**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 GUSTARIA 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 ayudarle?
* Puesta en común sobre las respuestas al cuestionario, referido a los cuentos, láminas, casos que se lean…
* **CONCLUSIONES:**
1. 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, …
2. 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:**
	+ LO MÁS SEGURO
	+ LO MÁS JUSTO
	+ LO MÁS AGRADABLE
	+ 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
1. **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.
1. **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.
1. **CRITERIO DE LA EFICACIA: ¿la solución, es la más EFICAZ?**

**☺** **JUEGO: SIRVE –NO SIRVE**

* Debatir primero qué entendemos por DECIDIR UNA SOLUCIÓN EFICAZ
	+ Resolver un problema sin crear otro mayor
	+ Ser realista; es decir, no ofrecer una solución fantástica que no nos ayude como personas
	+ 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.