



EMOCIONES



TODO UN RETO

EVA SOLAZ



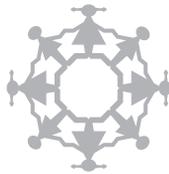
DESCLEE

APRENDER A SER

Eva Solaz Solaz

EMOCIONES, TODO UN RETO

Actividades de educación emocional basadas
en el respeto, la empatía y la tolerancia
para niños de doce a dieciséis años



Desclée De Brouwer

© Eva Solaz Solaz, 2020

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

Henao, 6 – 48009 BILBAO

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3113-6

Depósito Legal: BI-01449-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Poema	13
Prólogo	17
Introducción	23
Bloques temáticos del Programa Emociones, todo un RETO ...	29
1. Programaciones trimestrales por cursos	35
2. Descubrimos las emociones	41
Amar	46
El jardín de los sentimientos	49
El mundo de las emociones	50
El laberinto del alma	51
3. Expresamos sentimientos	57
Actividades comunes para todos los cursos	58
La caja de las emociones	59
El buzón de los problemas	63

Actividades por cursos.	65
La caja de los besos	67
El diario de los momentos felices	69
El acordeón de los elogios	76
La caja de las felicitaciones	77
4. Educamos en el respeto a la diversidad	79
Mi lobito	80
<i>Wonder</i>	83
La cenicienta que no quería comer perdices	85
Penélope en el mar	87
5. Tertulias emocionales.	93
Invisible	95
Perdida en la estación	97
León Kamikace	98
Nadie nos oye	99
6. Talleres RETO	101
La botella sensorial	102
El atrapasueños	103
Pasapalabra de emociones y sentimientos	105
¿Quién es ella?	107
7. Practicamos mindfulness	109
Recursos	109
Espacio de calma	114
8. Somos un equipo. Fomentamos la cohesión del grupo.	121
Los abrazos musicales	123
El círculo de los deseos	124

Índice

La estrella de las cualidades positivas	125
Di algo positivo de mí	127
9. El banco de la paz. La mediación de patio	129
10. Decálogo para desarrollar la autoestima	135
11. Hablamos de la muerte	137
12. Música RETO	149
13. Evaluación resultados Programa RETO en educación infantil y primaria	153
14. Listado de centros adheridos a Programa RETO	155
15. Bibliografía	167

Poema

Cuando me amé de verdad...

Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y, entonces, pude relajarme.

Hoy sé que eso tiene nombre...

Autoestima.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no son sino señales de que voy contra mis propias verdades.

Hoy sé que eso es...

Autenticidad.

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento.

Hoy sé que eso se llama...

Madurez.

Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada.

Hoy sé que el nombre de eso es...

Respeto.

Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo.

Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud.

Hoy sé que se llama...

Amor hacia uno mismo.

Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los megaproyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo.

Hoy sé, que eso es...

Simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces.

Así descubrí la...

Humildad.

Cuando me amé de verdad...

Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece.
Hoy vivo un día a la vez.

Y eso se llama...

Plenitud.

Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme.
Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón,
es una valiosa aliada.

Y esto es...

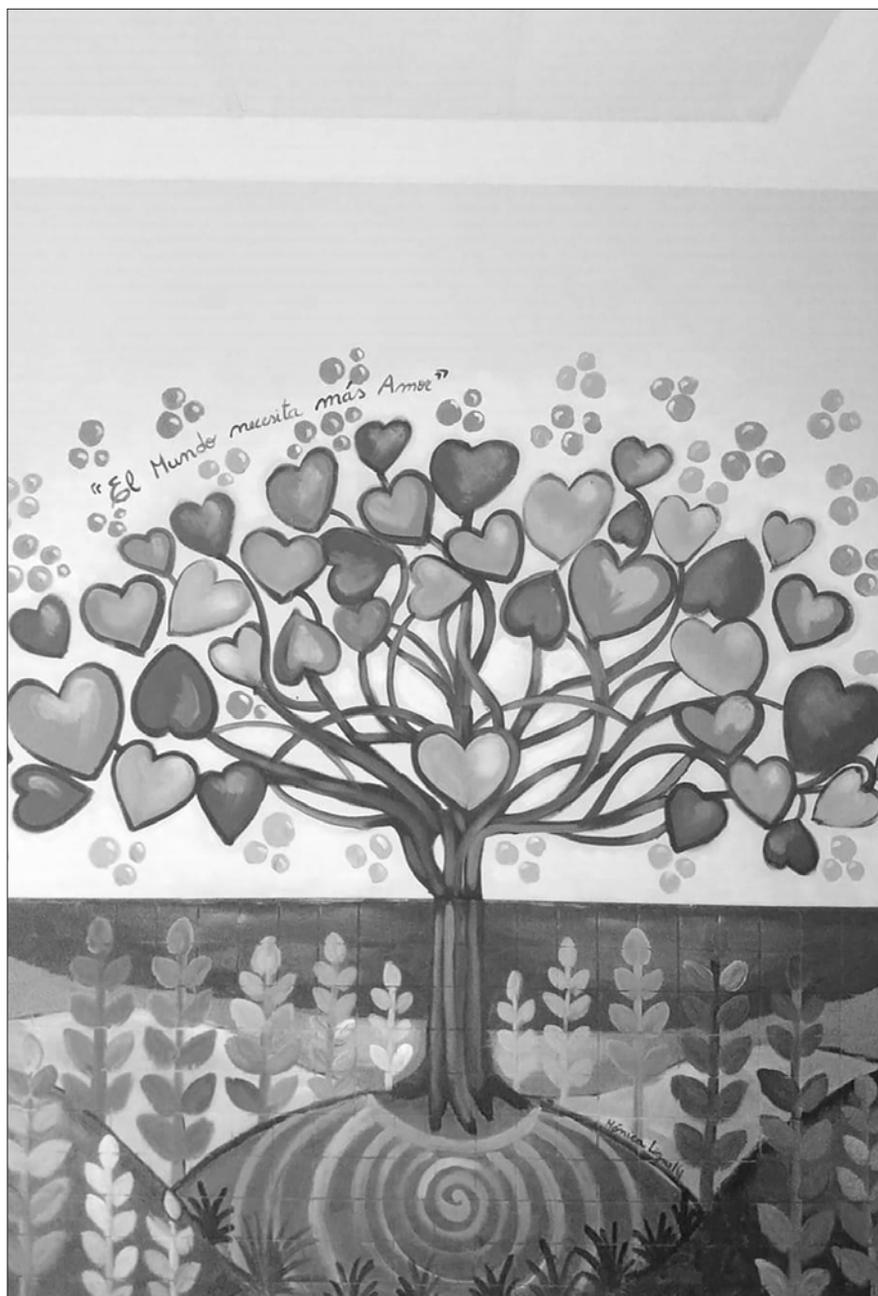
¡Saber vivir!

No debemos tener miedo de cuestionarnos...

Hasta los planetas chocan y del caos
nacen las estrellas.



Charles Chaplin



Prólogo

Querido lector, si hay algo que puede ser todo un reto, es adentrarse en el trabajo emocional con adolescentes y, más aún, cuando no se ha desarrollado previamente la conciencia emocional. Pero aún así, es tan necesario que merece la pena enfrentarse a lo desconocido sabiendo que también aquello que no conocemos, que nos da miedo, forma parte de las emociones.

Pero si has llegado hasta aquí, si has empezado a leer este prólogo, es porque has decidido afrontar el camino o continuar el que otros empezaron con *Programa RETO, actividades para Educación infantil y primaria*, el primer libro donde Eva Solaz recoge todo lo necesario para hacer un acompañamiento hacia la reflexión y el diálogo creando una conciencia emocional para identificar las propias emociones y las de los demás.

Entre tus manos tienes más que un libro, tienes todo un programa desarrollado para trabajar la educación emocional como docente y como equipo, pues al final, todos sabemos que es necesario afrontar los proyectos, nuevamente acompañados, arropados entre sí con el resto de docentes que conformáis el claustro, entendiendo que lo que vais a trabajar es parte del desarrollo de los alumnos para que aprendan a ser y a convivir.

Emociones, todo un RETO, nace de un proyecto previo que se desarrolla con alumnos de infantil y primaria en el que ya se empieza a trabajar la educación emocional. Y digo “se empieza”, porque no es algo que podamos afrontar en un curso o etapa, pues estamos ante los primeros años del desarrollo de la persona, en la segunda etapa después de la infancia y previa a la juventud, donde además, nos encontramos con adolescentes diferentes entre sí, un grupo heterogéneo y diverso con una gran cantidad de retos por delante, con muchos caminos por los que continuar y sin nada prefijado en cada uno de ellos pudiendo cambiar de un día para otro. Por ello, esta etapa es esencial en la formación de la persona y es imprescindible seguir acompañándolos en su camino emocional, pues aquello que les pasaba de pequeños, poco tiene que ver con las dificultades a las que se enfrentan en esta ocasión en donde interviene de manera expresa la personalidad y el carácter juega un papel importante en su desarrollo. Y no es que esta fase de la vida o del desarrollo de la persona sea más importante que otras, sino que es el paso de la niñez a la madurez donde además encontramos la pubertad con sus cambios físicos. Es, por lo tanto, un periodo transitorio en el que la persona se está haciendo a sí misma y que marca, de alguna manera, el camino de cada uno de nosotros.

Estamos hablando de adolescentes que necesitan más que nunca de la presencia de guías, del asesoramiento y acompañamiento; Pues, aunque parezca que son mayores y que no quieren la ayuda del adulto, no es cierto y la necesitan más que nunca para entender todo aquello que les rodea y les ocurre o al menos, para escuchar consejos. Y a ti, lector y profesor, sin ninguna duda te necesitan más que nunca como referente y adulto externo al núcleo familiar.

Por eso, el tener entre tus manos *Emociones, todo un RETO* es tener una balsa sobre la que navegar seguro y acompañado, pues, aunque seamos docentes a lo mejor no has tenido esa experiencia emocional previa, no has tenido ese acompañamiento y, por lo tanto, puede resultarte difícil afrontarlo sólo. También puede que todavía no seas consciente de la necesidad de trabajar la educación emocional, pero eso es parte de lo que te plantea este libro y del trabajo de Eva, que como bien dice, “la

educación emocional es el gran reto de la educación del siglo XXI con el que caminar juntos hacia el respeto, la empatía y la tolerancia”.

Tú debes ser el primero en caminar por la vida sabiendo qué te ocurre, qué expresas, cómo son tus sentimientos y cómo te emocionas, pues de lo contrario, es difícil poder ver en el otro aquello que no identificas ni en ti mismo, es necesaria la empatía. Pero no te preocupes porque una de las diferencias de este programa en comparación con otros es su seguimiento. Tú no tienes sólo este libro, sino que tienes a un gran equipo detrás, empezando por la autora, Eva Solaz, que acompaña a todos los docentes que forman parte de este proyecto global y, por lo tanto tienes un guía que te ayudará ante aquellas dificultades o situaciones, que como decía antes, son desconocidas y forman parte de la emoción del miedo.

Este programa vuelve a fundamentarse en el respeto, la empatía y la tolerancia, componiendo la palabra RETO a través de sus sílabas e iniciales. Una base que compone la piedra angular de este proyecto encaminado a identificar y expresar emociones, resolver conflictos con el diálogo y a desarrollar la empatía; en el que prima la prevención como base, entendiendo además que es la manera más sencilla de dejar de hablar de acoso escolar.

Cuando leí por primera vez *Programa RETO, actividades para Educación infantil y primaria* me sentí en la necesidad de aplicarlo en mi aula, de desarrollar cada una de las propuestas que lo componían. Es verdad que yo ya trabajaba la educación emocional, pero en este programa tenía actividades sencillas, concretas y claras con las que trabajar en clase y como decía antes, acompañado. Si conoces a Eva, sabes cómo va a ser su libro, pues representa la sencillez, la calma y la capacidad de escucha que de ella emana. Te presenta un conjunto de actividades organizadas por trimestres, pero ya no sólo eso, pues previamente explica las fases del programa y las bases en las que se sustenta además de presentar una estructura clara, sencilla y organizada por bloques. Si a todo esto le sumas las propuestas que se van añadiendo a posteriori, ya no tienes entre tus manos un simple libro, sino que tie-

nes un proyecto vivo del que tú formas parte como persona implicada que lo desarrolla.

Es verdad que es necesario una pequeña base teórica que es en la que se fundamenta el libro y que es recomendable que todo docente amplíe, empezando por Rafael Bisquerra y acabando por Rafael Guerrero y pasando por Coral Elizondo, Mar Romera o Roberto Aguado entre otros. Sin olvidar aquellos en los que Eva basa su proyecto, Salovey y Mayer a través de su *modelo de inteligencia emocional* (1990) que “consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

Según Mayer y Salovey (1997:10), “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” (“a thinker with a heart”) que percibe, comprende y maneja relaciones sociales.

Si os fijáis bien, la base de este libro, nace del corazón, algo tan bonito y básico, desde donde emana la propia vida y desde donde entenderemos que *Emociones, todo un RETO* quiere que los jóvenes sean “pensadores con corazón”; que desarrollen y aprendan a cultivar su inteligencia emocional como parte de su vida y su camino en relación con los demás. Ese es el gran RETO de este proyecto para el siglo XXI.

Ahora sólo te queda una cosa, sólo te queda dar un paso y es continuar leyendo y más que leer, es aplicarlo, ponerlo en marcha sabiendo que estarás acompañado y que todo lo que desarrolles no sólo será para tus alumnos, pues tú mismo aprenderás, te conocerás, empatizarás y crearás un vínculo necesario con los adolescentes en este momento tan importante de su vida. Puedes ser alguien que les de contenidos curriculares, que les enseñe una asignatura o puedes ser quién les ayu-

Prólogo

de y les guíe en primera instancia, pues, además, como yo siempre digo “la base del aprendizaje es la emoción a través de la motivación” y eso es ni más ni menos que educación emocional.

Ponte en marcha, pon en marcha *Emociones, todo un RETO*. Tus alumnos te lo agradecerán y tú también lo harás.

Emociónate y emociona compañero y enséñales a tus alumnos como hacerlo... así es la empatía.

David Montejano Bravo

Introducción

En la educación del S. XXI nos enfrentamos a diversas dificultades en el aula:

- Falta de empatía hacia los sentimientos de los demás.
- Dificultades a la hora de expresar las emociones, en parte incrementadas por el uso de las nuevas tecnologías.
- Falta de respeto a los demás.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Dificultad en la resolución de conflictos.

Para intentar dar respuesta a estas dificultades necesitamos crear en nuestros alumnos una conciencia emocional, entendida como la capacidad de identificar las propias emociones y las emociones de los demás.

Bisquerra, 2015

Emociones, todo un RETO es un proyecto de educación emocional destinado al alumnado de doce a dieciséis años. A través de las actividades y los nuevos espacios propuestos para la mejora de la conviven-

cia desarrollaremos en nuestro alumnado las competencias emocionales necesarias para su desarrollo integral.

Tal y como afirma Delors:

La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo, mente, inteligencia, sentido estético, responsabilidad individual y espiritual. Y sus finalidades deben ser: Aprender a ser, aprender a vivir en compañía, aprender a hacer y aprender a emprender.

Delors, 1996

Competencias emocionales definidas como el conjunto de habilidades que permiten interactuar con los demás o con uno mismo de forma satisfactoria, además de contribuir a la satisfacción interna y a la consecución de éxitos personales y profesionales.

Vaello, 2009

Competencias emocionales que:

- Producen un aumento de la motivación, de la curiosidad y de las ganas de aprender.
- Suponen ser consciente de los propios sentimientos.
- Desarrollan la capacidad de empatizar con los demás.

El programa *Emociones, todo un RETO* está basado en el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990) y en la revisión posterior de Mayer y Salovey (1997), que define la inteligencia emocional como la habilidad de manejar los sentimientos y emociones propias y de los demás, de discriminar entre ellas y utilizar esa información para guiar el pensamiento y la acción.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional incluye las siguientes habilidades:

- Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.

Introducción

- Habilidad para generar, acceder y/o regenerar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- Habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional.
- Habilidad para regular las emociones promoviendo un conocimiento emocional e intelectual.

He elegido el modelo de competencias emocionales del *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica* (GROUP) de la Universidad de Barcelona que engloba las siguientes competencias:

- La conciencia emocional, capacidad para conocer las propias emociones y las emociones de los demás.
- La regulación de las emociones, saber dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos.
- La autonomía emocional, la capacidad para no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno.
- Las habilidades socioemocionales, el conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales.
- Las competencias para la vida y el bienestar, el conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven el bienestar personal y social.

Para alcanzar estas competencias emocionales he desarrollado actividades, juegos, creación de nuevos espacios... con el objetivo de alcanzar el desarrollo integral de nuestro alumnado.

Los objetivos del programa son:

- Descubrir la importancia de las emociones.
- Aprender a identificar los sentimientos y saber expresarlos.
- Desarrollar su conciencia emocional.