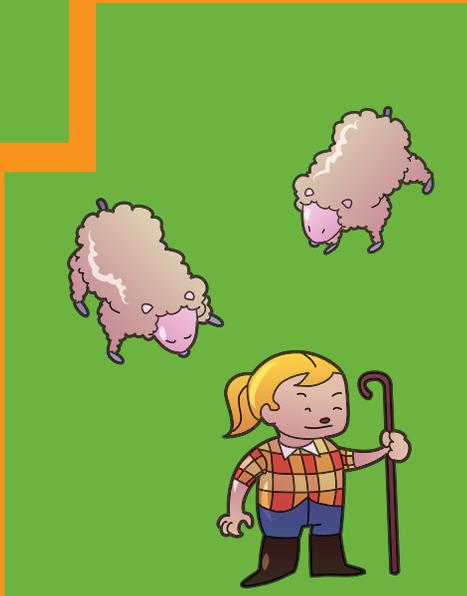
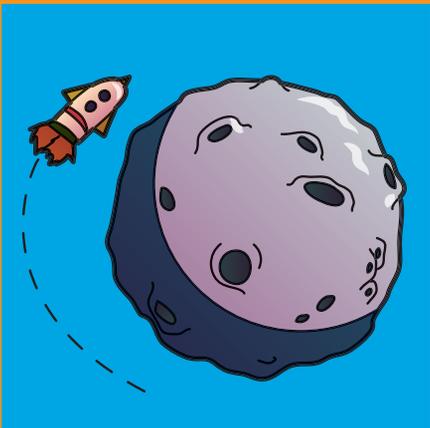
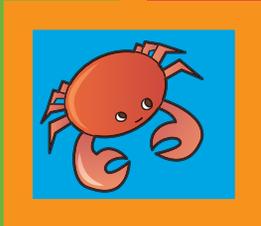


10 años





Duración:
40 minutos

Objetivos

- + Aprender a detectar los signos de los distintos estados emocionales.
- + Reconocer esos signos para mejorar el autoconocimiento y facilitar su aceptación o su modificación en caso de que su afrontamiento no sea efectivo.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Pinturas de colores

Desarrollo de la actividad

El ejercicio trata de asociar estados de ánimo con los fenómenos meteorológicos para aprender a reconocer los primeros y aceptar su variabilidad.

- Se reparte una ficha a cada participante y, a continuación, se explica la dinámica del juego, asociando diferentes emociones con los estados meteorológicos y explicando el por qué (5 – 10 minutos).
- A continuación se pide a cada participante que se tome unos minutos para responder a la pregunta: “¿Cómo te sientes hoy?” y lo exprese mediante alguno de los dibujos “climáticos” analizando objetivamente por qué y escribiéndolo también en la ficha (20 – 25 minutos).

Orientaciones para el educador o educadora

- Esta actividad requiere introspección y reflexión, por lo que se debe buscar el momento adecuado para llevarla a cabo, en un ambiente relajado que favorezca estas condiciones.
- Explicar al grupo la necesidad de reconocer cómo nos sentimos en cada momento, para identificar nuestras necesidades internas y actuar en consecuencia.
- Se puede utilizar como ejemplo la siguiente situación: “Si después de dar un largo paseo en bici me siento de buen humor, cuando esté triste puedo salir a dar un paseo en bici y así me sentiré mejor”.
- Reforzar que las personas somos diferentes y, en consecuencia, podemos experimentar diferentes emociones ante una misma situación. Por ejemplo, mientras que para una persona un día lluvioso le genera tristeza; a otra le sugiere salir a la calle, disfrutar del aire fresco, alegría...

Criterios de evaluación

- El grado de concreción alcanzado por las y los participantes en el análisis de sus emociones a nivel individual.

Fuente

Basado en una idea encontrada en: Chahín Pinzón, I. y Mantilla Castellanos, L. *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: EDEX, 2006.



Actividad 1: Tiempo variable

Hay días que te despiertas y luce el sol, pero pasan las horas y el cielo se nubla hasta que estalla una tormenta. De la misma forma, hay días que te levantas con entusiasmo y ganas de reír y a lo largo del día tu ánimo cambia y puedes estar más triste por la tarde o tener miedo por la noche. O todo lo contrario, te despiertas sin ganas y a medida que avanza el día, cada vez te encuentras más activa o activo...

Asocia y une con flechas los distintos estados de ánimo con los diferentes dibujos y explica por qué.

	alegría	
	tristeza	
	miedo	
	enfado	

¿Cómo te sientes hoy? Tómame un tiempo para pensarlo y dibuja cómo sería el “tiempo” que hace en ti. Describe también con palabras cómo te sientes.



Duración:
45 minutos

Objetivos

- + Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- + Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

A partir de una historia basada en una conocida fábula, el grupo debe reflexionar sobre los roles en los que encasillamos a las demás personas y la importancia de identificarse con unas características o cualidades positivas.

- Se reparte una ficha de trabajo a cada participante y se lee en voz alta la historia de la pastora mentirosa (5 minutos).
- Cada participante responde por escrito y de manera individual a las preguntas planteadas en la ficha (15 - 20 minutos).
- Por último, se realiza una puesta en común de los resultados y reflexión final (15 - 20 minutos).

Orientaciones para el educador o educadora

- Aunque la historia resulte conocida para el grupo, procurar mantener la atención en la lectura.
- La reflexión final debe ir orientada a encontrar situaciones de la vida diaria en las que se produzcan este tipo de clasificaciones o encasillamientos y los problemas que esto acarrea. Por ejemplo: una niña se identifica con ser “guay”. Como “las guays” no hacen los deberes, ella también deja de hacerlos.

Criterios de evaluación

- El grupo es capaz de encontrar ejemplos de este tipo de situaciones en su vida diaria.
- La capacidad de análisis de las situaciones: determinación de las causas y consecuencias de las etiquetas a nivel individual y grupal.

Fuente

Elaboración propia.



Actividad 2: Etiquetas

Lee la siguiente historia:



Había una vez una pastora muy bromista que se llamaba Bárbara. Un día, mientras Bárbara estaba en el monte con su rebaño, comenzó a gritar:

— ¡Que viene el lobo! ¡Que viene el lobo!

Al oír los gritos, los demás pastores y pastoras, asustadas, corrieron a socorrerla. Pero cuando llegaron a donde ella estaba, sólo encontraron a Bárbara riéndose:

— ¡Ja, ja, ja! ¡No es verdad! ¡Sólo era una broma!

Y las otras pastoras y pastores, malhumorados, se marcharon de nuevo a cuidar a sus rebaños.

Bárbara se había divertido tanto que al día siguiente volvió a repetir la broma:

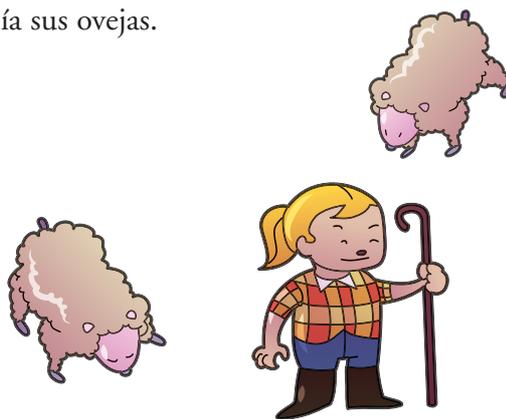
— ¡Que viene el lobo! ¡Que viene el lobo!

De nuevo los vecinos y vecinas, acudieron a su llamada y volvieron a encontrarse a la bromista riéndose, así que se marcharon aún con más enfado que el día anterior.

Pasaron un par de días y Bárbara se encontraba cuidando a su rebaño cuando vio que el lobo se acercaba lentamente acechando a sus ovejas. Asustada pidió auxilio:

— ¡Que viene el lobo! ¡Que viene el lobo! ¡Socorro! ¡Auxilio!

Sin embargo, esta vez, las pastoras y pastores, escarmentados, no hicieron caso de sus gritos y Bárbara no pudo hacer nada mientras el lobo se comía sus ovejas.



Contesta a las siguientes preguntas:

Relaciona esta fábula con otro conocido refrán castellano: “Cría fama y échate a dormir”.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de “colgarle a alguien una etiqueta”? Por ejemplo: “A Bárbara le colgaron la etiqueta de mentirosa”.

Y tú, ¿tienes alguna “etiqueta”? ¿Por qué?

¿Crees que se pueden cambiar las “etiquetas” que les colgamos a las personas? ¿Cómo?

¿Qué “etiquetas” te gustaría que te colgaran los demás?





Duración:
30 minutos

Objetivos

- ✚ Desarrollar la asertividad aprendiendo a dar una respuesta adecuada ante las críticas.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

Se trata de elegir la respuesta más adecuada a una crítica.

- Se reparte una ficha a cada participante y se pide que la completen en parejas para favorecer el diálogo (15 minutos).
- Realizar la puesta en común.

Orientaciones para el educador o educadora

- Explicar las diferentes formas no sólo de responder ante las críticas, sino también de realizarlas, así:
 - Las críticas positivas son hechas con rigor pero desde el cariño y hacen referencia a situaciones concretas. Nos ayudan a ser conscientes de nuestros fallos y deben ser aceptadas para mejorar.
 - En cambio, las críticas negativas muchas veces sólo pretenden hacer daño, desanimarnos o bajar-nos la autoestima. La mejor forma de actuar ante este tipo de críticas es no tomarlas en cuenta, a poder ser con buen humor y respondiendo de forma clara y sin permitir que la persona que critica siga atacándonos.
 - En cuanto a las respuestas a las críticas, éstas pueden ser negativas: es decir que sirven bien para huir de la situación o bien para atacar a la persona que hizo la crítica, buscando la manera de hacerle daño.
 - Por otra parte, las respuestas positivas tienen que explicar las razones, defender sus derechos y aportar opiniones diferentes, pero siempre desde el respeto a la persona.
- Al final de la actividad se puede pedir al grupo que ponga ejemplos de su vida cotidiana, tanto en la formulación de críticas o quejas como en la aceptación de las mismas.

Criterios de evaluación

- El grupo es capaz de identificar las respuestas positivas ante las críticas y aplicarlas en su día a día.

Fuente

Basado en material educativo del CEIP Lope de Vega. Basauri.



Actividad 3 ¿Criticando?

Todas las personas tenemos derecho a expresar lo que pensamos, sentimos o necesitamos, pero siempre respetando los derechos, sentimientos e ideas de las demás.

Comunicarse bien es dar a conocer tus opiniones o necesidades respetando las de las demás personas, es decir, sin agredirlas o hacerlas daño, pero sin callarte ni andarte por las ramas.

¿Cómo reaccionas cuando alguien te hace una crítica? Lee las siguientes situaciones y elige la respuesta que creas convenientes y explica por qué.

En clase de Educación Artística, Laura le dice a Roberto: "¡Qué feo es tu dibujo!"

- a. Es verdad, es una chapuza, lo borraré.
- b. Es mi dibujo y a mí me gusta. ¿Por qué dices que es feo?
- c. ¿A ti qué te importa? Ya sé que no soy Picasso, ¡déjame en paz!



¿Por qué?

A Kevin se le ha olvidado hoy el material para hacer un trabajo y Julia le dice: "No confiaré más en ti porque siempre se te olvida todo".

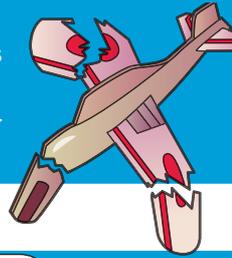
- a. No es verdad, sólo se me ha olvidado hoy. La próxima vez intentaré que no se me olvide.
- b. Nadie se quiere fiar de mí, soy un desastre.
- c. Y tú siempre te crees perfecta, ¡cállate!



¿Por qué?

Amin le dice a su hermano: "Eres un egoísta, siempre quieres todos los juguetes para ti y nunca me los prestas".

- a. ¡Tú sí que eres egoísta! Siempre me estás pidiendo los juguetes.
- b. No soy egoísta, pero me has roto mi juego favorito y eso no me gusta. Si quieres jugamos juntos pero tienes que tener más cuidado.
- c. El hermano de Amin le deja los juguetes sin decirle nada, aunque sabe que Amin es descuidado y puede estropearlos.



¿Por qué?

Nely le dice a Iván: "Con esa chaqueta pareces un pingüino".

- a. ¿Y tú te has mirado al espejo? ¡Tú sí que pareces un bicho raro con esos pantalones!
- b. Tienes razón, ya no me la pondré nunca más.
- c. ¡Ja, ja, ja! ¿Un pingüino? Es mi animal favorito. Cuando quieras te la puedo prestar.



¿Por qué?

Actividad 4: Un paseo por la Luna



Duración:
50 minutos

Objetivos

- + Aprender a ser responsables distinguiendo lo imprescindible de lo menos importante.
- + Desarrollar la capacidad colectiva de tomar decisiones y resolver conflictos.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en llegar a un acuerdo dialogado sobre las cosas que convendría salvar de una nave espacial para sobrevivir en la Luna.

- Se reparte una ficha a cada participante y se explica al grupo que tiene que imaginarse la situación de que se encuentra en una nave espacial en la Luna. A causa de unos graves problemas técnicos, sus ocupantes deben abandonar la nave y caminar hasta una estación lunar.
- Sólo han quedado catorce objetos sin dañar dentro de la nave (ver ficha) y tienen que seleccionar los cinco que consideren más importantes.
- Dividir el grupo en pequeños subgrupos y dejar un tiempo de reflexión de unos 10 ó 15 minutos para llegar a un acuerdo.
- Puesta en común y comparación de los artículos seleccionados por cada grupo y la valoración que de esos mismos objetos hace la NASA.

Orientaciones para el educador o educadora

- El orden de prioridad establecido por la NASA sería el siguiente: (1) bombonas de oxígeno porque no hay oxígeno en la Luna; (2) agua, no podemos vivir sin ella; (3) mapa estelar, imprescindible para orientarnos y llegar hasta la estación lunar; (4) latas de alimento, porque sólo podemos vivir algún tiempo sin alimento; (5) receptor y emisor de FM, para comunicar con la estación lunar.
- Reflexionar de manera conjunta sobre la importancia de saber distinguir lo que es esencial de lo que no lo es, sobretodo en situaciones complicadas. Poner otros ejemplos cercanos en los que hayan tenido que decidir qué es lo realmente importante.
- Analizar las dificultades que cada persona ha tenido a la hora de decidir (de forma individual) y de llegar a un acuerdo en grupos con un menor o mayor número de componentes.
- Reforzar la importancia del trabajo en equipo y de la toma de decisiones consensuadas.

Criterios de evaluación

- Las niñas y niños son capaces de distinguir lo imprescindible de lo innecesario y encuentran ejemplos de ello en su vida diaria.
- La dinámica grupal generada para llegar al acuerdo: participación activa, capacidad de escucha y asertividad, etc.

Fuente

Basado en una idea encontrada en: Profes.net. Disponible en: http://www.infantil.profes.net/educacion_valor.asp [Ref. de 24 febrero 2011].



Actividad 4: Un paseo por la Luna

Te encuentras en una nave espacial en la Luna cuando, de improviso, un grave problema técnico indica que debes abandonarla lo antes posible porque es probable que explote dentro de muy poco tiempo.

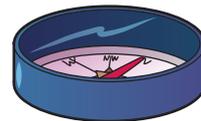
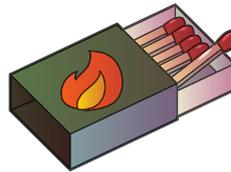
No sabes dónde se encuentra la estación lunar más cercana porque los localizadores electrónicos se han estropeado, así que tienes que salir y caminar por la superficie lunar hasta llegar a la estación internacional.

Sólo han quedado 14 objetos sin dañar dentro de la nave, pero tú sólo puedes llevarte 5 de ellos. Necesitas encontrar y llegar cuanto antes a la estación internacional. ¿Cuáles son los 5 objetos que llevarías contigo? ¿Por qué?



Selecciona sólo 5 de los siguientes objetos:

- Una caja de cerillas
- Una lata de alimento concentrado
- 20 metros de cuerda de nylon
- 30 m² de seda de paracaídas
- Un aparato de calefacción
- Una lata de leche en polvo
- Dos bombonas de oxígeno de 50 litros
- Un mapa estelar de las constelaciones lunares
- Un bote neumático
- Una brújula magnética
- 20 litros de agua
- Bengalas de señales
- Un maletín de primeros auxilios
- Un receptor y emisor de FM que funciona con energía solar





Duración:
40 minutos

Objetivos

- + Favorecer a través del juego la reflexión sobre lo que resulta o no saludable para nuestro desarrollo.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo
- Pizarra / tiza

Desarrollo de la actividad

El educador o educadora inicia la actividad preguntando al grupo qué significa salud o disfrutar de un buen estado de salud, anotando en la pizarra las ideas que las y los participantes comparten.

- A continuación, se realiza una breve introducción comentando que nuestra salud depende de muchos aspectos que, fácilmente, podemos cuidar o poner en marcha diariamente.
- Se reparte una ficha a cada participante para que la complete de forma individual (5 – 10 minutos).
- Puesta en común y reflexión conjunta.

Orientaciones para el educador o educadora

- Soluciones:
 - Horizontales (saludables): manzana, verdura, ejercicio, deporte, reír.
 - Verticales (perjudiciales): alcohol, obesidad, inactividad, fumar, sociedad.
- Poner ejemplos de otras acciones o comportamientos que influyen positiva o negativamente en nuestra salud.
- Propiciar el análisis grupal en torno a los diferentes conceptos atendiendo, en base a su conveniencia, a las causas y/ o consecuencias de dichos aspectos. Por ejemplo: la distinción entre ejercicio y deporte, haciendo alusión el primero a la actividad física que diariamente podemos realizar (andar, bicicleta...) y a la actividad regida por normas en caso del segundo.
- Hacer hincapié en que se trata de que cada persona busque un equilibrio, ya que no todas las personas tenemos las mismas necesidades en cuanto a alimentación, ejercicio físico, etc.
- Recordar que la salud no solamente hace referencia a aspectos fisiológicos (alimentación, ejercicio, ausencia de enfermedades...), sino que hay otras cuestiones que nos influyen “para hacernos sentir bien”. Por ejemplo, el tener y poder compartir cosas con nuestras amigas y amigos, con nuestra familia, etc.

Criterios de evaluación

- El grupo es capaz de identificar que sus conductas influyen directamente en su nivel de salud.

Fuente

Elaboración propia.



Actividad 6: Cuántos cuentos cuento



Duración:
50 minutos

Objetivos

- + Reflexionar sobre la importancia de la salud en todos los ámbitos, incluido el del ocio.

Recursos necesarios

- Fotocopia de la ficha
- Lápiz / bolígrafo

Desarrollo de la actividad

Cada participante tendrá que escribir un relato breve en el que se incluyan las palabras especificadas en la hoja de trabajo.

- Repartir una ficha para cada persona y explicar la actividad.
- Dejar un tiempo para inventar la historia (20 minutos).
- Leer en alto cada una de las historias para ponerlas en común.

Orientaciones para el educador o educadora

- Indicar al grupo que las historias tienen que tener una introducción, un desarrollo y un desenlace, es decir, una estructura de relato con un hilo conductor.
- Si el educador o educadora lo considera, se pueden introducir más palabras propuestas incluso por el propio grupo.
- De cara a la puesta en común y el análisis, se pueden analizar los relatos teniendo presente los siguientes aspectos: conductas (saludables o no), ámbito o entorno (calle, casa, clase...) y personas con las que se encuentra (familia, amistades, otras...). No obstante, hacer especial hincapié en aquellas conductas que se reproducen en su tiempo libre y en la toma de decisiones en dicho contexto.

Criterios de evaluación

- El grupo ha sido capaz de introducir los conceptos propuestos de una manera apropiada y correcta.
- El grupo identifica conductas saludables y no saludables asociadas a su tiempo libre.
- Las y los participantes relacionan el disfrute del tiempo libre con la toma cotidiana de decisiones.

Fuente

Elaboración propia.



Actividad 6: Cuántos cuentos cuento

Seguro que muchas veces te han dicho eso de “No me cuentes cuentos”, cuando estabas contando alguna historia difícil de creer o inventando alguna excusa. Pues ahora es lo contrario, inventa una historia breve utilizando tu imaginación para que sea lo más original y divertida posible. El único requisito es que contenga todas y cada una de las siguientes palabras:

ensalada

dinero

mentir

sofá

sardina

balonmano

salir

fumar

frito

carcajada

