme así?) y señalar si añadirían alguna otra emoción (¿podría vincular a esta alguna otra de las emociones?; ¿esta sensación ha nacido por algo puntual o existe un conflicto previo?).
3. Escuchar atentamente al resto de los compañeros participantes e incluso al profesor (desligarnos del pavor a expresar nuestras emociones es tarea de todos).
4. Relacionar las imágenes o emoticonos (previamente preparados, plastificados y guardados en el aula) que mejor se adecuan a la emoción que sienten. Ampliar esta mención con canciones, películas y noticias de actualidad.

5. Una vez reconocidas, argumentadas y contextualizadas las emociones podemos seguir alguna de las distintas opciones:
 - a. Comenzar la clase normalmente.
 - b. Escribir en un cuaderno creado para tal efecto el conflicto que interfiere en el curso normal del aula y, en común acuerdo con los alumnos (pueden incluso firmar), «dejar reposar» el asunto hasta el momento más propicio de trabajo. No «cerramos» ni «enterramos» nuestras emociones, sino que las ponemos «en observación» para poder reflexionar sobre ellas y «situarlas» cuando sea posible y oportuno.
 - c. Si tenemos la posibilidad de continuar profundizando a continuación, sería conveniente aplicar alguna dinámica individual o de grupo adecuada para la situación.

Además, en Palabras Aladas trabajamos constantemente para aumentar y mejorar nuestros itinerarios. Puedes mantenerte informado visitando nuestra página web. Si quieres hacernos cualquier sugerencia, escríbenos a <toctoc@palabrasaladas.com>.

