

POAT

DOCUMENTO DE TRABAJO

**ORIENTACIONES Y TIPOLOGÍA DE
ACTIVIDADES**

**PARA TRABAJAR ALGUNOS
ASPECTOS DE**

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- EL AUTOCONCEPTO Y LA
AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LAS
CUALIDADES PERSONALES**
- LA EMPATÍA A TRAVÉS DEL
PENSAMIENTO CAUSAL, ALTERNATIVO
Y DE PERSPECTIVA**

• LA TOMA DE DECISIONES A TRAVÉS DE CUATRO CRITERIOS

Josefa López Ríos - Maestra de Compensación Educativa
CEIP "Enebral"- Punta Umbría (Huelva)

TRABAJAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

A TRAVÉS DE LAS CUALIDADES PERSONALES

VOCABULARIO SOBRE CUALIDADES PERSONALES
--

Afectuosa, acogedora, cordial	Arisca, indiferente, hostil
Atenta, servicial, agradecida	Descortés, desconsiderada, desagradecida
Atrevida, decidida, valiente	Miedica, indecisa, temerosa
Confiada, segura, cándida	Desconfiada, insegura, malpensada
Discreta, reservada, prudente	Chafardera, habladora, imprudente
Divertida, risueña, simpática	Aburrida, sosa, antipática
Dócil, obediente, cumplidora	Rebelde, desobediente, inconformista
Flexible, adaptable, dócil	Obstinada, tozuda, rígida
Generosa, desprendida, espléndida	Egoísta, codiciosa, tacaña
Graciosa, irónica, bromista	Seria, aburrida, sosa
Positiva, optimista, entusiasta	Negativa, pesimista, apática

Prudente, reflexiva, sensata	Impulsiva, descontrolada, impetuosa
Paciente, tranquila, serena	Nerviosa, impaciente, inquieta
Pacífica, calmada, pausada	Bravucona, agresiva, violenta
Sensible, impresionable, emotiva	Dura, impasible, indiferente
Sincera, franca, noble	Mentirosa, hipócrita, falsa
Segura, atrevida, extrovertida	Tímida, vergonzosa, insegura
Sencilla, modesta, humilde	Orgullosa, altiva, chula
Tolerante, respetuosa, complaciente	Intolerante, intransigente, rígida
Trabajadora, activa, constante	Perezosa, vaga, ociosa

TIPOLOGÍA DE ACTIVIDADES QUE PUEDEN REALIZARSE

- Reconocer el significado de las palabras a través de conversaciones, diccionario, contexto de frases...
- Seleccionar grupos de cualidades para definirlas con ejemplos (Primero imaginarios) sacados de lecturas elaboradas para ello o cuentos que se seleccionen
- Representar cualidades utilizando expresiones faciales o corporales
- Pensar en sí mismos y escoger varias cualidades que, con seguridad, SE RECONOCEN: las más características de su persona
- Pensar en sí mismos y escoger varias cualidades que, LES GUSTARÍA TENER / NO LES GUSTARÍA TENER: debate sobre el tema

(sin valoraciones de nadie)

- Realizar un DESFILE PERSONAL, colgándose al cuello 3 cualidades positivas y 3 negativas y TEATRALIZAR: yo soy... actualmente me veo una persona...y, a veces me veo una persona un poco... PORQUE...(dar argumentos de cada una de ellas: pero no valoraciones negativas ni positivas de otras personas)
- Trabajar con las cualidades y con PERSONAJES DE FICCIÓN: elegir los personajes, asignarles cualidades, comentarlas opinando...
- Por grupos: seleccionar cualidades que “a priori” parece que comparten
- Exponer a otros grupos las CUALIDADES COMPARTIDAS: aunque no estuvieran de acuerdo, lo importante de la actividad es que hablen y discutan sobre las ventajas y los inconvenientes que puede representar para el grupo tener o no algunas de las cualidades

VALORAR SUS CUALIDADES: cuáles le gustaría conseguir /potenciar / evitar (hacerlo en grupo, por parejas y de manera individual. Al hacerlo, pueden utilizar los adverbios: muy, bastante, poco, muy poco; de forma que esto permita entrar a asignarse cualidades negativas sin problemas de INFRAVALORACIÓN O SOBREVALORACIÓN

- REALIZAR AUTORRETRATOS PERSONALES, utilizando una plantilla de gráfico de barras.
- Transcribir los autorretratos a formato DESCRIPCIÓN. Aquí se pueden ofrecer pautas para la redacción: Actualmente me veo una persona muy....bastante....me parece que sou poco.... Muy poco... Antes era muchos más....Me gustaría ser más....y menos...para mejorar (mi relación con otras personas / para sentirme mejor conmigo misma/ para no tener dificultades con....)

- LEER LOS AUTORRETRATOS y pegarles una fotografía: colocarlos en “El Enebrito” (o el mural que se haya dedicado para DIFUNDIR LAS EMOCIONES DEL GRUPO)
- VALORAR LAS CUALIDADES DE OTRAS PERSONAS: cuando cada persona exponga sus cualidades, el grupo aula puede opinar CON ARGUMENTOS REALES VIVIDOS si tuviera DISCREPENCIAS sobre las cualidades que se ha asignado

Estas actividades deben realizarse para ayudar al alumnado a formarse una AUTOIMAGEN más objetiva de sí mismo y para evitar que siga manteniendo un auto -concepto distorsionado, en el caso de que fuera así. Nunca se podrá poner a nadie en evidencia, pero es bueno que reciban opiniones de las demás personas y comiencen a reconocer que NO TODO ES COMO PARECE

Los datos que se recojan de estas actividades deben CONSIDERARSE DATOS EVALUABLES Y MODIFICABLES CON EL TIEMPO. Precisamente, esto es lo que ayudará después a REVISAR SI SE APLICAN ESTRATEGIAS Y SE MODIFICAN COMPORTAMIENTOS, cuando se trabajen sobre otros temas.

TRABAJAR LA EMPATIA

(PENSAMIENTO CAUSAL / ALTERNATIVO Y DE PERSPECTIVA)

A TRAVÉS DE CUENTOS/ IMÁGENES/ CASOS ...

La empatía es la capacidad personal de:

- **CONECTAR** con los sentimientos y emociones de otras personas
- **COMPRENDER** sus argumentos y puntos de vista
- Es lo que se define como “ponerse en la piel de la otra persona”

Para **RECONOCER** qué siente la otra persona es condición necesaria:

- 1- Conocer las emociones, sus causas y sus manifestaciones corporales: **RECONOCERLAS EN MI PERSONA**
- 2- **QUERER PONERSE EN LA PIEL DE LA OTRA PERSONA:**
 - A nivel cognitivo : sé que piensa y qué siente
 - A nivel emocional: siento lo que siente

Para trabajar la empatía, podemos ayudarle para que aprenda a:

- **OBSERVAR LAS SITUACIONES:** sean las que se dan en un cuento, las que aparecen en una imagen o las que protagoniza alguien. Al observar estas situaciones: tener en cuenta: el volumen de la voz, la entonación, los gestos con el cuerpo y la cara, la postura de su cuerpo, la mirada... (Qué veo y escucho)
- **INTERPRETAR LO QUE SE OBSERVA:** hacerse una idea de lo que pasa; es decir, pensar en la situación según lo que observa y también desde la perspectiva de la otra persona (Qué está pasando)

- **PROYECTARLO:** interpretar qué estará pensando la otra persona (Qué pensará) y estimular los sentimientos propios en la otra persona (Cómo se sentirá)
- **POSIBILITAR LA CONEXIÓN CON LAS EMOCIONES/ SENTIMIENTOS AJENOS:** partiendo de las experiencias previas que tiene, sobre cómo se ha sentido en situaciones similares, puede **AUTOPREGUNTARSE:** ¿Cómo me sentí yo? ¿Cómo me sentiría yo?

REALIZAR ACTIVIDADES PARA ANALIZAR Y CONCLUIR

- Observación de láminas
- Lectura de cuentos
- Exposición de casos (ficticios / reales)
- Cuestionario: 7 PREGUNTAS PARA PONERME EN TU PIEL
 - 1- ¿Qué le noto en la voz?
 - 2- ¿Cómo lo/la veo?
 - 3- ¿Qué le está pasando?
 - 4- ¿Qué pensará?
 - 5- ¿Cómo se sentirá?
 - 6- ¿Cómo me sentiría yo?
 - 7- ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?
- Puesta en común sobre las respuestas al cuestionario, referido a los cuentos, láminas, casos que se lean...

- **CONCLUSIONES:**

- a- RESUMIR LA ACTUACIÓN CORRECTA: se trataría de elaborar un pequeño resumen (texto) siguiendo el guión de las 7 preguntas, para que sirva como modelo de actuación. Se puede escribir en la pizarra y, después copiar, ilustrar, dramatizar, ...
- b- MURAL PARA EL APRENDIZAJE: podría realizarse como conclusión final del hecho analizado
 - TITULO: el mismo del cuento, la imagen, el hecho...
 - ACTITUDES MEJORABLES
 - ACCIONES PROSOCIALES
 - VALORES QUE SE PONEN EN JUEGO:

TRABAJAR LA TOMA DE DECISIONES A TRAVÉS DE CUATRO CRITERIOS

- Cuantas más soluciones se ocurran para un problema mejor (Pensamiento alternativo) Pero al final hay que elegir UNA y debemos ofrecer criterios para elegir, para evitar que sólo se tenga como criterio la solución considerada más eficaz; porque, a veces, tampoco es la mejor para todas las personas.
- Lo ideal sería comparar las soluciones propuestas, siguiendo
 - **CUATRO CRITERIOS:**
 - o LO MÁS SEGURO
 - o LO MÁS JUSTO
 - o LO MÁS AGRADABLE
 - o LO MÁS EFICAZ

1- **CRITERIO DE LA SEGURIDAD: ¿la solución, es la más SEGURA?**

JUEGO: SEGURO –PELIGROSO

- Entregar a cada grupo una caja con la palabra (seguro) y otra para (peligroso)
- Entregar tarjetas a todos los grupos, con frases escritas que reflejan situaciones SEGURAS / PELIGROSAS
- En principio, las tarjetas pueden reflejar situaciones que no tengan ninguna relación con la escuela; sin embargo, poco a poco se puede trabajar sobre situaciones que el alumnado se encuentra en sus relaciones entre iguales o con el profesorado, familias, etc
- Cada grupo debe discutir en qué caja coloca la tarjeta
- Tomadas las decisiones y metidas las tarjetas en cada caja, cada grupo explica por qué la frase indica algo seguro/peligroso
- Es todo el grupo el responsable de los aciertos o desaciertos

2- **CRITERIO DE LA JUSTICIA: ¿la solución, es la más JUSTA?**

JUEGO: JUSTO –INJUSTO

- Entregar a cada grupo una caja con la palabra (JUSTO) y otra para (INJUSTO)
- Entregar tarjetas a todos los grupos, con frases escritas que reflejan situaciones JUSTAS / INJUSTAS
- Algunos bloques de tarjetas, si se eligen con situaciones relacionadas con las problemáticas sociales actuales, pueden ayudarnos a trabajar, por ejemplo, ese sentido de la justicia que tenemos frente a personas desfavorecidas o diferentes. Seguro que en los debates saldrían aspectos de interés.

3- **CRITERIO DEL SENTIMIENTO: ¿la solución más AGRADABLE?**

JUEGO: AGRADABLE – DESAGRADABLE

- Las emociones y los sentimientos se clasifican en AGRADABLES / DESAGRADABLES. Hacerles ver que, a casi todas las personas, nos agradan y desagradan casi los mismos sentimientos y, esa es la base que hace posible una moral universal.

- Si hacemos lo más justo, aunque nos cueste trabajo y suponga un sacrificio, será lo más agradable también para otras personas. En este sentido, estaremos teniendo en cuenta un sentido de la justicia amplio y pensando en otras personas: eso se relaciona mucho con la PAZ y GENEROSIDAD
- El juego es similar a los anteriores, pero utilizando frases que se refieran a sentimientos, emociones o hechos que resultan agradables o desagradables.

4- **CRITERIO DE LA EFICACIA: ¿la solución, es la más EFICAZ?**

JUEGO: SIRVE –NO SIRVE

- Debatir primero qué entendemos por DECIDIR UNA SOLUCIÓN EFICAZ
 - o Resolver un problema sin crear otro mayor
 - o Ser realista; es decir, no ofrecer una solución fantástica que no nos ayude como personas
 - o Decidir una solución que pueda ser realizada y no algo imposible
- El juego es similar a los anteriores, pero utilizando frases que se refieran a conductas o hechos que sirven por su eficacia o no sirven o no nos ayudan en nada.