**ANEXO I**

**ACTUACIONES DESARROLLADAS**

**PRIMER TRIMESTRE:**

Durante el mes de **noviembre** iremos preparando material interesante y estaremos en contacto e intercambiando ideas y propuestas.

**Temporalización:** dos primeras semanas de diciembre.

**Actividad: ¿QUÉ HARÍA YO?**

Se enseñará a las niñas y niños un dibujo que represente a unos chicos y chicas peleándose por algo (según el nivel puede ser por un juguete, por cualquier conflicto, etc.). Se irá construyendo con ellas y ellos la historia de lo que aparece en el dibujo y se les organizará seguidamente en grupos pequeños para que piensen en las posibles soluciones al conflicto.

Según el nivel se les pide que verbalicen como resolverían ellas y ellos el conflicto y, además, cada grupo representará delante de los otros toda la situación y su posible solución.

**Actividad complementaria**

Lo que hace verdadero el respeto es hacer sentir al niño/a que le aceptamos independientemente de sus buenas o malas conductas. Cada niño/a aporta a la clase algo único que no puede ser sustituido.

Objetivo: Valorar la originalidad de cada uno/a favoreciendo su autoestima.

Pediremos al alumnado que rellene o exprese, un cuestionario con preguntas como:

* ¿Quién eres tú?
* Mis amigos dicen de mí…que soy….
* Escribe de ti dos frases que sean positivas.

El docente debe explicar que cada uno de ellos/as son diferentes a los demás y que son muy importantes sean como sean.

Pedir al alumnado que hagan un dibujo o retrato suyo, que enseñarán al resto del grupo explicando sus cualidades personales.

**Actividad: “EL RINCÓN DE LA PAZ”.**

Se llevará a cabo durante todo el curso.

Es un momento escolar organizado para que alumnos y profesores puedan hablar de conflictos que han surgido a lo largo de la jornada escolar, con el fin de mejorar la convivencia.

La organización del rincón supone:

* destinar una pequeña parte del tiempo semanal.
* Disponer el espacio de la clase de manera que favorezca el diálogo y ayude a fortalecer con este simbolismo la actitud de cooperación entre todos sus miembros.
* Dialogar para entenderse mejor: determinar el problema, por qué ha surgido, cual ha sido la consecuencia, cómo se podía haber solucionado mejor…

**SEGUNDO TRIMESTRE:**

**Temporalización:** mes de enero.

**Actividad: “DECORAMOS EL RINCON DE LA PAZ”**

¿Cuáles son las habilidades sociales básicas?

* **Apego**: capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.
* **Empatía**: capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderle.
* **Asertividad**: capacidad de defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás.
* **Cooperación**: capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.
* **Comunicación**: capacidad de expresar y escuchar. Sentimientos, emociones, ideas, etc.
* **Autocontrol**: capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.
* **Comprensión** de situaciones: capacidad para entender las situaciones sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse de determinadas cosas.
* **Resolución** de conflictos: capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.

En pequeños grupos prepararemos 8 carteles para decorar el rincón destinado a que nuestro alumnado resuelva sus diferencias. Los carteles podrán ser de tamaño cartulina o más pequeños, según las posibilidades del aula.

Lo importante es destacar las palabras anteriormente señaladas en negrita, y decorar con dibujos alusivos a su significado, que previamente hemos explicado y ejemplificado con nuestros alumn@s.

En Educación Infantil, las palabras que aparecerán podrán ser “amistad”, “amor”, “respeto”, “cariño”, “ayuda”,etc…adecuándolo al nivel que nos encontremos.

**Actividad complementaria**

La asertividad es la habilidad para expresar lo que se quiere y se piensa sin herir los sentimientos de la otra persona.

La persona asertiva es aquella que se siente libre para manifestar lo que es, siente, piensa, quiere, y lo hace tanto con amigos, familiares y desconocidos de manera abierta, sincera y respetuosa.

Realizando una Asamblea con el grupo se explicará qué es la asertividad. El alumnado deberá pensar y exponer ejemplos de conductas asertivas, y como contrapunto también se expondrán ejemplos de conductas de niños/as agresivos, que utilizan la fuerza para salirse con la suya sin considerar los sentimientos de la otra persona, y de niños/as inhibidos, que reprimen su voluntad con el silencio, para así evitar conflictos o callarse por miedo al ridículo.

Para plasmar todas las conclusiones a las que lleguemos con el grupo-clase, realizaremos un árbol en papel continuo con varias ramas en las que colgaremos “hojas” con mensajes de conductas y acciones asertivas. Éste árbol, sería adecuado que estuviese ubicado cerca del “rincón de la paz”, para aprovechar dichos mensajes a la hora de mediar en la solución de diferencias entre el alumnado.

**Temporalización:** primera quincena de febrero.

**Actividad; “¿CÓMO PUEDO DEMOSTRAR MI AFECTO?”**

a) Afecto no verbal.

Desarrollo de la actividad:

Se organizarán grupos de 3 ó 4 niñ@s. Uno se pondrá en medio y los demás se acercarán uno a uno para irle expresando sentimientos positivos de forma no verbal, de la manera que deseen. El niño de en medio irá variando. La consigna será que expresen con gestos, sin decir nada, que lo quieren, que les cae simpático, etc...

b) Juego del foco.

Desarrollo de la actividad:

Grupos de 4 alumnos. A cada uno se le reparte un papel. En cada grupo, un niño o niña ha de ser protagonista durante dos o tres minutos, situándose en el centro. Mientras está en el centro, el resto del grupo escribe en el papel una cualidad positiva que observen del niño o niña que hace de foco. Cortan la franja de papel con la cualidad escrita y se la dan. Así hasta que todos hayan sido foco. Después en cada grupo se comentan los “ *valores y cualidades positivas”* de cada cual.

c) Esto es un abrazo…

Se sientan en círculo, y el alumno que comienza «A» dice al de su derecha «B»*«esto es un abrazo»* y le da uno. «B» pregunta: « ¿un qué?» y «A» le responde: «un abrazo» y se lo vuelve a dar. Luego «B» a «C» (quien esté a su derecha): «esto es un abrazo» y se lo da. «C» pregunta a «B»: « ¿un qué?». Y «B» le pregunta a «A»: « ¿un qué?». «A» contesta a «B»: «un abrazo», y le da uno. «B» se vuelve a «C» y le dice: «un abrazo», y se lo da. Y así sucesivamente. La pregunta « ¿un qué?», siempre vuelve a «A», quién envía de nuevo los abrazos. Simultáneamente «A» manda por su izquierda otro mensaje y gesto: *«esto es un beso»* y se lo da, siguiendo la misma dinámica.

Según el nivel:

1º. Se pretende aproximación cariñosa entre los niños y las niñas.

2º. Que sean capaces de expresar sus sentimientos positivos de diferentes formas.

3º. Que sean capaces de expresar sentimientos positivos con y sin contacto físico y con gestos.

**Actividad complementaria**

El respeto a los demás es una norma básica en las habilidades sociales. Para ello, los niños/as deben, poco a poco, ir siendo capaces de ponerse en el lugar de las otras personas. Con este entrenamiento podrán desarrollarse como adultos sensibles a los sentimientos ajenos.

Cada persona, y en especial los niños/as, deben sentirse libres para expresar todo lo que sienten. Decir lo que se siente y piensa de manera asertiva, promueve una convivencia entre las personas basada en el diálogo sincero y el respeto a uno mismo y a los demás.

El objetivo: Hacer saber al alumnado que todos podemos cometer errores, que no se espera de nosotros que lo hagamos todo a la perfección y enseñarles que no pueden hundirse.

La dinámica consistirá en que los niños/as sentados en círculo contarán algún hecho reciente en el que recuerden haber hecho algo que les haya salido mal: tirar algún vaso o utensilio durante la comida, mancharse…

El docente hará ver que no pasa nada porque las cosas, a veces, salgan mal y que lo importante es reconocer las equivocaciones para mejorar.

Después repetiremos el ejercicio pidiendo que nos cuenten algo que les haya salido muy bien. Así podemos comentar que los niños/as deben saber que no es necesario ser perfecto, ni ser el número uno, que se puede decir “no entiendo”, “lo he hecho mal”, “me he equivocado”, “no lo sé”…sin sentirse mal , ni sentir miedo al condesarlo.

**Temporalización:** segunda quincena de febrero.

**Actividad: EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA**

El objetivo de la actividad es que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y qué cosas la afectan.

Desarrollo:

1. Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.

2. Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.

3. Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco».

Leer frases que se consideren apropiadas.

4. Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA

«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

-Una pelea con tu mejor amigo o amiga.

-Tu maestro o maestra ha criticado tu trabajo.

-Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo

-Uno de tus padres te ha insultado.

-Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.

-Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.

-Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.

FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA

«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:

-Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.

-Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.

-Tus padres te dieron una bonita sorpresa.

-Recibiste una carta de algún amigo o amiga.

-Lograste hacer muy bien un ejercicio.

-Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablas!

-Tus compañeros te eligieron como delegado.

-Tu maestra te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!

**Comentar sobre lo siguiente:**

¿Todos recuperaron su autoestima?

¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué?

¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima?

¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?

¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos mal?

¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

Podemos proponer a nuestros alumnos y alumnas que durante unos días lleven un registro de sucesos que ocurren en la vida de su aula y que mejoran la autoestima.

**Actividad complementaria**

En una caja que elaboraremos, los niños/as tendrán que depositar mensajes bonitos y dibujos que quieran decir a un compañero/a.

Aprovecharemos el Día de San Valentín (14 Febrero) para presentar la caja que a partir de ahora pasará a formar parte del “rincón de la amistad”.

El maestro o maestra será el encargado de elegir quién escribe a quién (a modo de amigo invisible) para que todos los niños y niñas reciban un mensaje y dibujo.

Los alumnos tendrán que adivinar quien ha sido su mensajero.

Este recurso se aprovechará para que en los conflictos que surjan a partir de entonces, se pida perdón con una dedicatoria o dibujo bonito que quedará guardado en su interior. A final de cada mes se vaciará para empezar a llenarla de nuevo.

**Temporalización:** primera y segunda quincena de marzo.

**Actividad: “LOS CUENTACUENTOS”**

El docente repartirá una serie de cuentos al grupo-clase, una vez que éstos estén organizados en pequeños grupos.

Su misión será: identificar un problema, búsqueda de soluciones, elegir la adecuada y probar la solución.

Cada grupo expondrá su cuento y sus soluciones al resto de la clase. Las exposiciones se realizarán semanalmente a lo largo del mes de Marzo.

Podemos organizar un taller de cuentacuentos que se expongan a nivel de ciclo en el centro escolar dichos los cuentos, aprovechando la celebración del “Día del libro” ( 23 Abril ).

Los cuentos se elegirán teniendo en cuenta el nivel del alumnado. Como ejemplo presento algunos de ellos a continuación: “El perro Bonachón”, “El castaño mágico”, “El país de gracias y por favor”, entre otros.

Otros cuentos adecuados son:

El cuento “**Hacer amigos”** está especialmente indicado para aquellos niños que presenten dificultades en las relaciones sociales y, más concretamente, con la percepción que tienen de sus amistades, ayudándoles a desentramar las dificultades que se dan en las relaciones con los amigos.

El cuento “**¡Así no se juega!”** está especialmente indicado para ayudar a los niños que necesitan aprobación social, evitando encontrarse en situaciones inadecuadas para conseguir recibir atención.

El cuento **“La Gymkhana de emociones”** está dirigido a aquellos niños más **inquietos, desatentos, impulsivos**, que tienen más dificultades para controlar sus emociones, a los que les resulta más difícil ponerse en la perspectiva de los demás y que necesitan entrenamiento en habilidades sociales.

Este cuento está especialmente indicado para ayudar a los niños a ponerse en el lugar de los demás y aprender alternativas para solucionar pequeños conflictos con los amigos.

Cada cuento contiene una atractiva historia, que se acompaña de bonitas ilustraciones y una enseñanza final que se presenta al niño en forma de una actividad sencilla.

**Actividad complementaria**

El “libro de las experiencias” es una libreta en la que cada semana o cada tres días (dependiendo del número de alumnos) un familiar escribe aquello que considera conveniente dar a conocer (inquietudes, experiencias, cuentos, poesías, recetas de cocina,….). Se van pasando de mano en mano cada cierto tiempo y se lee en clase.

**TERCER TRIMESTRE:**

**Temporalización:** primera quincena de abril.

**Actividad: “EL OVILLO DE LANA”**

Objetivo: Favorecer el conocimiento y cohesión en el grupo-clase.

Materiales: Un ovillo de lana. Sillas en círculo.

Desarrollo:

El grupo está sentado en círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene el maestro y se lo lanza a un alumno o alumna del grupo sujetando el extremo.

Justo antes de lanzarlo dice en voz alta:“Me llamo ..................... y quiero ofreceros mi .................................... (una cualidad personal positiva)”.Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo.

Cuando termina lanza el ovillo a otro niño o niña sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Es importante tener en cuenta que:

1. No se puede lanzar el ovillo ni a los dos de la derecha ni a los dos de la izquierda.

 b) Hay que tener agilidad. No hay que pararse a pensar profundamente cuál de nuestras numerosas cualidades ofrecemos al grupo, sino cualquiera que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo.

1. Si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, se puede invitar a otro del grupo que lo conozca, a que la diga.

Es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad. En primer lugar, invitaremos a quien lo desee, a que exprese cómo se ha sentido (siempre suele haber alguien que comenta que sería mucho más fácil decir algún defecto). Hay que resaltar también cómo dentro de cada uno de nosotros existen potencialidades, a veces ocultas, que vamos a ir poniendo en práctica a lo largo del curso.

**Actividad complementaria**

Cuando te miras al espejo ves tu imagen de cómo eres por fuera, tu pelo, tus ojos...Pero no podemos ver cómo somos por dentro, lo que nos gusta,, lo que no nos gusta, a quién queremos, etc.

Si juntamos lo que vemos por fuera y lo que somos por dentro, da como resultado nuestra propia persona. Somos únicos, nadie es igual que nosotros. Eso se llama autoconcepto.

Cuando sabes cómo eres por dentro y por fuera tienes que aprender a quererte, porque si tú no te quieres, difícilmente los demás lo harán. Tenemos que gustarnos y llegar a ser nuestro mejor amigo. Eso se llama autoestima.

Objetivo: Hacer elogios sinceros a tus compañeros/as para aumentar nuestra autoestima.

La dinámica consistirá en realizar una Asamblea dialogando con el grupo-case de las características físicas de las personas, las diferencias de color de ojos, pelo, etc…después continuaremos con el carácter personal. Inmediatamente después del diálogo colocaremos papel continuo en la pared del aula y cada niño/a elegirá a dos compañeros/as y plasmará los elogios que les gustaría darles y también los que les gustaría escuchar de ellos y por qué.

A todos nos gusta oír cosas bonitas por hacer bien algún trabajo, por decir algo adecuado, por ser simpático o por ser amables, y a su vez, fomentamos este tipo de conductas positivas.

**Temporalización:** segunda quincena de abril

**Actividad: “LOS ANIMALES”**

En la clase se habrá colocado una caja con distintos dibujos de animales, se pedirá a cada niñ@ que saque el dibujo de la caja, lo enseñe a sus compañer@s y que exprese lo que ese animal representa.

Si las niñas y niños tienen dificultad para expresar la emoción que les sugiere el animal conviene darles pautas del tipo: ¿este animal da miedo, cariño, tranquilidad, pena, rabia, asco…? Pues tú haz como si tuvieras…..

Según el nivel será más complejo:

* Para los ciclos inferiores se les darán dibujos de animales que expresen distintas emociones para facilitar la imitación de éstas.
* Para los del primer ciclo se les darán dibujos de animales sin ninguna expresión especial para que sean capaces de representar con gestos lo que ese animal les sugiere.

Se organizarán por parejas y cada niño sacará su dibujo teniéndose que poner de acuerdo con su compañero en cómo representar los dos animales y las emociones que les sugiere.

**Actividad complementaria**

Al realizar críticas al comportamiento de los demás es importante que se busquen argumentos positivos para evitar herir los sentimientos de las otras personas.

El objetivo: Entrenar a los niños en dar argumentos de forma positiva.

La dinámica de la actividad será: Los niños/as estarán de pie formando un corro, y se colocará un aro de psicomotricidad delante de cada uno.

El docente explicará a los alumnos/as situaciones en las que aparezcan conductas opuestas; por ejemplo, dos niños jugando y dos peleando, o alguien plantando una flor y otra pisando las flores…Tras la explicación, el docente presentará las dos alternativas para que los niños terminen la frase diciendo: “Es mejor cuidar las flores que pisarlas porque…” “es mejor jugar juntos que pelearse porque…”

Los niños/as, por turnos, deberán decir las frases argumentando de forma positiva. La única norma que debe poner el docente es “la necesidad de hablar en positivo”. Cada vez que un niño responda, se meterá de un salto en el aro. Cada cuatro o cinco argumentos el docente planteará otra situación diferente, hasta que todos los niños/as estén dentro de su aro.

**Temporalización:** primera quincena de mayo.

**Actividad: “El arco iris”.**

Materiales: Pegatinas de tantos colores como grupos que queramos hacer. El número total de pegatinas ha de ser igual al de participantes. Las pegatinas van a pegarse en la frente, por lo que deberán ser pequeñas. Si no se dispone de pegatinas, pueden utilizar pinturas de maquillaje y, o bien se usan varios colores, o se dibujan varias figuras geométricas.

Desarrollo:

Los participantes se ponen en círculo, cierran los ojos y el/la profesor/a pone una pegatina en cada frente. Los colores deben estar bien mezclados de forma que cada participante no esté al lado de los de su color. Se intenta que el número de pegatinas de cada color sea aproximadamente el mismo.

Abren los ojos y sin hablar tratan de juntarse con los de su mismo color. El juego acaba cuando se han formado tantos grupos como colores y todo el mundo está situado.

Una vez en grupos, narramos el cuento “El país de gracias y por favor” y realizamos las siguientes actividades sobre el cuento:

* + - Expresión oral: Hacer tarjetas azules y amarillas y meterlas en una bolsa.

El niño o la niña que saque una tarjeta azul tienen que pedir algo por favor. Y el que saque una amarilla tiene que dar las gracias por algo.

Todos los niños y niñas tienen que pedir una flor al profesor o a la profesora del modo que se le indique: trágico, cómico, romántico, asustado, entusiasta…

* + - Expresión musical: decir primero “por favor” y luego “gracias” in crescendo. Se empieza casi en un susurro y se termina diciéndolo en voz muy alta.
    - Dar las gracias utilizando distintos tonos de voz poniéndole música a la palabra.

**Actividad complementaria**

Se puede realizar con un grupo de niños y niñas o con toda la clase sentados en círculo. Se trata de que cada niño y niña presente al/la que tiene al lado y diga algo de lo que le gusta empezando así: “….es mi amigo, …es mi amiga y me gusta de él …o de ella…”.

Según el nivel: será suficiente con que se refiera a algo material, resaltar alguna característica física o decir alguna cualidad personal de su amiga o amigo.

Revisión del juego:

Hay que procurar que todas y todos los participantes se sientan integrados y aceptados dentro del grupo. Posteriormente se hará una puesta en común, en la que expresen, según nivel, que les ha parecido lo que ha dicho su compañera o compañero sobre él/ella y lo que han sentido al expresarlo.

**Temporalización:** segunda quincena de mayo.

**Actividad: EL “RAP” DEL OPTIMISTA**

Para finalizar este grupo de trabajo y como colofón final realizaremos una canción a modo de “rap” para resumir todo lo que hemos trabajado durante las sesiones.

El rap es una de las tendencias musicales de moda que tanto gustan y divierten a niños y niñas de todas las edades.

El objetivo: Desdramatizar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos o reacciones negativas (desmoralización, pesimismo, desconfianza).

La dinámica consistirá en que el maestro propondrá a aprender o componer (según la edad) un rap. Les explica lo que es este tipo de canción, en la que lo más importante es la letra y que sirve para improvisar. Cada uno puede añadir frases, y el resto del grupo hará coro y cantará la misma frase: “Y no pasa nada”, acompañándose de percusión instrumental (pandero, maracas, etc.) o corporal (palmas y pisadas fuertes).

Ejemplo:

“A veces me equivoco…Y no pasa nada (el coro).”

“Me ensucio la ropa…Y no pasa nada (el coro).

**Actividad: “RELAJARSE PARA ESTAR MEJOR EN LA CLASE”**

Cuando nos ponemos nerviosos, los músculos de nuestro cuerpo se ponen tensos, estirados, hacemos mucha fuerza con ellos sin darnos cuenta.

El objetivo: aprender técnicas para relajarnos en momentos de enfado, tensión o nerviosismo.

La dinámica consistirá en enseñar a los alumnos técnicas de respiración y de relajación muscular a través de una serie de ejercicios.

A través de esta actividad, se harán conscientes de que la relajación produce tranquilidad mientras que la tensión produce nerviosismo.

Podemos poner en práctica las diversas técnicas de relajación, al comienzo de cada clase, en los cambios de hora e incluso cuando valoremos que se encuentran muy excitados y es difícil continuar con el ritmo del proceso enseñanza-aprendizaje.