

The background features a soft, painterly illustration of a forest. A central, rounded orange creature with a large, open red mouth and two small black eyes is the focal point. Its limbs are striped orange and red. The creature is surrounded by vertical, textured tree trunks in shades of brown and grey, and small, delicate leaves in various shades of brown and red are scattered throughout the scene.

# AGENDA

Programa de cuidado social  
y emocional en  
educación infantil





Programa de cuidado social  
y emocional en  
educación infantil

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación pueden reproducirse, registrarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotoquímico, magnético o electroóptico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

Textos: Maria Carme Boqué Torremorell

Ilustraciones: Andrea Acedo Bueno (Pangea Estudio Creativo)

Primera edición: marzo, 2023

© Del texto: Maria Carme Boqué Torremorell

© De las ilustraciones: Andrea Acedo Bueno

© Gobierno de La Rioja

[www.larioja.org](http://www.larioja.org)

Depósito Legal: LR 293-2023

ISBN: 978-84-8125-693-2

Impresión: Gráficas Isasa, S.L. - Arnedo (La Rioja)

Impreso en España. Printed in Spain



# AGENDA



## Tabla de Contenidos

Presentación del “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”	9
Introducción al “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”	11
AGENDA de CUIDADO SOCIAL y EMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN	21
<b>Septiembre-Octubre: CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	21
PCi 3 años: Autocuidado emocional	22
PCi 4 años: Comprensión emocional	27
PCi 5 años: Autoeficacia emocional	33
<b>Noviembre-Diciembre: REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	41
PCi 3 años: Habilidades de afrontamiento	42
PCi 4 años: Autodisciplina	47
PCi 5 años: Expresión emocional	52
<b>Enero-Febrero: AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>	57
PCi 3 años: Automotivación	58
PCi 4 años: Actitud positiva	62
PCi 5 años: Resiliencia	67
<b>Marzo-Abril: CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS</b>	73
PCi 3 años: Comportamiento prosocial y cooperación	74
PCi 4 años: Habilidades sociales básicas	83
PCi 5 años: Prevención y solución de conflictos	93
<b>Mayo-Junio: VIDA Y BIENESTAR</b>	101
PCi 3 años: Curiosidad y mentalidad abierta	102
PCi 4 años: Anticipar las consecuencias de las propias acciones	107
PCi 5 años: Ciudadanía activa	111
Monitorización	117
Materiales Agenda PCi 3 años	128
Materiales Agenda PCi 4 años	138
Materiales Agenda PCi 5 años	150





# “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”





## Introducción al

# “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”

¿Por qué debemos trabajar el cuidado social y emocional en los centros educativos? ¿Es una tarea que corresponde a los profesionales de la educación o, por el contrario es propia de las familias o de otras instancias sociales? Estas son algunas de las preguntas que suelen plantearse en las reuniones del profesorado en los distintos niveles educativos. Y son varias las respuestas que podemos dar a las mismas:

» En primer lugar, por los cambios que han tenido lugar en la educación del siglo XXI, que han puesto el enfoque no sólo en los contenidos puramente académicos y que han subrayado la importancia de la educación integral, que no puede dejar de lado dimensiones tan importantes como el cuidado y el bienestar emocional de todo el alumnado.

» Son muchos los autores que definen como uno de los rasgos más importantes de la escuela el cuidado mutuo y que propugnan el cuidado como una de las acciones más importantes que deben llevarse a cabo en la escuela.

» El centro educativo es, a la vez, un centro de aprendizaje y un centro de convivencia. Por eso, educar para la convivencia positiva es, en estos momentos, una preocupación y, a la vez, un objetivo educativo fundamental. Algo imposible de llevar a cabo sin el trabajo del cuidado y bienestar emocional de todo el alumnado.

» Además, tras la pandemia que hemos vivido los dos últimos años, el interés por las

consecuencias de la misma en la salud mental de nuestros alumnos y alumnas ha pasado a ocupar un lugar importante en la labor educativa de los centros. Son muchas las manifestaciones que se dan en el alumnado que preocupan al profesorado y que demandan una respuesta eficaz.

» El incremento de conductas autolíticas en nuestro alumnado causa preocupación en la comunidad educativa, buscando una respuesta adecuada a estas situaciones. No sólo los centros escolares y su profesorado tienen responsabilidad en estos temas. Sin duda, la responsabilidad de otras instancias, como Sanidad o Servicios Sociales, es muy importante. Pero, a la vez, se trata de temas que desde la Educación no pueden dejarse pasar, que exigen una respuesta propia y adecuada de cara a la prevención y tratamiento.

Y así podríamos ir aportando más razones para dar respuesta a las preguntas planteadas. Como conclusión, el cuidado social y emocional pasa a ser un enfoque imprescindible en la tarea educativa, algo que no se puede separar de las tareas habituales de las aulas y del centro.

Ahora bien, como adecuadamente señala la autora, el cuidado social y emocional en el ámbito de la educación obligatoria conlleva procurar activa y conscientemente el bienestar propio y el de las demás personas de la comunidad educativa sin excepción, atendiendo sus necesidades y trabajando las habilidades y valores que hacen posible este bienestar. No hay que olvidar que el estado emocional influye directamente sobre las actividades que se emprenden en cualquier ámbito, por

lo que conviene disponer de herramientas para encaminar la propia vida de forma exitosa y saludable. La formación social y emocional va, pues, dirigida a establecer una relación adecuada entre sentimientos, pensamientos y comportamientos. Se busca que el profesorado haga del cuidado y de la búsqueda del bienestar emocional una de las orientaciones básicas de su tarea profesional. La colaboración con otros profesionales sigue siendo necesaria y fundamental. Pero es tarea de todo educador o educadora trabajar con su alumnado, desde las etapas iniciales hasta el final de la educación obligatoria, el desarrollo de las competencias clave y las microcompetencias que hacen posible el cuidado y el bienestar emocional: la conciencia emocional o autoconciencia, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social o inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar.

Para facilitar este trabajo, y prevenir situaciones de posible malestar y promover el cuidado social y emocional entre el alumnado se presentan dos materiales importantes: la **AGENDA** de enriquecimiento social y emocional del curriculum para es-

tar bien, dirigida básicamente a la prevención; y el **TALLER** de cuidado social y emocional para sentirse, pensar y actuar bien, buscando la promoción de las competencias y microcompetencias que han de permitir a cada persona conocerse y relacionarse mejor para poder tomar las decisiones más acertadas a la hora de actuar. Comenzamos con la **AGENDA** y el material para el **TALLER** correspondientes a la etapa infantil, con el compromiso de seguir publicando los correspondientes al resto de las etapas educativas.

Quiero agradecer a María Carme Boqué la elaboración de estos materiales, así como su dedicación y generosidad a la hora de llevar a cabo el programa piloto para validar su adecuación y eficacia. Ha dedicado su tiempo, su saber y, sobre todo, su capacidad de contagio de las ideas y de los proyectos relacionados con el cuidado social y el bienestar emocional.

Con los mejores deseos para toda la comunidad educativa, convencido de la utilidad, el valor y la importancia de estos materiales que ponemos a disposición de toda la comunidad educativa

*Pedro M<sup>a</sup> Uruñuela Nájera*  
*Consejero de Educación, Cultura,*  
*Deporte y Juventud*

## Introducción al

# “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien”

El cuidado social y emocional en el ámbito de la educación obligatoria conlleva procurar activa y conscientemente el bienestar propio y el de las demás personas de la comunidad educativa, bien se trate de alumnado, familias, docentes, personal de administración y servicios o de otros profesionales que intervienen en el centro docente.

El estado emocional influye directamente sobre las actividades que se emprenden en cualquier ámbito, por lo que conviene disponer de herramientas para encaminar la propia vida de forma satisfactoria y saludable. La formación social y emocional va, pues, dirigida a establecer una relación adecuada entre sentimientos, pensamientos y comportamientos.

También el *Decreto 31/2022 de 1 de junio, por el que se regula la convivencia en los centros educativos de la Comunidad Autónoma de La Rioja* establece el cuidado mutuo como uno de sus criterios rectores:

*Somos seres de necesidades, necesitamos de otras personas para poder sobrevivir y podemos definirnos los humanos/as como “seres que cuidan”. Los cuidados ponen en el centro de nuestras preocupaciones y acciones a las personas, sus necesidades, su prioridad sobre otras cosas. Lamenta-*

*blemente, en nuestras escuelas el centro no suele ser éste, más bien situamos en el centro el currículum académico, y todo se le subordina a él. Es necesario crear y vivir un modelo de escuela en el que el cuidado sea el elemento organizador prioritario, que busque la inclusión de todo el alumnado dando respuesta a sus necesidades.*

El “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” en infantil (PCI), primaria (PCp) y secundaria (PCs) persigue, por un lado, prevenir situaciones de posible malestar mediante una agenda de enriquecimiento social y emocional y, por el otro, promover el cuidado social y emocional entre el alumnado a través de talleres para la formación y el desarrollo de competencias específicas.

### **1. Agenda de cuidado social y emocional: para estar bien (prevención)**

La salud y el bienestar emocional de las personas requieren una atención continuada en cualquier espacio y momento de la jornada escolar. Por lo tanto, es necesario, desde todos los ámbitos disciplinares y propuestas didácticas, poner en práctica estrategias de autocuidado y de cuidado mutuo que se adelanten a situaciones de posible malestar y garanticen un clima de enseñanza y aprendizaje seguro y saludable. La finalidad de

la agenda es contribuir a enriquecer el contexto educativo mediante la incorporación de la educación socioemocional en la vida de la comunidad educativa —docentes, alumnado, familias, personal de la escuela— integrando dinámicas socioafectivas en el día a día de la manera más natural. El cuidado social y emocional es cosa de todos y todas.

## **2. Talleres de cuidado social y emocional: para estar bien (promoción)**

El sistema educativo debe ofrecer al alumnado la oportunidad de orientarse hacia la propia felicidad desde el conocimiento y respeto a sí mismo/a, a las demás personas y al planeta. En el taller se desarrollan las competencias y microcompetencias que han de permitir a cada persona conocerse y relacionarse mejor para poder tomar las decisiones más acertadas a la hora de actuar. Pero, además, el taller contribuye a vincular al alumnado con su entorno y a involucrarlo en su cuidado activo.

La Agenda y los Talleres contienen propuestas complementarias que se retroalimentan entre sí. En realidad, se trata de ideas y sugerencias para facilitar que la educación y el cuidado emocional y social sean una realidad en la escuela. No obstante, cada contexto parte de necesidades distintas por lo que estas propuestas pueden inspirar

nuevas formas de cuidar socioemocionalmente a las personas que conforman la propia comunidad educativa y su entorno.

En este sentido, sería conveniente enriquecer las opciones metodológicas de las escuelas con espacios dedicados, también, a la exploración de universo social y emocional de los niños y las niñas, bien sea a través de los rincones del aula, de ambientes de aprendizaje internivel o de cualquier otra aproximación. La gran mayoría de las propuestas no se agotan mediante la Agenda y los Talleres, sino que pueden fácilmente integrarse en espacios de trabajo autónomo, donde los materiales a disposición de los niños y las niñas les permitan avanzar a su ritmo, tomar iniciativas, resolver necesidades y desarrollar competencias. A continuación se presenta una panorámica calendarizada del PCi que indica las competencias y las dinámicas por desarrollar a lo largo del segundo ciclo de la etapa infantil. El cuadro permite visualizar el trabajo cíclico y recurrente sobre cada una de las 5 macrocompetencias. Las propuestas que se desarrollan, tanto mediante la Agenda como con los Talleres, favorecen que todo el mundo en la escuela se comprometa a incorporar algunas estrategias de cuidado socioemocional en su quehacer cotidiano siguiendo el calendario del año escolar.

## Cuadro general del “Programa de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien” en Infantil (PCi)

3	Septiembre Octubre	Noviembre Diciembre	Enero Febrero	Marzo Abril	Mayo Junio
EJE	CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTONOMÍA EMOCIONAL	CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS	VIDA Y BIENESTAR
AGENDA	Autocuidado emocional Chequeo emocional	Habilidades de afrontamiento Técnica del erizo	Automotivación Me mimo	Cooperación 6 juegos cooperativos	Curiosidad y mentalidad abierta Las mil maravillas
TALLER	Comunicación verbal de las emociones Palabras de amor	Habilidades de afrontamiento El garabato y la pluma	Autoconocimiento y autoestima Si yo fuese una fruta: me conozco	Compartir emociones Formamos un gran equipo	Bienestar emocional Gusanos de papel
	Diferenciación de las emociones A poner la mesa: alegría y tristeza	Corregulación de emociones y sentimientos Rabietas, pataletas y berrinches	Automotivación Voy al volante	Practicar la comunicación receptiva Círculo de la palabra: la escucha	Virtudes y fortalezas Corazones que laten
	Comprensión de las emociones de las demás personas Entrevista (I)	Autogenerar emociones positivas Admiración: grande y pequeño	Análisis crítico de las normas sociales ¿Qué pasa con los juguetes?	Prevención y solución de conflictos Mediación de conflictos: la boca	Aportar soluciones a problemas reales Estrellas en el cielo

4	Septiembre Octubre	Noviembre Diciembre	Enero Febrero	Marzo Abril	Mayo Junio
EJE	CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTONOMÍA EMOCIONAL	CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS	VIDA Y BIENESTAR
AGENDA	Comprensión emocional  Certamen fotográfico	Autodisciplina  Con cuidado	Actitud positiva  Me visto por dentro	Habilidades sociales básicas  6 desafíos con el corazón	Anticipar las consecuencias de las propias acciones  ¿Qué pasaría si...?
TALLER	Toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento  Palabras de amistad	Habilidades de afrontamiento  La piedra y el mandala	Autoconocimiento y autoestima  Si yo fuese un animal: me elijo	Compartir emociones  Nos lo montamos bien	Bienestar emocional  Barcos de vela
	Diferenciación de las emociones  A poner la mesa: ira y sorpresa	Corregulación de emociones y sentimientos  Palabrotas, insultos y motes	Autoeficacia emocional  Voy al timón	Practicar la comunicación receptiva  Círculo de la palabra: la asertividad	Virtudes y fortalezas  Ojos que brillan
	Comprensión de las emociones de las demás personas  Entrevista (II)	Autogenerar emociones positivas  Esperanza: soñar con los ojos abiertos	Análisis crítico de las normas sociales  ¿Qué pasa con las ocupaciones?	Prevención y solución de conflictos  Mediación de conflictos: las orejas	Aportar soluciones a problemas reales  Islas tropicales



5	Septiembre Octubre	Noviembre Diciembre	Enero Febrero	Marzo Abril	Mayo Junio
<b>EJE</b>	<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	<b>AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>	<b>CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS</b>	<b>VIDA Y BIENESTAR</b>
<b>AGENDA</b>	Autoeficacia emocional <b>#Challenge</b>	Expresión emocional  <b>Banco de ternura</b>	Resiliencia  <b>Hago magia</b>	Prevención y solución de conflictos  <b>6 preguntas restaurativas</b>	Ciudadanía activa  <b>Carta a todo el mundo</b>
<b>TALLER</b>	Expresar las propias emociones de manera honesta <b>Palabras sinceras</b>	Habilidades de afrontamiento  <b>La plastilina y el papel</b>	Autoconocimiento y autoestima  <b>Si yo fuese "super": me doy</b>	Compartir emociones  <b>Ponemos nuestro granito de arena</b>	Bienestar emocional  <b>Copos de nieve</b>
	Diferenciación de las emociones <b>A poner la mesa: asco y miedo</b>	Corregulación de emociones y sentimientos  <b>Mentiras y mentirijillas</b>	Responsabilidad  <b>Voy al mando</b>	Mostrar empatía y compasión <b>Círculo de la palabra: la empatía</b>	Virtudes y fortalezas  <b>Manos que se unen</b>
	Comprensión de las emociones de las demás personas <b>Entrevista (III)</b>	Autogenerar emociones positivas  <b>Gratitud: el camino más corto</b>	Análisis crítico de las normas sociales  <b>¿Qué pasa con los dibujos animados?</b>	Prevención y solución de conflictos  <b>Mediación de conflictos: el corazón</b>	Aportar soluciones a problemas reales  <b>Paz en el mundo</b>

## AGENDA de CUIDADO SOCIAL y EMOCIONAL: PARA ESTAR BIEN

La "Agenda de Cuidado Social y Emocional: Para Estar Bien" tiene por objetivo situar a lo largo del curso académico - a modo de recordatorio - distintas competencias especialmente dirigidas a fomentar el bienestar de todas las personas que integran la comunidad educativa.

Su finalidad, por tanto, es dar visibilidad al cuidado mutuo en forma de acciones integradas en el quehacer diario, también como forma de desarrollar el propio repertorio social y emocional. Si bien se trata de un trabajo consciente, no se basa en actividades de enseñanza y aprendizaje propiamente dichas, sino en estrategias vitales, en modelaje, en maneras de ser y estar en la escuela que nos definen como colectivo humano y que nos sitúan en el mundo. Por consiguiente, su función primordial consiste en complementar y enriquecer las actividades escolares, que habitualmente se llevan a cabo en el centro docente, teniendo a mano los recursos socioemocionales necesarios para afrontar conjuntamente cualquier situación real.

Hoy en día el manejo de ingente cantidad de información es esencial para construir los saberes complejos e interdisciplinares que explican el mundo. Pero tan o más importante aún es comprenderse a sí mismo/a y a las demás personas, saber aprovechar las propias cualidades y minimizar las carencias, ser capaz de realizar elecciones y perseverar en las metas, establecer relaciones positivas con los otros y con el entorno y contribuir al bienestar individual y colectivo. Sin lugar a duda, un buen equilibrio emocional y una interacción social satisfactoria constituyen el sustrato idóneo para una enseñanza y un aprendizaje de calidad.

Las orientaciones que figuran en la Agenda parten de la idea de que el cuidado emocional y social son factores altamente protectores, porque permiten detectar tempranamente daños, carencias y disfunciones que influyen negativamente en la salud física y mental de las personas, de ahí, su componente preventivo.

En la Agenda, se destacan bimensualmente acciones correspondientes a cada una de las cinco competencias que integran la educación socioemocional, definidas por Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL) y que aquí se adaptan a cada nivel educativo. Cada entrada comienza con una invitación a sentir, eso es a conectar emocionalmente, seguida por una breve reflexión conceptual sobre la competencia a desarrollar acompañada por ideas, sugerencias y ejemplos de cara a la práctica y de recursos para su implementación, también se propone un club de lectura.

Finalmente, la Agenda se cierra con un instrumento evaluativo que permite monitorizar fácilmente el trabajo efectuado. Las acciones que propone la Agenda se hacen extensivas a niños y niñas y a adultos (docentes, personal de la escuela y familias) con el ánimo de favorecer el desarrollo social y emocional en toda la comunidad educativa.

A la hora de desarrollar las propuestas de la Agenda, el liderazgo puede recaer en docentes con responsabilidades de coordinación en el segundo ciclo de infantil, en tutores y tutoras, en el maestro o maestra al frente del correspondiente "Taller de Cuidado Socioemocional: Para Estar Bien" o, incluso, en la coordinación de bienestar de la escuela.

la. Lo más idóneo, sin lugar a duda, sería que la Agenda se llevase a cabo como parte de la acción tutorial, puesto que las diferentes propuestas que contiene contribuyen a un mayor conocimiento y vinculación con el equipo docente que interviene

el grupo, con el alumnado y con sus familias. En el caso de trabajar en co-docencia o necesitar apoyo, el maestro o maestra tallerista probablemente sería el indicado.

**Para su fácil manejo la Agenda se organiza según el siguiente esquema:**

### **Temporalización**

Indica el período dedicado a captar las necesidades, en cada contexto educativo, relativas a una competencia socioemocional determinada y a incidir en las mismas. Cada miembro de la comunidad educativa y el equipo docente, en particular, procura enriquecer su labor contribuyendo a poner en práctica de modo palpable las estrategias de autocuidado y cuidado que considere más apropiadas y efectivas en referencia con la competencia a desarrollar. Obviamente, una vez introducidas, las competencias sociales y emocionales y las estrategias de cuidado se mantienen indefinidamente.

### **Competencia clave**

Consiste en cada uno de los cinco ejes competenciales de la educación socioemocional que, bajo distintos enfoques, incorporan la mayoría de las propuestas educativas. Se trata de:

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Convivencia y gestión de conflictos
5. Vida y bienestar

### **Microcompetencia**

Insiste en las competencias específicas asociadas a cada una de las cinco competencias clave o generales acotando el ámbito de actuación. Así, al dirigir los esfuerzos sobre un aspecto en concreto de la realidad es más fácil lograr un cambio.

### **Para sentir**

Invita a la introspección y a la observación del propio entorno. En este sentido, las emociones y los sentimientos tienen un componente evaluativo fundamental, ya que indican tanto lo que resulta satisfactorio como lo que incomoda. Entonces, aquello que nos conmueve conecta con la propia manera de sentir y, por lo tanto, abre las puertas a nuevos pensamientos y actuaciones. Generalmente, se parte de ejemplos, poemas, citas o narraciones que pueden resultar sugerentes e, incluso, guardar parecido con nuestras vivencias.

### **Para pensar**

Promueve la reflexión acerca de las emociones y los sentimientos contribuyendo a advertir mejor cómo canalizarlos y darles una salida adaptativa. Algunos problemas intra e interpersonales tienen su origen, precisamente, en la falta de conexión entre emoción y cognición. El análisis racional de una situación tiene que conducir a la aceptación de las propias limitaciones, a advertir el esfuerzo de superación constante que caracteriza vida humana y, por supuesto, a alegrarse por las propias cualidades, aciertos y logros. Entonces, emoción y cognición guían la acción.

### **Para actuar**

Propone acciones y estrategias de desarrollo y cuidado social y emocional, describiendo modos de aplicarlas para enriquecer la vida en el centro docente. Implican a todo el mundo, por lo que se hacen extensivas al equipo docente, al alumnado, a las familias y a otras personas del entorno que también tienen relación con la escuela. Normalmente van dirigidas a la actividad del aula, puesto que es el escenario donde discurre la mayor parte del quehacer cotidiano, pero con voluntad de transferencia a la escuela en su conjunto, al hogar, a los espacios de ocio y a las actividades deportivas y culturales en que también participan y se forman niñas, niños y adolescentes. En este apartado, además, se presentan libros de cuentos y álbumes ilustrados sobre cada competencia.

### Club de lectura

Recomienda materiales, generalmente accesibles en formato electrónico, que pueden ser diseminados con facilidad en el seno de la comunidad educativa lo mismo para su lectura individual que para animar una sesión de debate. El club de lectura tiene la triple finalidad de:

a) Recomendar artículos, libros, páginas electrónicas, videos, etc. de interés para cualquier docente que desee fundamentar y profundizar en aquellos aspectos de la educación socioemocional que trabaja con el alumnado.

b) Proporcionar material de reflexión que puede hacerse extensivo a las familias, cuyo rol en la formación socioemocional de las niñas y los niños es indiscutible.

c) Crear, en aquellas comunidades educativas que así lo deseen, un club de lectura para adultos centrado en cuestiones de educación socioemocional. El funcionamiento del club es bastante simple: se distribuye el documento para su lectura o visionado individual y una o dos personas encargadas de dinamizar la sesión preparan algunas preguntas para debatir, proponen un caso o ejemplo real sobre el cual reflexionar, etc. Se pacta la fecha para la sesión (que no debería durar más de 90 minutos) y se celebra el encuentro para compartir las ideas que ha suscitado la lectura. Obviamente, cada centro puede seleccionar sus propios textos atendiendo a las necesidades de la comunidad educativa.

### Monitorización

Proporciona indicadores e instrumentos de seguimiento y evaluación para contrastar globalmente los resultados de las acciones que se han adoptado. Se encuentra al final de la Agenda, aunque algunos ítems pueden responderse después del período bimensual de aplicación de cada una de las cinco competencias clave o generales.



Agenda Septiembre - Octubre

# CONCIENCIA EMOCIONAL



## PCi 3 años - Autocuidado emocional

La “**Agenda de Cuidado Socioemocional: Para Estar Bien**” en Infantil comienza atendiendo la entrada a la escuela, el reencuentro y las novedades que acompañan a toda la comunidad educativa a la hora de iniciar con fuerza e ilusión un nuevo curso. Estos días se acumulan muchas “primeras veces”: niños y niñas que inician su etapa escolar, otros que pasan del jardín de infancia al colegio de los mayores, familias que viven la experiencia de dejar a sus hijos e hijas en la escuela, abuelos y abuelas que se estrenan como acompañantes, maestras y maestros novatos y algunas innovaciones en el currículum, en las metodologías, en la organización y en los equipos docentes.

En este momento tan especial, la primera competencia que explorar es la conciencia emocional, a fin de integrar con naturalidad en la vida escolar la riqueza y el bienestar que aporta el universo afectivo propio y de las demás personas. En septiembre y octubre nos centraremos en la toma de conciencia de nuestras emociones.

### » Competencia clave

#### ♥ CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

### » Microcompetencia

#### ♥ AUTOCUIDADO EMOCIONAL

El autocuidado emocional consiste en adoptar el hábito de prestar atención a las propias emociones y sentimientos para trabajarlos, mantenerse saludable y alcanzar el bienestar.





## » Para sentir

¿Cómo vivimos los inicios de curso?, ¿qué emociones nos provoca a pequeños y mayores?, ¿todo el mundo se siente del mismo modo?, ¿qué es lo más fácil?, ¿y lo más complejo?, ¿hay algo que mejorar para transitar con fluidez por los meses de septiembre y octubre?, ¿compartimos

nuestros sentimientos?

La **siguiente narración** invita a conectar con nuestros sentimientos como docentes, pero también a ponernos en la piel de las niñas y niños y de sus familias.



### “ NO ME GUSTA NADA TU CARA ”

Nos encontramos delante de Sara, la acabamos de conocer. Hoy va por primera vez a la escuela. Está tan enfadada que no hay manera de que nos escuche y tiene muy claro qué quiere: a su madre. Los llantos y los gritos que profiere anulan cualquier posibilidad de compartir con ella palabras de consuelo.

Nos ponemos a su lado y le vamos explicando, sosegadamente, cosas bonitas de la escuela:

- Es una escuela llena de amigos y amigas por descubrir, tú todavía no eres amiga de nadie, pero pronto lo serás.

Sara nos contesta que no le gusta nada esta escuela. Sigue llorando y chillando. Le describimos nuestro gran patio de recreo y los juegos que tenemos para divertirnos allí:

- Hay ruedas, pelotas, un buen arenal con juguetes y construcciones grandes.

Sara nos responde que no le gusta nada este patio. Sigue llorando y gruñendo, ahora algo más flojito.

Le mostramos el espacio del aula y el armario lleno de muñecas, vestiditos, platitos para preparar la comida, coches, plastilina, construcciones... y le vamos enumerando todas las posibilidades que permiten estos materiales.

Sara nos lleva la contraria diciendo que no le gusta ningún juego. Nos mira cejijunta y continúa preguntando por su madre. Un instante después, nos observa pausadamente y, casi sin llantos, declara con voz fuerte:

- ¿Sabes qué te digo? ¡Que no me gusta nada tu cara!

¡Ante tal contundencia no hay consuelo que valga! Aun así, le explicamos que nos ha costado hacernos mayores y acostumbrarnos a la cara que tenemos. Luego, le sonreímos asegurándole que somos gente muy simpática y que, cuando nos conozca más, le gustaremos mucho.

*Fuente: Espert, M., y Boqué, M. C. (2011). ¡Tú sí que vales! Historias cortas de niños y niñas que construyen valores humanos. Graó.*

## » Para pensar

La entrada a la escuela puede ser un momento crítico para niños y niñas, familias y docentes, sobre todo cuando se trata de la primera vez que van al colegio. Pero incluso cuando han asistido al jardín de infancia, el cambio que supone un espacio nuevo, una maestra o maestro desconocidos, compañeros y compañeras distintos, la ausencia de algunos amiguitos y amiguitas, dejar atrás el período veraniego y adaptarse a otras rutinas... hace aflorar muchas emociones. También desde la escuela debemos aprender nombres nuevos, situaciones familiares diversas, necesidades específicas de las niñas y los niños y, quizás, coordinarnos con nuevos colegas.

El amor, la ternura y el cariño son necesarios para todo el mundo. Nos ayudan a vivir con confianza en nosotras mismas y en las demás personas. Sin embargo, es fácil dejarse arrastrar por el malestar de los niños y las niñas (¡y de los adultos!), contagiarse de sus inseguridades y miedos, sentirse golpeado por su sinceridad y espontaneidad hirientes, pero no es maduro.

Ante una rabieta o una provocación es importante no dejarse contaminar emocionalmente. Claro que ello requiere mucha seguridad en uno mismo y capacidad de mantener la calma, especialmente frente a una persona que se siente vulnerable. Por eso, mostrar fortaleza y garantizar a las niñas y a los niños que mañana, pase lo que pase, también podrán contar incondicionalmente con nosotras forja el espacio de confianza dónde es posible vivir una buena infancia.

El papel del adulto ante la rabia (y frente a cualquier otro sentimiento) es enseñar a reconocerla, primero, a expresarla mejor, después, y, a ser posible, a ver cómo canalizarla en positivo. Por el contrario, reprimir las emociones, afeárselas o condenarlas es contraproducente, ya que los sentimientos existen a pesar de su negación e, insistimos, necesitan ser tratados con comprensión. En realidad, el papel

de las niñas y los niños es adueñarse, progresivamente, de sus propios sentimientos y emociones.

## » Para actuar

### ♥ CHEQUEO EMOCIONAL (docentes)

Como estrategia de autocuidado, resulta interesante efectuar un chequeo emocional a la entrada y a la salida de la escuela, muy especialmente a inicios del año escolar cuando todo está por hacer y todo es posible.

El chequeo emocional es un hábito muy simple consistente en puntuar del 1 al 10 nuestro estado emocional (nuestro nivel de energía) al entrar cada mañana por la puerta de la escuela, entendiendo que 1 significa algo así como "es el peor día de mi vida, se me acaba la batería" y 10 equivale a "es el día más feliz de mi vida, tengo las pilas a tope." Y lo mismo haremos al salir, de modo que tomaremos conciencia del desgaste que nos ocasiona un largo día de trabajo. Los resultados también nos darán pie a valorar qué sucede cuando entramos con un nivel emocional bajo/alto e identificar qué experiencias nos ayudan a finalizar la jornada sintiéndonos bien/mal.

### Material AGENDA PCi 3 años: CHEQUEO EMOCIONAL (docentes).

Este ejercicio, una vez interiorizado, ya no requiere de papel y lápiz para tomar nota sobre cómo nos sentimos a la hora de afrontar cada nuevo día. Sin embargo, es un hábito preventivo de salud social y emocional que nos ayuda a conectar con nuestras necesidades para, luego, poderles dar salida de forma saludable.


Un tono emocional tendiente a la baja es indicador de falta de bienestar, por lo que, una vez tomamos conciencia, merece la pena introducir algún cambio para cuidarnos y estar mejor. Por el contrario, un tono emocional satisfactorio implica

que el balance acerca de cómo estamos es positivo, lo cual significa que, a pesar de momentos malos o difíciles, globalmente experimentamos sentimientos agradables y de autorrealización.

### ♥ CHEQUEO EMOCIONAL (alumnado)

También procuraremos cuidar del estado emocional de los niños y las niñas y, al mismo tiempo, les ayudaremos a que se den cuenta de cómo se sienten manteniendo conversaciones donde aparezcan los sentimientos de alegría y tristeza, principalmente, respetando siempre sus expresiones más genuinas. En caso de dificultades de comunicación podemos recurrir a preguntas cerradas que se responden con un simple "sí" o "no": ¿estás contenta?, ¿estás triste?, ¿te has reído hoy?, ¿lloraste?

Podemos montar una cartelera en el aula con pegatinas para ir mostrando cómo venimos a la escuela (mejor aún si añadimos cómo nos sentimos al marcharnos a casa). Esta información está visible para cualquier docente que interviene en el aula y le da pistas sobre cómo se encuentran las niñas y los niños ese día, qué les afecta y cómo lo manifiestan.

 **Material AGENDA PCi 3 años: CHEQUEO EMOCIONAL (alumnado).**



Además, la cartelera puede motivar que surjan conversaciones interesantes con el grupo, con el equipo docente e, incluso, con las familias. Eso sí, debemos tener claro que tanto estar triste como sentirse alegre son emociones perfectamente normales y aceptables. Lo raro (desadaptado) sería, por ejemplo, que ante la pérdida, la separación o la frustración estuviésemos contentos y contentas. Cada cual, a su debido tiempo, debe encontrar su propio camino para ir de la alegría a la tristeza y viceversa.

Opcionalmente, podemos añadir a la cartelera el nombre de los maestros y maestras que trabajan con este grupo para que puedan mostrar sus sentimientos con normalidad. Aunque tiene que quedar claro que el hecho de que un docente se sienta triste o contento no debe ser utilizado como herramienta de control del comportamiento de las niñas y los niños, lo cual degeneraría fácilmente en chantaje emocional. La intención, aquí, es compartir con nuestro alumnado aquellas cosas que nos alegran la vida o que la entristecen: reír, dar besos, disfrutar del sol, tomar una buena taza de café o hacernos daño, que nos griten, que se rompan las cosas, etc.

Por ello, debemos tener bien presente que las emociones y sentimientos pertenecen a cada persona y su control no puede estar en manos de las demás: "yo me disgusto cuando hay mucho ruido en el aula" sería una declaración emocional perfectamente aceptable; en cambio, decir: "con tanto ruido me habéis puesto de los nervios" manifiesta reactividad y falta de autodominio.

En algún momento podemos recurrir a nuestras **canciones y cuentos** preferidos **sobre tristeza y alegría**, entre los cuales:

- **Tracey Mooroney. Cuando estoy triste.**

Editorial SM.

*El protagonista del cuento es un conejito que narra qué le pasa y cómo se siente ante diversas circunstancias que le causan tristeza.*

- **Tracey Mooroney. Cuando estoy contento.** Editorial SM.

*En este álbum ilustrado el conejito explica cómo reacciona cuando se siente contento y pone ejemplos de las cosas que le alegran la vida.*

- **Ana Serna. ¡Adiós tristeza! Hola alegría.** Editorial Susaeta.

*Olivia es una rana feliz, pero cuando su mejor amiga, la lagartija Berta, se muda a otro lugar, Olivia está tan triste que no sabe cómo animarse. Pronto descubre que, aunque las cosas no siempre salen como uno quiere, hay muchas formas de volver a estar alegre.*

- **Ana Meylán y Marta Mayo. Lágrimas bajo la cama.** Libro autoeditado.

*Trata de un niño llorón y de cómo supera la tristeza, ayudando a reflexionar sobre la importancia de no reprimir las emociones.*

- **Armando Quintero y Marc Somá. No hace falta la voz.** OQO Editora.

*En este cuento la jirafa no puede usar las palabras, pero igualmente expresa su amor con las caricias de su largo cuello.*


- **Rocío Bonilla. ¿De qué color es un beso?** Editorial Algar.

*Cuenta la historia de una niña a la que le encanta dibujar y explora distintos colores para pintar las emociones que nos producen los besos.*

### ♥ CHEQUEO EMOCIONAL (familias)

Las familias también deben afrontar momentos de alegría y de tristeza con sus hijos e hijas. Podríamos, pues, preparar en clase un juego de mesa para lle-

var a casa. Primero practicamos en clase con los niños y niñas y luego ya lo entregamos fotocopiado a las familias y con una breve presentación.

 **Material AGENDA PCi 3 años: CHEQUEO EMOCIONAL (familias).**

El objetivo del juego es promover conversaciones sobre los propios sentimientos en casa. Necesitamos un personaje sin boca (puede ser una estrella, un animal, un robot, la mascota de la clase, etc.), una boca sonriente/triste y tarjetas con imágenes. Aquí proponemos una versión muy sencilla del juego que puede mejorarse con infinidad de técnicas y recursos: collage, plastificado, imanes para nevera, móvil, etc. Lo interesante es que en casa vayan añadiendo tarjetas con nuevas situaciones lo más realistas posible.

En las entrevistas individuales con padres y madres se puede aprovechar para comentar el estado emocional del niño o niña y valorar con la familia la importancia de interesarnos por estos aspectos en común. Tal vez surjan ejemplos, descubrimientos, dudas o ideas que las familias han puesto en práctica en la crianza de sus hijos e hijos que tengan gran valor educativo.

### » Club de lectura

López-Cassà, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Esta lectura explica de manera clara y con ejemplos la importancia de la educación emocional en la infancia. Resulta muy agradable de leer tanto para docentes como familias y da ideas para enriquecer el bagaje emocional de las niñas y los niños.



<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

## PCi 4 años - Comprensión emocional

La “**Agenda de Cuidado Socioemocional: Para Estar Bien**” en Infantil, como cada inicio de curso, se centra en conocer y profundizar en las emociones. Esta toma de conciencia emocional, además de la capacidad de identificar y poner nombre a cómo se siente uno mismo, también debe favorecer la observación y comprensión de los sentimientos de las demás personas. En este sentido, necesitaremos ampliar el vocabulario relativo a las emociones y a los sentimientos y convertirnos en exploradores y exploradoras del universo emocional que nos rodea. En estos meses, podríamos adoptar la costumbre de preguntar a las demás personas, no como una fórmula social sino con verdadero interés: ¿qué tal estás?, ¿cómo va el día?, siempre respetando el deseo de la otra persona de responder ampliamente o no. Por nuestra parte, escucharemos con atención plena.

A modo de ejemplo, seleccionaremos una sola emoción para explorar más a fondo: la sorpresa (aunque podría tratarse de cualquier otra que nos apetezca examinar), para ensayar estrategias de comprensión de las emociones propias y de las demás personas.

### » Competencia clave

#### ♥ CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

### » Microcompetencia

#### ♥ COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES DE LAS DEMÁS PERSONAS

Para poder identificar las emociones de las demás personas es imprescindible observarlas y escucharlas con atención, puesto que tanto su lenguaje oral como corporal brindan señales acerca de cómo se sienten. Un elemento básico para lograr que las otras personas sepan que las comprendemos es poder nombrar con precisión cómo se sienten, por lo que resulta fundamental disponer de un léxico emocional amplio y lleno de matices. Por otra parte, la actitud ante las emociones que ponen de manifiesto las otras personas debe demostrar sensibilidad, tacto y empatía. En este sentido, la comprensión es un factor decisivo para captar la esencia de las personas y sintonizar con ellas, porque promueve la aceptación de la diversidad, ayuda a realizar una mirada de 360° a las circunstancias que envuelven a cada ser humano, fomenta la apertura mental necesaria para prevenir los prejuicios y genera relaciones respetuosas.



## » Para sentir

¿Nos fijamos en cómo son las personas por dentro?, ¿además de su aspecto físico, qué hace que cada persona sea ella misma?, ¿demostramos aprecio por cómo son los demás? En esta narración, a partir de una situación de aula, se inicia

una exploración "a fondo" sobre el ser humano representado aquí por la categoría "madres". Se desmontan patrones y estereotipos que determinan cómo debemos ser, en lugar de cómo nos debemos y nos deben apreciar y querer.

### ¿CÓMO SON LAS MADRES POR DENTRO?

Roberto está muy preocupado porque otro compañero de la clase le ha dicho que su madre es fea y él no quiere que nadie le diga fea a su madre, pero no sabe cómo explicarlo.

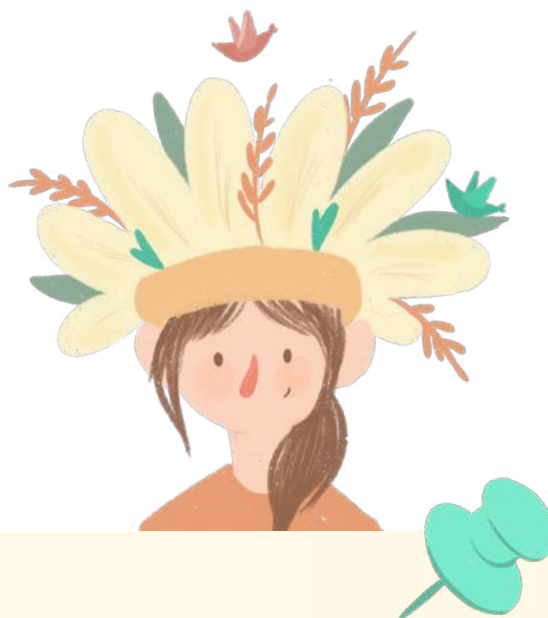
Antes de formular juicios apresurados, hablamos de cómo son las madres, pero sin caer en banalidades. Para ello, planteamos una pregunta clave:

- ¿Cómo son las madres por dentro?

Es una pregunta tan importante que todo el mundo la debe contestar. Nos detenemos un momento a pensar y ya tenemos un montón de manos levantadas de niños y niñas que desean dar su opinión.

Nos organizamos para que todo el mundo se sienta escuchado y comprendido. Tenemos el espacio de la pizarra para poder ir escribiendo aquello que, entre todos y todas, pensamos. Hay ideas que se repiten y otras que se complementan y se hacen más largas. Lo apuntamos todo porque, así, cuando lo volvamos a leer podamos reencontrar absolutamente todos nuestros pensamientos.

- Son las "novias" de los padres.
- Saben hacer la comida y tienen mucho trabajo.
- Mi madre es muy guapa porque huele muy bien y me dice que yo soy guapo.
- Lo saben hacer todo y saben comprar ropa muy bonita.
- Saben deshacer líos, dice mi padre.
- Son buenas y les gusta tener hijitos.
- Son buenas... a veces.
- Gritan porque se piensan que no las escuchamos.
- Son muy guapas y van a la peluquería.
- No tienen tiempo de explicar cuentos y por esto lo hacen los hermanos.
- Si fuman se resfrían y les va mal, no se encuentran bien y entonces deben ir al médico.
- Dan besos por la noche, y cuando nos traen a la escuela, y cuando nos encontramos mal, y siempre.
- Mi madre, cuando barre, canta.
- La mía canta en una coral.
- Yo tengo una madre que sabe unos chistes que te partes de risa.
- A mí, me hace un bocadillo de tres pisos el domingo.



- Mi madre tiene una oficina.
- La mía tiene una furgoneta y nos lleva a nosotros y a todos mis primos.
- Las madres te dan la mano para que no te pierdas.
- Si te caes y te haces daño te saben dar masajes.
- Mi madre es mía para siempre jamás.
- Yo a mi madre la querré cuando sea viejecita.
- Pues mi madre también tiene una madre que la cuidó hasta que se hizo grande.
- ¡Todo el mundo tiene una madre! ¡O un padre! ¡O dos!

Ahora ya no tenemos una primera imagen de una sola madre, guapa o fea, alta o baja, delgada o gruesa, sino que hemos hecho aparecer las cualidades que apreciamos en cada una de ellas "por dentro".

Roberto respira contento, porque ya sabe cómo explicar cómo es su madre: iguapa como todas las madres! Nuestras historias son recurrentes, vuelven a surgir cuando ya creíamos que estaban olvidadas. Necesitamos narrar otra vez aquello que ya sabemos narrar, esta es nuestra manera de crecer precisando, confirmando o rechazando ideas.

O sea que, en otros momentos, hemos continuado hablando de nuestras madres.

¿Cómo son las madres por dentro? (II)

Hoy Gema dice:

- No tenemos madres gemelas, cada madre es diferente.

Y los otros le responden:

- Cada madre es cómo es.
- No hay que decir mamá fea, ni mamá guapa...
- En realidad cada mamá es cómo es, ¡es cómo es!
- La mía es preciosa.
- ¡Y la mía!
- ¡Y la mía!

Fuente: Espert, M., y Boqué, M. C. (2011). ¡Tu sí que vales! Historias cortas de niños y niñas que construyen valores humanos. Graó.

## » Para pensar

En la narración se aprecia un momento de descubrimiento y valoración de la humanidad que encierra cada persona. Más allá de poder reconocer las emociones y sentimientos de los otros, lo que en el fondo nos interesa es este componente ético que une a las personas dándoles una buena acogida sean como sean. Si en la historia hubiésemos reñido al compañero que encuentra fea a la madre de Roberto, nos habríamos mantenido en la superficialidad de las modas y los estereotipos que atribuyen el encanto personal al aspecto externo.

La toma de conciencia de las emociones y sentimientos de las demás personas tiene este fin a corto, medio y largo plazo: respetarlas, apreciarlas y crear vínculos afectivos las unas con las otras. Pero, aquí, toca ir por partes y concentrarse, por ahora, en el reconocimiento de las emociones y sentimientos propios y ajenos.

Esta propuesta gira entorno de una emoción breve: la sorpresa, una emoción ambigua a la cual podemos responder con agrado o con desagrado. Las sorpresas agradables suelen generar alegría y bienestar, porque suceden de modo inesperado provocando satisfacción. No tiene que tratarse de algo espectacular, sino de algo que nos despierta y reaviva por un instante conectándonos con el presente y haciendo que nos sintamos bien. Las sorpresas desagradables, en cambio, nos rompen los esquemas y pueden causarnos dolor, miedo, tristeza, decepción u otros sentimientos que deberemos, igualmente, canalizar de modo apropiado.

En la infancia, sin embargo, las sorpresas suelen ser muy esperadas. Cuando comenzamos diciendo: "niños y niñas, hoy tengo un gran sorpresa que daros..." cualquier cosa que siga les va a encantar, lo mismo si es una tarea, una noticia corriente, o algo que tenemos previsto hacer. En el fondo, las sorpresas brindan la ocasión de aprender algo

nuevo y eso siempre causa interés.


La naturaleza, por ejemplo, es una gran productora de sorpresas maravillosas: el crecimiento de una planta, la presencia de una flor en un cactus, el color rojo de la luna en agosto, una estrella fugaz cruzando el firmamento, el canto de un mirlo al alba, el trazo brillante que ha dejado un caracol, el olor del jazmín al otro lado de una verja, el sabor de las primeras cerezas... También las personas debemos sorprendernos en positivo unas a otras: por un corte de pelo atrevido, por un desayuno inesperado en la sala de profesores y profesoras, por una felicitación imprevista, por un halago sincero... Ahora bien, no es cuestión de ir acumulando sobresaltos y excitación a cada rato, las sorpresas no pueden ser continuas, ya que entonces perderían totalmente su esencia.

En este inicio de curso, procuraremos prestar atención a las sorpresas gratas que nos rodean y que descubriremos observando, escuchando y empatizando con niños y niñas, alumnado, colegas y familias.

## » Para actuar

### ♥ CERTAMEN FOTOGRÁFICO (docentes)

Proponemos organizar un "certamen fotográfico de emociones" que puede dedicarse, cada año, a una emoción distinta que captamos en las personas de nuestro entorno: alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa, desprecio... (o a todas ellas a la vez). Como vamos a dedicarle un par de meses, las fotos pueden exponerse en formato póster, en la web de la escuela, como un camino que avanza por el pasillo a la altura de la vista del alumnado de infantil, en forma de móvil, de libro, e incluso pueden enmarcarse con distintas técnicas plásticas.

 **Material AGENDA PCi 4 años: CERTAMEN FOTOGRÁFICO "SORPRESAS" (docentes, familias, alumnado).**



♥ **CERTAMEN FOTOGRÁFICO (alumnado)**

Siguiendo con la organización del certamen fotográfico, sugerimos, en esta ocasión contribuir con nuestras caras de sorpresa. Pero primero, vamos a conversar en el círculo. Charlamos sobre nuestras propias experiencias acerca de esta emoción (la sorpresa o la que hayamos elegido para el certamen):

- ¿Quién se ha llevado alguna vez una sorpresa?
- ¿Cómo fue?, ¿qué sucedió?
- ¿Puede enseñarnos la cara de sorpresa que puso en aquella ocasión? (pedimos permiso y tomamos una foto)
- ¿Le gustó la sorpresa?, ¿duró mucho tiempo?
- ¿Cómo se sintió justo después?
- ¿Nos puede enseñar marcando una distancia entre las dos manos cómo de grande (intenso) fue ese sentimiento?
- ¿Alguien le ha dado una sorpresa a otra persona?, ¿qué hizo?
- ¿Qué cara puso esa persona?, ¿la puede imitar?



Nuestros conocimientos y reflexiones sobre las sorpresas:

- ¿Hay sorpresas buenas y malas? Por ejemplo...
  - ¿A todo el mundo le gustan las sorpresas?, ¿por qué?
  - ¿Qué sorpresa te gustaría que te diesen?
  - ¿Qué sorpresa no te gustaría que te diesen?
  - ¿Os gusta dar sorpresas?, ¿y recibirlas?
- Pasamos a la acción (optativo):
- ¿A quién le podríamos dar una sorpresa\* bien bonita?
  - ¿Cómo sería la sorpresa?
  - ¿Nos organizamos?

\*Estamos pensando en sorpresas de bienvenida a una compañera nueva, a un compañero que lleva unos días enfermo, a las personas que preparan diligentemente la comida en la escuela, a una maestra que acaba de ser mamá... Pueden consistir en producciones plásticas, canciones, regalitos hechos por nosotros y nosotras, la grabación de un corto...

\*Otra posibilidad, completamente diferente, consistiría en organizar un "amigo invisible" de modo que cada niño o niña le preparase una sorpresa de inicio de curso en secreto a un compañero o compañera para ponérsela en su casillero (puede ser un dibujo, una postal...).

\*Finalmente, podemos imaginar sorpresas para dejarlas en distintos sitios de la escuela y que le alegren la vida a todo el mundo (un decorado, un espacio de juego, un coro de bienvenida o de despedida del día...)

¿Qué hacemos con las fotografías de caras de sorpresa? Pues las imprimimos para el certamen fotográfico, las enmarcamos e invitamos a los niños y a las niñas a que, en otra hoja, dibujen lo que les produjo esta cara de sorpresa para exponerlo junto con la foto.

**Podemos completar la conversación con algún cuento**, por ejemplo:

- *Debi Gliori. ¡Menuda sorpresa!* Editorial Timun Mas Infantil.

Esta historia narra el nacimiento de un hermanito para Milo el Pingüino. Esta sorpresa le genera al protagonista todo tipo de sentimientos y emociones muy similares a las de quienes se encuentran o han pasado por un trance parecido.

- *Eileen Browne. La sorpresa de Nandi.* Editorial Ekaré.

Una niña va a visitar a su amiga y, para darle una sorpresa, le lleva una cesta llena de frutas. Sin embargo, al cruzar por el bosque algunos animales cogen las frutas sin que ella se dé cuenta, luego una cabra rellena la cesta de mandarinas, con lo que al final, la sorpresa se la lleva la protagonista.

- *Una sorpresa gigante* (videocuento). Duración: 7 minutos.

Trata de una planta muy grande que crece en huerto y para poder arrancarla y saber qué es se necesita la fuerza y la colaboración de una larga cadena de personajes.



<https://youtu.be/Yw4MOmyhdIU>

Otro día, también podemos jugar a "Qué sorpresa se llevaría Ricitos de Oro si..." (valdría con cualquier otro personaje, la mascota del aula, una persona real y con cualquier otra emoción) mediante una lluvia de ideas:

- En lugar de tres osos hay cuatro y el número 4 es muy grandote.
- En lugar de sopa se encuentra pizza y no se la puede comer con la cuchara.
- En la casa de los osos hay cámaras de videovigilancia y viene la policía.
- Los tres osos son salvajes y se la comen.
- En la casita hay okupas.
- ...

## ♥ CERTAMEN FOTOGRÁFICO (familias)

Invitamos a las familias a participar en el certamen, ya que estamos explorando las emociones de las personas de la comunidad educativa. Compartir momentos de sorpresa es una manera distendida de crear vínculos entre personas y de que todo el mundo pueda sentirse parte de la escuela. Tal vez podamos contar con un pequeño equipo de padres y madres con disponibilidad para ayudar en el montaje del certamen. Y sería estupendo poder organizar una serie de visitas guiadas donde el alumnado de 4 años, como verdaderos "comisarios" de la exposición, introdujesen a los "visitantes" en la temática, los detalles y las curiosidades más destacables del certamen.

## » Club de lectura

Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M. J., Filella, G., y Soldevila, A. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años). *Culture and Education*, 17(1), 5-17. DOI: 10.1174/1135640053603337 Esta lectura ofrece una buena panorámica de la estructura de los programas de educación socioemocional en el segundo ciclo de la etapa de educación infantil.



<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-curr%C3%ADculum-emocional-en-educaci3n-infantil-3-6-a%C3%B1os.pdf>

## PCI 5 años - Autoeficacia emocional

La “**Agenda de Cuidado Socioemocional: Para Estar Bien**” pretende contribuir al acompañamiento de este año tan especial que supone el fin de la etapa de educación infantil. Se trata de una etapa llena expectativas y con muchos retos por cumplir y metas por alcanzar.

Aunque no debería ser así, se nota en el ambiente este cierre de etapa y cierta presión por crecer y “ser mayor.” Porque en el parvulario estos niños y niñas se sienten fuertes, grandes, inteligentes y capaces frente a los que tienen menor edad (todos y todas las demás) y, aun así, germinan el deseo de ponerse a prueba en la escuela primaria y conquistar progresivamente su autonomía.

### » Competencia clave

#### ♥ CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de las demás personas. Permite conocer qué sentimos y por qué y reconocer en qué modo nuestras emociones tiñen nuestros pensamientos, afectan a nuestras acciones e influyen en otras personas.

### » Microcompetencia

#### ♥ AUTOEFICACIA EMOCIONAL

La autoeficacia es la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le van a permitir conseguir los resultados deseados ante una situación concreta. La autoeficacia ejerce una función reguladora de la conducta, puesto que influye en cómo las personas piensan, sienten y actúan ante una situación que puede ser favorable o desfavorable. A la larga, un bajo nivel de autoeficacia puede incidir en los estados de estrés, depresión, ansiedad y desamparo.

Esto significa que las personas pueden automotivarse y dirigir sus acciones de forma anticipada elaborando creencias sobre lo que pueden hacer, estableciendo objetivos para sí mismas y actuando para hacer realidad lo que esperan. Ganar control sobre uno mismo para afrontar una situación adecuadamente es una competencia fundamental para la vida, porque permite mantener el equilibrio emocional y social ante las dificultades, las crisis y las amenazas.



## » Para sentir

¿Qué sentimos ante una dificultad?, ¿esos sentimientos nos hacen más eficaces?, ¿sabemos distinguir entre los retos que podemos superar y los que no?, ¿estamos dispuestos y dispuestas a afrontar las

dificultades?, ¿qué metas nos ponemos?, ¿qué hacemos para alcanzarlas? ¿y si no lo logramos? En la siguiente historia aparecen algunos elementos que propician el espíritu de superación.



### ¿HASTA DÓNDE HAS LLEGADO?

Hora: 5 de la tarde y 5 minutos.

Localización: un parque infantil con columpios y estructuras con escaleras, pasillos, torres, plataformas, arenal y un banco.

Personas implicadas: dos niños, de cinco y seis años aproximadamente.

Nos sentamos en un banco y enfocamos el zoom a la zona de los columpios, también ponemos la antena para sonorizar la secuencia.

El niño mayor está columpiándose mientras el pequeño espera impaciente su turno. El mayor se impulsa cada vez con más fuerza. Finalmente, sale disparado del columpio.

El pequeño sigue la trayectoria del proyectil humano con la boca abierta. Corre al lado del niño aterrizado y le pregunta lleno de admiración:

- ¿Hasta dónde has llegado?

El otro, que se ha pegado un buen porrazo, se da un masaje en el culo y se pone de pie.

El pequeño dirige la conversación:

- ¿Sabes hacer el puente desde el suelo?

- Un poco.

- Yo también.

- Mi hermana sabe hacer la vertical sin pared ¿y tú?

- Mmmm...

- Tengo un vecino que hace la rueda a cien mil por hora. Y mira yo qué sé hacer.

Con mucho estilo, el pequeño empieza a saltar a la pata coja y ya no para.

- ¡Mírame a mí!

Los dos niños saltan a la pata coja juntos. Se cogen de las manos y se pegan un hartón de reír.

- Y tú, ¿a qué escuela vas? Mi escuela...

Desenfocamos la escena y pasamos al plano general. Allí los hemos dejado, hablando y haciendo carreras de obstáculos. ¡Lo que es llegar, llegarán muy lejos!

Fuente: Espert, M., y Boqué, M. C. (2011). *¡Tu sí que vales! Historias cortas de niños y niñas que construyen valores humanos*. Graó.

## » Para pensar

El espíritu de superación contribuye a la creación de un buen autoconcepto y de una autoestima saneada. Todo el mundo, individualmente, ha de enfrentarse, en las diferentes etapas de la vida, a un abanico de situaciones que requieren vencer deficiencias, aceptar riesgos dentro de un límite, poner a prueba habilidades, superar perezas y convivir con la incertidumbre. Además, no se debe dejar de hacer aquello que se debe hacer excusándose en la dificultad que comporta. Ya en edades tempranas, algunas personas confían poco en sí mismas, ¿qué podemos hacer para que cada niño y cada niña crea en sus capacidades?

Los retos no son fáciles de superar, siempre entrañan alguna dificultad y el riesgo de no conseguir exactamente lo que esperamos. Aun así, lo que cuenta es intentarlo y, si caemos, nos levantamos. En la narración anterior la actitud del niño pequeño que, lejos de mostrar alarma ante el porrazo, se admira y considera este "fracaso" como un éxito impensado, su acompañamiento y el valor que le da a la caída logran que el niño mayor se consuele y sienta que su prueba de velocidad ha merecido la pena. Al minuto siguen retándose y exhibiendo sus éxitos a la medida de sus posibilidades. Ambos niños son conscientes de que otros han alcanzado metas que ellos todavía han de conquistar y son capaces de valorar con realismo los objetivos que pueden marcarse.

Las personas con un nivel de autoeficacia elevado consideran los problemas como oportunidades que pueden afrontar, tienen interés por lo que hacen y se entregan a fondo para conseguirlo. Cuando fallan, se recuperan fácilmente de los contratiempos y las decepciones. En cambio, las personas con un nivel de autoeficacia escaso procuran huir de las dificultades, se sienten superadas ante los retos —porque piensan que no tienen capacidades suficientes para superarlos o soportar sus inconvenientes— y tienden a focali-

zarse en los fracasos y errores. Ante un fallo, por insignificante que sea, pierden la confianza en sus habilidades personales.

Para mejorar el nivel de autoeficacia propio o de las demás personas lo último que se debe hacer es negar, menospreciar o ridiculizar los sentimientos de temor, nerviosismo o desconfianza. Como venimos señalando, todas las emociones tienen su función y bien aprovechadas ayudan a tomar decisiones pertinentes. Tal vez el objetivo marcado entraña un nivel de exigencia excesivo y el miedo nos aconseja abandonar, por el momento. Y esa es una decisión apropiada y prudente. También puede suceder todo lo contrario, que el miedo nos empuje a seguir adelante con precaución, tomando medidas protectoras, buscando ayuda y asegurando cada paso que damos. De nuevo, el papel del miedo ha resultado fundamental, porque ha motivado la prevención y minimización de los riesgos incrementando, así, las posibilidades de llegar a la meta.

Tampoco daremos ánimos infundados: ¡tú puedes campeona!, ¡venga valiente!, ¡adelante!, ¡lánzate!, ¡seguro que lo consigues!, ¡no te rindas!, ¡a por todas! Porque esto tampoco ayuda a afrontar mejor la situación. En cambio sí que ayuda:

- Recordar los logros anteriores: eres capaz, hagamos una lista de tus éxitos.
- Practicar con retos al alcance: entrénate y verás como poco a poco te acercas a tu meta.
- Dividir un gran objetivo en objetivos más pequeños: vamos a trazar un plan para conseguirlo, primero intenta lograr esto, luego aquello, después...
- Motivar a observar a otros para ver cómo lo consiguen: si otros pueden, tú también.
- Prestar la ayuda necesaria: ¿cómo puedo apoyarte?, ¿qué te ayudaría a conseguirlo?
- Animar y estimular verbalmente: si no lo intentas no sabrás de qué eres capaz, ¿qué puedes perder?, si falla el plan A puedes pasar al plan B.
- Poner el tiempo a favor: si no lo logras

hoy, lo lograrás mañana, te estás acercando, casi lo consigues, busca un buen momento para probar de nuevo.

- Felicitar (y felicitarse) por los logros: ¡bien hecho!, ¡has estado genial!, ¡quien la sigue la consigue!, ¡vamos a celebrarlo!

- Reconocer los fallos: quien tiene boca se equivoca, ahora sabes que eso no funciona, todavía puedes hacer más intentos, equivocarse es normal.

- Desmontar creencias irracionales (ge-

neralmente basadas en pensamientos absolutos) neutralizándolas con las estrategias anteriores: soy incapaz, soy torpe, soy inútil, esto no es para mí, nunca lo conseguiré, no va a cambiar nada.

- Evitar comparaciones (cada cual es cada cual): a tu edad deberías poder hacerlo, mira qué bien lo hace tu primo, los de la otra clase...

- Felicitar por el hecho de haberlo intentado con todas sus fuerzas porque aún que no se alcance el objetivo final deseado, en el proceso se realizan aprendizajes igualmente valiosos.



## » Para actuar

### ♥ #CHALLENGE (docentes)

Cada nuevo curso comienza rodeado de incertidumbre. En este momento, casi siempre estamos fuera de la zona de confort personal y pedagógico porque el mundo gira a gran velocidad y tenemos que avanzar, a fin de cuentas los niños y niñas tienen ya un pie en el futuro. ¿Cómo vivimos y afrontamos los retos?, ¿tomamos en cuenta las emociones que nos surgen?, ¿nuestras emociones nos frenan o nos impulsan? Tal vez merecería la pena que las nuevas iniciativas se acompañasen de una de una nube de palabras emocional.

Las nubes de palabras son un recurso visual que se utiliza para representar las expresiones que aparecen con más frecuencia y, normalmente, se realiza con una app a partir de un texto escrito. Si vamos a realizar una nube de palabras interactiva, Wordart y Mentimeter son fáciles de manejar. Pero también podemos usar etiquetas adhesivas, donde expresamos nuestros sentimientos, e ir las pegando en una cartulina.

Podemos plantearnos retos individuales o colectivos. En cuanto a los retos individuales, proponemos de manera lúdica, realizar una lista de las 3 cosas que hacer antes de morir (en inglés, bucket list) y compartirla con los compañeros y compañeras, tal vez en una cartelera: aprender a cocinar, recorrer el camino de Santiago, escribir la letra de una canción... Luego, podemos charlar acerca de qué nos hace pensar que lo conseguiremos (autoeficacia).

Si lo preferimos, podemos acotar la lista a la escuela y a un año vista (o más) y ser más rigurosos y rigurosas a la hora de indicar cómo lo lograremos. Aquí nos referimos a retos del estilo: voy a desprenderme del material que ya no utilizo y que me quita espacio en el aula; realizaré una formación sobre cultura matemática en infantil y la aplicaré en mi clase; vendré a la escuela en bicicleta en lugar de en coche...

Pero a modo de ejemplo, nos gustaría proponer la organización o participación de la comunidad educativa en un reto colectivo relacionado con el cuidado y logro del bienestar de las demás personas. Este reto puede circunscribirse a la propia comunidad educativa o sumarse a alguna iniciativa en curso, por ejemplo:



### Pañuelo Challenge Aladina

La Fundación Aladina apoya a los niños y niñas con cáncer y a sus familias "para que nunca pierdan la sonrisa ni las ganas de luchar" lanzando distintos retos en los que se puede colaborar individualmente o como escuela.

En el caso de que queramos apoyar una causa, un proyecto, un sueño de alguien de nuestro entorno o, incluso, de nuestra comunidad educativa, entonces investigaremos sobre qué nos podría venir bien como colectivo o por parte de una persona en concreto (alumnado, docentes, familias). Supongamos que nos marcamos el #HuertoChallenge y que el sueño para este año es naturalizar una zona del patio con el cultivo de hortalizas. Debemos disponer de un presupuesto y lanzar el reto para contribuir a alcanzar la cifra prevista: inscribirse para una carrera, participar en la venta de platos elaborados con vegetales, pintar bodegones y ponerlos a la venta, recopilar o inventar adivinanzas sobre vegetales y autoeditar un libro, ensayar una obra de teatro y representarla, rifar una cesta de hortalizas, etc. Pero, como ya hemos dicho, puede que en la propia comunidad haya necesidades por cubrir e ilusiones por cumplir por parte de alguna persona y esa sea la mejor opción. No se trata tanto de aquello que elegimos hacer, como de vivir la experiencia de lograr algo juntos y juntas con esfuerzo e implicación.

Obviamente, si la escuela ya tiene tradición de tomar parte en este tipo de acciones solidarias, la propuesta irá encaminada a enriquecer aquello que ya se lleva a cabo centrando la mirada en el rol y contribución de cada persona o grupo, señalando las dificultades y el modo en cómo las encajamos y valorando las actitudes optimistas que ayudan a no desfallecer cuando todavía estamos lejos de la meta.



<https://aladina.org/colegios/>

### ♥ #CHALLENGE (alumnado)

En el apartado de retos individuales, propondremos a los niños y niñas que piensen en una cosa (o más) que quieran lograr a lo largo de este curso para pasar "en condiciones" a la etapa primaria. Vale todo tipo de retos: tener un perro (porque jugar con él me haría feliz y aprendería mejor), dejar de mordermme las uñas (porque la gente mayor no lo hace), leer a toda velocidad (para así acabar los deberes antes y jugar al balón más rato), aprender a escribir con boli (porque me asusta no poder borrar si me equivoco), contar de dos en dos subiendo y bajando (para sacar buenas notas), etc. Nos tomamos nuestro tiempo para pensar en nuestras dificultades y retos.

Cuando ya tenemos bien claro el objetivo, doblamos un papel por la mitad y, en una parte dibujamos o escribimos las dificultades que nos alejan de la meta establecida, mientras que en la otra dibujamos o escribimos la forma de superar o minimizar dichos impedimentos y cómo alcanzar la meta de manera realista. Este ejercicio permite a los maestros y maestras realizar un buen acompañamiento emocional para el desarrollo de la autoeficacia. No sería erróneo que, después de completar el ejercicio, alguien se diese cuenta de que el objetivo que se marcó, en realidad, no le conviene o no es factible.

En cuanto al reto colectivo, la implicación del alumnado debería incorporar la participación de los niños y niñas desde el inicio, eso es, a la hora de proponer el objetivo a lograr, en el diseño de las actividades para reunir recursos y en su organización.

Algunos **narraciones que tratan sobre autoeficacia:**

- *The Little frog* (la ranita, subtulado en castellano). Duración: 2 minutos aproximadamente. Este corto muestra el efecto de las palabras de aliento o desánimo ante una dificultad.



<https://youtu.be/bx5Dj6MEH2g>



- *Margarita del Mazo y Sílvia Álvarez. La luz de Lucía.* Editorial Cuento de Luz.

Lucía es una pequeña luciérnaga con muchas ganas de alumbrar el bosque, pero cuando llega la ocasión no quiere marcharse de casa. Afortunadamente su familia la anima a brillar y a confiar en sí misma pase lo que pase.

### ♥ #CHALLENGE (familias)

En el caso de las familias, contamos con ellas en el desarrollo del reto y en la materialización del objetivo que asumimos como la verdadera comunidad educativa que somos. También sería un buen momento para organizar una charla o un ciclo de charlas sobre educación socioemocional dirigido a padres y madres.

## » Club de lectura

Tu mirada puede transformar a las personas. Álex Rovira, escritor y divulgador. Duración: 49 minutos aproximadamente.

Interesante y amena charla que trata de cómo la mirada apreciativa (valorar a la persona por cómo es y no por lo que logra) es lo que más contribuye a que esa persona acepte los retos y los afronte con confianza. También explica cómo desarrollar el gusto por la lectura.

Merecería la pena realizar un visionado por parte del equipo educativo seguido por una sesión de debate. Y si el club de lectura con las familias se ha puesto en marcha, este material visual podría ser el documento de trabajo.



<https://youtu.be/zv2j59sVMUM>



Agenda Noviembre - Diciembre

# REGULACIÓN EMOCIONAL



## PCi 3 años - Habilidades de afrontamiento

La regulación emocional es una de las competencias imprescindibles para gozar de salud emocional y social, porque la gestión equilibrada de las propias emociones garantiza unas relaciones interpersonales más seguras y satisfactorias. En la etapa infantil, estas competencias se comienzan a desarrollar y para muchos niños y niñas la contención de emociones fuertes, como por ejemplo la ira, no es aún posible. Aquí, el rol del adulto consiste en acompañar, contener, evitar contagiarse y modelar modos de expresar las emociones personal y socialmente más eficiente.

Por eso, proponemos entrenar una técnica que los niños y las niñas interiorizan con facilidad y les permite experimentar su emoción sin estropear su vida social.

### » Competencia clave

#### ♥ REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

### » Microcompetencia

#### ♥ HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son un conjunto de competencias que permiten tomar las decisiones oportunas ante una situación específica. Por consiguiente, la información socioemocional debe tomarse en consideración para la elaboración de una respuesta lo más ajustada posible a las propias necesidades y al entorno. En un mundo cambiante afrontamos nuevas situaciones constantemente, por lo que el desarrollo de estas habilidades resulta fundamental.

### » Para sentir

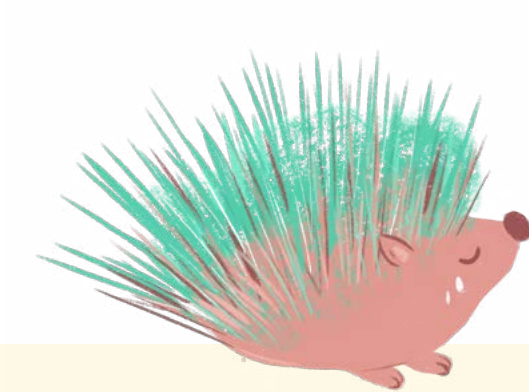
¿Cómo nos sentimos ante un conflicto?, ¿de qué manera solemos responder?, ¿vivimos los conflictos como algo negativo o constructivo?, ¿hay algo que nos preocupe ahora mismo? La poesía, en forma de versos escritos o en la letra de canciones contribuye al desarrollo de la sensibilidad ante la vida, al tiempo que invita a pensar con matices en vez de con eslóganes rápidos y estandarizados sobre cuestiones que importan al ser humano.

El poema "Erizo de mar" de Joan Margarit describe muy bien cómo es la existencia cuando falta el coraje de arriesgarse para vivir. Se puede escuchar recitado por el propio autor:



<https://www.joanmargarit.com/es/erizo-de-mar/>

También la conocida fábula del erizo, atribuida al filósofo alemán Arthur Schopenhauer, da qué pensar sobre las estrategias de afrontamiento.



### ERIZO DE MAR

Bajo las aguas poco profundas de la costa:  
es ahí donde anclo mi armadura.  
No segrego ni nácar,  
ni perlas: la belleza no me importa,  
enlutado guerrero  
que, con sus negras lanzas,  
se oculta en una grieta de la roca.  
Viajar es arriesgado pero a veces me muevo  
las espinas haciendo de muletas  
y, por torpe, las olas me revuelcan.  
En el mar peligroso siempre busco esa roca  
de donde no haya de moverme nunca.  
Es, mi propia coraza, mi prisión:  
una prueba de cómo, si no hay riesgo,  
la vida es un fracaso.  
Afuera está la luz y canta el mar:  
Dentro de mí la sombra: la seguridad.

*Joan Margarit, "El primer frío. Poesía (1975-1995)."*

### LA FÁBULA DEL ERIZO

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío.

Los erizos, dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, los que justo ofrecían más calor. Por lo tanto, decidieron alejarse unos de otros y empezaron a morir congelados. Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro.

*Arthur Schopenhauer, Parerga y Paralipómena. (Vol. 2, Cap. 31, sección 396).*



## » Para pensar

El poema nos presenta un erizo muerto en vida, temeroso, encerrado en sí mismo, aferrado a una falacia de seguridad que no se corresponde para nada con la belleza de una existencia activa y rica. Todas las personas en la comunidad educativa, y no solamente los niños y las niñas, nos arriesgamos y crecemos continuamente.

Por otra parte, el dilema del erizo nos invita a tocar de pies en el suelo y a advertir que todas las acciones humanas son complejas.

Como ya hemos dicho, para afrontar nuevas situaciones con éxito y agilidad emocional necesitamos aprovechar nuestras emociones y sentimientos:

- 1º Las emociones indican antes que los pensamientos que sucede algo en nuestro interior o en el exterior que debemos resolver.

- 2º Las emociones (sorpresa, ira, miedo, alegría...) nos comunican cómo nos posicionamos ante la situación y la intensidad de nuestro estado emocional (susto, miedo, pánico, terror...) marca la importancia y la urgencia de trabajar en la respuesta.

- 3º Las emociones, el deseo de sentirnos mejor, tienen un papel importante a la hora de motivarnos a realizar los esfuerzos y acciones necesarias para afrontar la situación.

- 4º Las emociones, una vez hemos actuado, nos indican el grado de bienestar alcanzado, de modo que también intervienen en la evaluación de resultados.

Con todo, debe quedar claro que "manejar" la situación del mejor modo posible no equivale a tenerla bajo "control", ya que es igualmente importante reconocer aquellas respuestas que están fuera de nuestro alcance.

## » Para actuar

### ♥ TÉCNICA DEL ERIZO (docentes)

Las técnicas para afrontar una situación difícil tienen los siguientes componentes:

- **Emocional (siento):** reconozco la emoción, me paro y la acepto.

- **Sensorial (respiro y relajo):** observo el estado de mi cuerpo y recupero la calma.

- **Cognitivo (reflexiono):** me pregunto por la causa, identifico mis necesidades, decido y planifico cómo voy a actuar.

- **Conductual (respondo):** resuelvo la situación de acuerdo con mis valores, capacidades y recursos.

Por consiguiente, cualquier habilidad que incida en alguno de estos cuatro planos puede resultar efectiva, aunque todas las personas somos distintas y lo que importa es irnos conociendo mejor para ser más conscientes de nuestros comportamientos.

Entre el repertorio de habilidades de afrontamiento adaptativas encontraríamos: fijarse en lo positivo, buscar apoyo (familia, amistades, profesionales), distraerse, divertirse, relajarse, ser compasivo con uno mismo, esforzarse en lograr los objetivos, concentrarse en resolver la situación, desarrollar nuevas habilidades, aclarar nuestros valores...

En cambio, pueden considerarse desadaptativas las conductas del estilo: preocuparse sobremedida, autoinculparse, deprimirse, reservárselo para sí, ignorarlo (cuando es importante), responder impulsiva e irreflexivamente, mostrar agresividad (gritar, pegar, patalear, romper, dañarse a sí mismo), abandonar...

En el quehacer docente suelen surgir situaciones donde la aplicación de esta sencilla secuencia —siento, respiro y relajo, reflexiono, respondo— puede resultar de gran utilidad en el manejo del aula, en reuniones con colegas, entrevistas con las familias y demás actividades.

### ♥ TÉCNICA DEL ERIZO (alumnado)

Una de las técnicas que cumple con estos requisitos y lleva tiempo siendo usada por niños y niñas pequeños es la **técnica de la tortuga**:

- 1) Me paro: el niño o niña se encierran en el caparazón dándose un autoabrazo.
- 2) Me calmo y pienso en algo bonito: tres respiraciones profundas y visualización.
- 3) Me pregunto qué me pasa y qué podría hacer: pienso en más de una alternativa.
- 4) Me pongo en marcha y actúo: desplegando los brazos y saliendo del caparazón.

Aquí, proponemos interiorizar estos mismos pasos, aunque en lugar de la tortuga hemos optado por el erizo, un animalito lleno de pinchos que debe tener cuidado de lo que hace porque puede herir a los demás, aunque también sabe ser un buen amigo y puede lograr grandes hazañas con sus púas.

Entre las **narraciones infantiles** que tienen por protagonista un erizo:

- *Gustavo Roldán. El erizo. Thule Ediciones.*

Trata de un pequeño erizo que no consigue alcanzar la comida que está en los árboles, hasta que agudizando el ingenio logra sus propósitos.

- *Eoin McLaughlin y Polly Dunbar. El abrazo. Algar Editorial.*

Narración protagonizada por un erizo y una tortuga que se sienten tristes y quieren un abrazo. Cada uno por su lado intenta conseguirlo, pero los demás animales les rehúyen a causa de los pinchos de uno y de la dureza del caparazón de la otra. Hasta que sus caminos se cruzan.

- *Eva Clemente y Teresa Arias. Si yo tuviera una púa. Editado por Emonautas.*

Es la historia de un erizo que busca amigos, pero piensa que sus púas alejarán a todo el mundo. Aprenderá a quererse y a poner límites a los demás, aprenderá a decir no y a distinguir entre un

amigo verdadero de aquellos que se acercan solo por interés.

- *Pablo Díaz Vega. El erizo cascarrabias. Punto Rojo Libros.*

Un joven erizo, cuyo comportamiento a menudo se traduce en conflictos sociales, se ve involucrado en una serie de sucesos que le llevarán a replantearse cuestiones sobre sí mismo y el origen de sus problemas.

- *Believe in Christmas [Cree en la Navidad]. Erste Bank, 2018. Duración: 2 minutos aproximadamente.*

El protagonista de la historia de este corto navideño es un erizo que sufre el rechazo de sus compañeros y compañeras de clase, hasta que a alguien se le ocurre cómo cambiar esta situación.



<https://youtu.be/kMSDD619o7o>

Si nos apetece, podemos realizar un erizo con castañas o patatas y palillos, con plastilina o barro y pepitas de calabaza, macarrones, lapiceros, hojas secas, lana... ¡hay infinidad de opciones! Como lo más importante es desarrollar la técnica para afrontar situaciones difíciles o problemáticas con autonomía, puede resultar conveniente ensayar y reforzar cada paso por separado con juegos y dinámicas que iremos practicando.

Reforzamos "ME PARO" con el juego "1, 2, 3, soldadito inglés" al que podemos buscarle nuevas rimas, por ejemplo: 1, 2, 3, quietos los pies. Y el autoabrazo, lo ensayamos con un juego de pillapilla, en que nos "salvamos" cuando nos autoabrazamos, es decir, quien para de correr y hace el "ovillo" (como el erizo) no puede ser pillado porque está en "casa."

Practicamos "ME CALMO Y PIENSO EN ALGO BONITO" con ejercicios de respiración y relajación (tensando y destensando distintas partes del cuerpo) acompañados de visualizaciones (con los ojos cerrados nos concentramos en nuestro color preferido, helado, animal...). También podemos

seguir las instrucciones del siguiente video.

- *Inés Castel-Branco. Respira.* Duración: 8 minutos aproximadamente.

El video cuento narra las dificultades de un niño para dormir y su madre le enseña a respirar conscientemente.



<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>

Trabajamos "ME PREGUNTO QUÉ ME PASA Y QUÉ PRODRÍA HACER" estimulando el pensamiento causal y el pensamiento alternativo. Es muy valioso aprovechar cualquier situación de aula para efectuar este entrenamiento en grupo. Por ejemplo:

- Me pregunto qué le pasa a Álex. Me parece que Álex quería sentarse en la primera silla ¿verdad?

- ¿Qué puede hacer Álex para sentirse mejor?, pensemos.... pedir permiso para sentarse ahí, hacer algo a cambio para que la compañera le deje esa silla, buscar otra silla y traerla delante, sentarse más atrás con un amigo, sentarse al fondo en la silla alta y así nadie le tapa...

- Me pregunto qué le pasa a Bárbara. Creo que Bárbara corría mucho, se ha caído y le duele la rodilla ¿verdad?

- ¿Qué puede hacer Bárbara para sentirse mejor?, pensemos... puede hacer "sana, sana, colita de rana", puede ponerse agua, puede pedir una tirita a la maestra, puede sentarse a descansar un ratito...

Ensayamos "ME PONGO EN MARCHA Y ACTUO" continuando con las situaciones reales que nos brinda el día a día. Simplemente pedimos al niño o niña en cuestión que elija la respuesta que crea que le funcionará mejor y la ponga en práctica. Luego, podemos preguntarle si está mejor.

### ♥ TÉCNICA DEL ERIZO (familias)

En esta ocasión, podemos mandar a casa el "Póster del erizo" para poder colgarlo en un lugar bien visible y reforzar esta técnica en situaciones familiares. Como siempre, también podemos compartir otros recursos: poemas, cuentos, manualidades, etc.



Material AGENDA PCi 3 años: TÉCNICA DEL ERIZO.

### » Club de lectura

Rafael Bisquerra. RIEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar). Orígenes de la técnica de la tortuga. El cuento de la tortuga. Técnica de la tortuga: aplicaciones en la regulación emocional.

En la página web de Rafel Bisquerra, se explican con rigor los orígenes de esta técnica de autocontrol emocional dirigida al afrontamiento de situaciones que pueden resultar estresantes para niños y niñas.



<https://www.rafaelbisquerra.com/tecnica-de-la-tortuga/origenes-de-la-tecnica-de-la-tortuga/>

Rafael Bisquerra. Una educación emocional para la convivencia y el bienestar. Duración: 43 minutos aproximadamente.

En esta amena charla se dan razones para la educación socioemocional, se remarca su importancia y su evolución desde sus orígenes hasta el presente y se destacan sus beneficios en el aprendizaje y en la vida de las personas. También se recomienda comenzar la educación emocional en la etpaa infantil y narra la técnica de la tortuga.



<https://youtu.be/zzNas-ICNyY>



## PCI 4 años - Autodisciplina

La fuerza de voluntad no es uno de los puntos fuertes de las niñas y niños de infantil que se orientan a la inmediatez aunque el resultado sea un sucedáneo de lo que verdaderamente aporta satisfacción y bienestar: el trabajo bien hecho, hacer lo correcto, guiarse por valores, adoptar hábitos saludables, buscar el bien común, prestar ayuda a quien la necesita, cuidar del entorno, etc. Y puede que como personas adultas sigan así.

Aprovecharemos la proximidad del invierno para trabajar la calma, la lentitud, la espera... y lo haremos poniendo "cuidado" en todo lo que hagamos, con el doble objetivo de disfrutarlo más y de hacerlo mejor. En verdad, estamos promoviendo la atención plena aplicada a la vida cotidiana.

### » Competencia clave

#### ♥ REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

### » Microcompetencia

#### ♥ AUTODISCIPLINA

La autodisciplina consiste en la capacidad de aplazar la satisfacción inmediata en aras de un objetivo más a largo plazo. Requiere dominio y fuerza de voluntad y, cuando se convierte en un hábito, incrementa el rendimiento, la eficacia y el bienestar general.

### » Para sentir

¿En la escuela nos proponemos metas?, ¿las cumplimos?, ¿llevamos puestas las luces cortas o las largas?, ¿tenemos hábitos que nos ayudan a funcionar correctamente?, ¿todos y todas contribuimos al bienestar general?, ¿nos frustramos fácilmente y contagiamos malestar? Estos dos poemas nos invitan a reflexionar en profundidad sobre la vida y la manera de vivirla. El que lleva por título "No te salves" pertenece a Mario Benedetti y "No te rindas" es anónimo. En el primer caso, Benedetti insta a no confundir la lentitud con la indolencia y la pasividad y a vivir con pasión; en el segundo, el autor o autora nos urge a perseguir los propios sueños.



### NO TE SALVES

No te quedes inmóvil  
 al borde del camino  
 no congeles el júbilo  
 no quieras con desgana  
 no te salves ahora  
 ni nunca  
 no te salves  
 no te llenes de calma  
 no reserves del mundo  
 sólo un rincón tranquilo  
 no dejes caer los párpados  
 pesados como juicios  
 no te quedes sin labios  
 no te duermas sin sueño  
 no te pienses sin sangre  
 no te juzgues sin tiempo  
 pero si  
 pese a todo  
 no puedes evitarlo  
 y congelas el júbilo  
 y quieres con desgana  
 y te salvas ahora  
 y te llenas de calma  
 y reservas del mundo  
 sólo un rincón tranquilo  
 y dejas caer los párpados  
 pesados como juicios  
 y te secas sin labios  
 y te duermes sin sueño  
 y te piensas sin sangre  
 y te juzgas sin tiempo  
 y te quedas inmóvil  
 al borde del camino  
 y te salvas  
 entonces  
 no te quedes conmigo.

Mario Benedetti "Poemas de Otros", 1974

### NO TE RINDAS

No te rindas, aún estas a tiempo  
 de alcanzar y comenzar de nuevo,  
 aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,  
 liberar el lastre, retomar el vuelo.  
 No te rindas, que la vida es eso,  
 continuar el viaje,  
 perseguir tus sueños,  
 destrabar el tiempo,  
 correr los escombros y destapar el cielo.  
 No te rindas, por favor no cedas,  
 aunque el frío queme,  
 aunque el miedo muerda,  
 aunque el sol se esconda y se calle el viento,  
 aún hay fuego en tu alma,  
 aún hay vida en tus sueños,  
 porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,  
 porque lo has querido y porque te quiero.  
 Porque existe el vino y el amor, es cierto,  
 porque no hay heridas que no cure el tiempo,  
 abrir las puertas quitar los cerrojos,  
 abandonar las murallas que te protegieron.  
 Vivir la vida y aceptar el reto,  
 recuperar la risa, ensayar el canto,  
 bajar la guardia y extender las manos,  
 desplegar las alas e intentar de nuevo,  
 celebrar la vida y retomar los cielos.  
 No te rindas por favor no cedas,  
 aunque el frío queme,  
 aunque el miedo muerda,  
 aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
 aún hay fuego en tu alma,  
 aún hay vida en tus sueños,  
 porque cada día es un comienzo,  
 porque esta es la hora y el mejor momento,  
 porque no estás sola,  
 porque yo te quiero.

Anónimo

## » Para pensar

La autodisciplina es una habilidad que nos permite conquistarnos a nosotros mismos y a nuestra manera de vivir la vida. Para llegar a ser personas coherentes necesitaremos domesticar esas voces interiores que invitan a tomar la senda fácil, a pesar de distar mucho de conducir a dónde vamos. No obstante, la fuerza de voluntad no es inagotable y debemos medir bien cuando la utilizamos. ¿Tenemos algún propósito que nos gustaría lograr? Podemos pensar en propósitos individuales o como equipo docente o escuela. Si nos involucramos en conseguir una meta a fuerza de voluntad, comprenderemos mejor el esfuerzo que requerimos, en muchas ocasiones, a las niñas y a los niños. A nivel individual, todos y todas solemos tener retos por superar que requieren fuerza de voluntad: ir andando al trabajo, acostarnos más temprano, visitar a los abuelos todos los fines de semana, comer más sano, ir a la piscina, sentarnos con la espalda recta, suavizar el tono de voz, dejar de fumar, bajar el ritmo, etc. Generalmente, los objetivos que exigen fuerza de voluntad están directamente relacionados con el cuidado de uno mismo, de las demás personas y del entorno. De entrada, durante estos meses, podemos tratar de ralentizar las prisas cotidianas ¡y a ver qué pasa!

## » Para actuar

### ♥ CON CUIDADO (docentes)

La fuerza de voluntad va asociada a algún propósito que deseamos lograr y que requiere constancia, perseverancia y espera, puesto que los resultados no se obtienen inmediatamente. En esta ocasión proponemos recuperar la lentitud, desacelerar el tiempo y esforzarnos en hacer las cosas con cuidado para disfrutarlas más. Eso no significa "poco a poco", porque hay muchas maneras de hacer las cosas cuidadosamente y cada cual

puede encontrar la suya. Lo que pretendemos es ver cómo poner esta atención extra o plena conciencia (cuando andamos, comemos, hablamos, trabajamos, jugamos...) nos aporta bienestar. A veces funciona reservar tan solo un minuto al día, siempre a la misma hora, para detenerlo todo y concentrarnos en averiguar cómo nos sentimos y, a partir de ahí, reenfocar la jornada.

### ♥ CON CUIDADO (alumnado)

Es muy conocido el experimento que realizó Walter Mischell en la década de los setenta denominado "The marshmallow test" o "Test de la golosina", en que un niño debe pasar 15 minutos solo en una habitación con una nube de azúcar sin comérsela; a cambio de resistir, luego podrá tomar más de una golosina. Se comprobó que, a largo plazo, los niños y niñas que fueron capaces de resistir demostraron tener mejor autoestima y se convirtieron en personas social y académicamente más competentes. Sin embargo, años más tarde el propio Walter Mischell replicó el estudio tomando en consideración más variables y los resultados no fueron tan concluyentes.

*El test de la golosina.* Duración aproximada: 3 minutos.



[https://youtu.be/QX\\_oy9614HQ](https://youtu.be/QX_oy9614HQ)

No se trata, pues, de entrenar la espera por sí misma, sino de ir entrenando la autodisciplina también como fuente de satisfacción personal al sentirse capaz de demostrar constancia y perseverancia para superarse y lograr mejores resultados.

Nuestro "experimento" consistirá en elaborar una lista de acciones habituales que podemos hacer con cuidado y las practicaremos para observar la diferencia, por ejemplo:

- Salir al patio atropelladamente / salir al patio con cuidado.

- Hablar rápidamente / hablar pausadamente.
- Gritar / hablar con voz suave.
- Sentarnos y levantarnos arrastrando la silla / sentarnos y levantarnos sin hacer ruido.
- Pintar un dibujo con distracción / pintar un dibujo con concentración.
- Comer rápidamente / comer masticando bien.
- Lavarnos las manos sin jabón / enjabonarnos bien las manos.
- Pasar las hojas de un libro viejo rápido / pasar las hojas de un libro viejo poco a poco.
- Jugar a lo bruto con un juguete / jugar tratando bien al juguete.
- ...

Durante un tiempo iremos practicando, a modo de entrenamiento, distintas situaciones y conversando sobre las observaciones de las niñas y los niños sin querer influir en los resultados (ni a favor ni en contra de la lentitud). También motivamos a que sean los mismos niños y niñas quienes propongan "experimentos" para hacer.

En las conversaciones aparecerán comentarios variados, por ejemplo: si corres para salir al patio llegas antes; si corres, te chocas y te caes y llegas el último; si vas con cuidado, llegas igual; yo voy sin hacer ruido con mis zapatos porque sé caminar silenciosamente; yo voy sin prisas y veo cosas interesantes que hacen en las otras clases; yo veo los carteles tan bonitos que hay en la pared; si corres te ven y te riñen; yo voy tranquilamente para charlar con una amiga; yo voy mirando mis cromos... Así, poco a poco iremos destilando las ventajas de ir con cuidado a la hora de salir al patio: seguridad, silencio, observación, conversación, amistad, aprendizaje, entretenimiento, entre muchas otras.

También podemos establecer días en que todo

el mundo sale al patio como quiere (dentro de las normas, claro está) y, otros, en los que todo el mundo sale con cuidado añadido e ir viendo qué nos aporta cada experiencia.

Entre las **narraciones infantiles** que destacan la lentitud, el esfuerzo, la perseverancia y la espera:

- *Fábulas de Esopo. La liebre y la tortuga*. Editorial Estudio Didáctico.

Esta fábula narra el triunfo de la humildad y el esfuerzo a la hora de conseguir objetivos.

- *Helen Lester y Linn Munsinger. ¡Yo primero!* Me first. Editorial Picarona.

Una divertida aventura para descubrir que no siempre se tiene que ser el primero.

- *Amanda Wood, Bec Winnel y Vikki Chu. Buenas noches, Patito*. Editorial Flamboyand.


Patito acaba de nacer. Mamá Pato se va a buscar comida. Patito se aburre de esperar, sale del nido y cae al río. Afortunadamente una rana le ayuda.

Además, hay muchos documentales sobre la vida de los animales que muestran la importancia de hacer las cosas con cuidado: tejer una telaraña, llevar grano al hormiguero para pasar el invierno, construir un nido, hibernar hasta que llegue la primavera, emigrar como hacen las golondrinas, etc. Finalmente, podemos jugar, de vez en cuando, a "El rey del silencio". En el país del silencio jamás se escucha el más mínimo sonido. La maestra es la reina y moviendo los labios (exagerando) llama a uno de sus súbditos. La niña o el niño que reconocen su nombre intentan acudir a su lado sin hacer el más mínimo ruido, porque si lo hace debe volver a sentarse. Quienes logran llegar al lado de la reina, recibirán una orden susurrada al oído que también deberán ejecutar silenciosamente. La reina siempre da órdenes divertidas: abre la cajita y coje un caramelo, dale un besito a un compañero, sal al patio a dar una vuelta, coje nuestra mascota y llévatela a tu mesa...

### ♥ CON CUIDADO (familias)

En casa propondremos pasar un tiempo en familia jugando a juegos tranquilos, que requieran habilidad y paciencia. Hemos elegido juegos japoneses como el mikado, la construcción de un jardín zen o la papiroflexia. Actualmente, algunas escuelas han adoptado la papiroflexia como actividad curricular para desarrollar la psicomotricidad fina, las habilidades perceptivas, matemáticas y analíticas, la creatividad y los valores sociales.

Tal vez este año podamos utilizar las figuras hechas con papel plegado como decoraciones de invierno o para celebrar la Navidad.

 **Material AGENDA PCi 4 años: JUEGOS CON CUIDADO (familias).**

### » Club de lectura

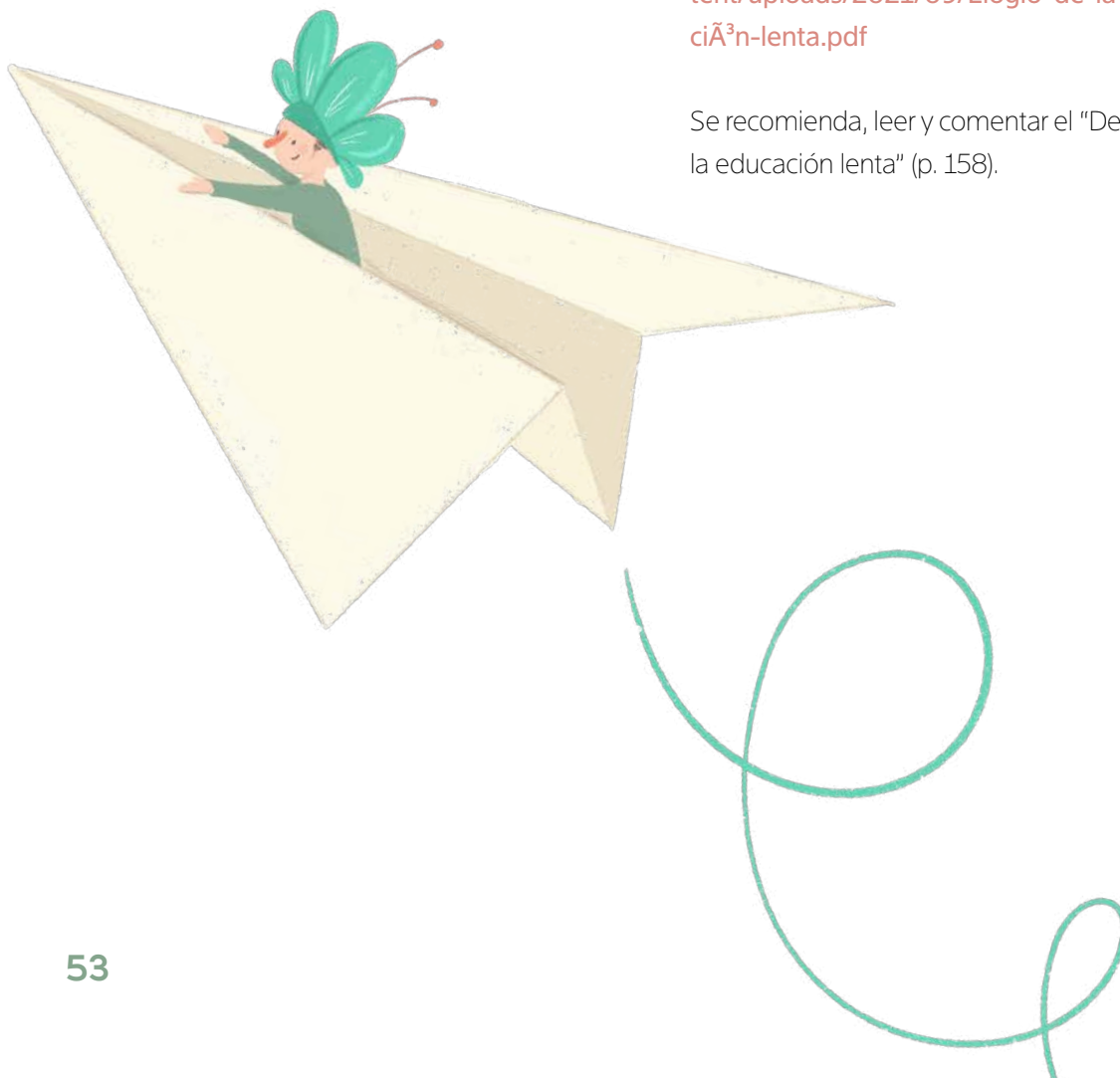
Domènech Francesh, J. (2009). Elogio de la educación lenta. Graó.

La educación lenta es un paradigma que no pretende hacer las cosas a poco a poco, sino saber encontrar el tiempo justo para cada uno y aplicarlo en cada actividad pedagógica. Educar para la lentitud significa ajustar la velocidad al momento y a la persona. Hacer elogio de la educación lenta tiene sentido hoy y aquí en tanto que representa el elogio de un modelo educativo entendido como la pieza clave en el proceso de humanización de la sociedad. El tiempo no puede colonizar nuestras vidas y las de la escuela, sino que hay que devolverlo a los niños y niñas y al profesorado para que pueda ser un tiempo vivido plenamente y, por tanto, plenamente educativo.

El libro se halla disponible en:

 <http://jurecsanjusto.com.ar/wp-content/uploads/2021/09/Elogio-de-la-educaci3n-lenta.pdf>

Se recomienda, leer y comentar el "Decálogo para la educación lenta" (p. 158).



## PCi 5 años - Expresión emocional

Durante estos meses procuraremos observar de qué manera expresamos nuestras emociones y sentimientos. En el caso de los niños y las niñas, muchas veces la falta de palabras o la intensidad de la emoción hace que aparezcan demostraciones físicas que socialmente se consideran inapropiadas: chillidos, pataletas, tirar cosas, llanto inconsolable, rechazo y aislamiento, arañar, morder, pegar, exigir... Por parte de las personas adultas, sucede todo lo contrario, en general se reprimen las manifestaciones emocionales en público, ya que tradicionalmente se han asociado a la esfera privada. A parte de aprovechar cualquier circunstancia para ver de manejar apropiadamente las emociones y sentimientos que nos acompañan en el día a día, aquí nos centraremos en la ternura.

### » Competencia clave

#### ♥ REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad para aceptar las emociones, tanto agradables como desagradables, y gestionarlas de manera adecuada, sin exagerarlas ni minimizarlas. Las emociones nos proporcionan información valiosa sobre nuestros deseos, valores, expectativas, actividades y experiencias en general, por eso, manejarlas adecuadamente en el presente contribuye a situarnos mejor ante la vida y las opciones que nos ofrece.

### » Microcompetencia

#### ♥ EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA

Expresar las emociones adecuadamente consiste en reconocer los propios sentimientos y manifestarlos de manera apropiada al contexto. Para ello, es necesario identificar la emoción con honestidad, relacionarla con la necesidad que la origina y traducirla en un comportamiento que responda saludablemente a la situación.

### » Para sentir

¿La expresión de nuestras emociones y sentimientos forma parte del día a día de la escuela?, ¿compartimos nuestros estados emocionales respetando la privacidad individual?, ¿somos conscientes de los efectos que tiene nuestro modo de expresar cómo nos sentimos en las demás personas?, ¿enriquecemos nuestra vida con poemas?, ¿compartimos nuestros versos favoritos con las demás personas?, ¿qué lugar ocupa la poesía en la escuela? Se ha comparado a la poesía con una gran despensa emocional. Así es, todos los poemas transmiten emociones con fuerza: los poemas nos tocan el corazón.





### DULZURA

Madrecita mía,  
madrecita tierna,  
déjame decirte  
dulzuras extremas.  
Es tuyo mi cuerpo  
que juntaste en ramo:  
deja revolverlo  
sobre tu regazo.

Juega tú a ser hoja  
y yo a ser rocío:  
y en tus brazos locos  
tenme suspendido.  
Madrecita mía,  
todito mi mundo,  
déjame decirte  
los cariños sumos.

*Gabriela Mistral, Premio Nobel de Literatura 1945*

## » Para pensar

La ternura es una manifestación emocional cariñosa y cuidadosa a la vez. La ternura es espontánea y en ella se mezclan admiración, dulzura, delicadeza, tranquilidad, amor incondicional y deseo de proteger y cuidar. Este sentimiento nos ayuda a comprender que los universos emocionales son complejos y subjetivos, puesto que cada persona se enternece ante distintas vivencias y con diferente intensidad. La ternura crea vínculos fuertes y perdurables entre las personas porque les transmite que son merecedoras de afecto.

Los momentos de ternura son reconfortantes, por lo que poder reconocerlos y gozarlos naturalmente en casa y en la escuela arroja a las personas y vuelve más amable todo lo que las rodea. El lenguaje de la ternura suele ser la mirada, la sonrisa, la caricia, la pausa, las palabras dulces, la generosidad... que traen calma, confianza, cercanía, seguridad, respeto, bienestar y nos sitúan en un registro emocional positivo y profundo por el hecho de querer y sentirnos queridas. La ternura le añade serenidad y calidad a la vida.

Se considera, además, que la ternura es un sentimiento altruista que contribuye a la supervivencia de los más vulnerables: bebés, personas mayores, personas con discapacidad... y saca lo mejor del ser humano.

No obstante, como sucede con todas las emociones y sentimientos, dar y recibir ternura no es una obligación: es una elección. Cuando la ternura se utiliza disfuncionalmente —para manipular y controlar a las otras personas ahogándolas con comportamientos tóxicos que derivan en sometimiento—, resulta altamente nociva. El "love bombing" o bombardeo de amor es una estrategia de dominio consistente en demostrar afecto y atención de manera insistente a través de halagos, felicitaciones, aprobaciones, recompensas, sobreatención no merecida, detalles y regalos inesperados y exagerados para conquistar y rendir al otro, apartarlo de su ambiente y usarlo en beneficio propio. Así se genera un círculo vicioso del cual es difícil salir. Sin embargo, la ternura no es un negocio.

## » Para actuar

### ♥ BANCO DE TERNURA (docentes)

Procuraremos dar visibilidad a distintas manifestaciones de ternura como forma de mostrar afecto hacia personas, seres vivos, experiencias o momentos que, simplemente, nos capturan y emocionan. Las niñas y los niños, con sus emociones a flor de piel y sin filtros, nos brindarán diversidad de ocasiones para reconocer y manifestar ternura con naturalidad. Por nuestra parte, añadir una pizca de ternura al propio léxico y lenguaje corporal es una manera de endulzar todo lo que hacemos. No hace falta más.

En algunas escuelas se instala en el patio, o a la entrada, un banco de la paz o de la amistad. Siguiendo este ejemplo, aquí proponemos instalar un "banco de ternura." Este banco se pinta de modo diferente a los demás y quién se sienta allí indica que desea compañía, escucha y afecto. Todo el mundo puede usarlo para compartir libremente sus aflicciones, dudas, incertidumbres e ir recibiendo, por parte de las demás personas que se sientan un instante a acompañarle, algo de consuelo, comprensión y ternura. En el banco se ofrece un ratito de compañía, sonrisas, caricias, manos, abrazos y besos a quien los pide.

### ♥ BANCO DE TERNURA (alumnado)

En esta ocasión elaboraremos listas de palabras, mimos, abrazos, caricias, besos que nos gustan... que iremos alargando con nuevas experiencias y descubrimientos. No todas las manifestaciones de ternura son idénticas y los niños y niñas son grandes expertos en distintos tipos de acciones que gustan o no y que pueden describir con gran precisión: el pellizco en las mejillas, el despeinado, la barba que pica, el apretón demasiado fuerte, las caricias ásperas, los hoyuelos en una sonrisa, los ojos que casi se cierran al reír, el perfume de un abrazo, las cabriolas, etc.

Cualquiera de los **cuentos que proponemos** a continuación puede servir para inspirar a los niños y niñas.

- *Noñó Burrier Durán. Ternura.* Editorial Milenio.

Un libro de poesía en el cual la ternura crea juegos de palabras y aproxima risas para el sueño de los más pequeños y pequeñas.

- *El Planeta de los mimos.* Edúkame.com  
Trata de un robot que llega a la Tierra con una antena rota y Marco debe enseñarle qué son los mimos. Así descubren distintos tipos de abrazos, besos, palabras dulces, canciones, caricias, personas que dan mimos, cómo "curan" los mimos...

- *Marta Comín. Besos.* Editorial Zahorí Books.

Álbum sonoro que habla sobre distintos tipos de besos que dan los animales.

- *Maudie Powell-Tuck y Julio Antonio Blasco. El capitán Abrazos.* Editorial Cubilete.

Es la historia de un superhéroe cuyo poder son los abrazos y así es como va desarmando a los malvados.

- *Bernadette Després y Jacqueline Cohen.* Les mots de Zaza. Editorial Bayard.

Aunque no disponemos de versión en castellano, este cuento sobre una ratita que colecciona palabras, palabritas y palabrotas es fantástico para aprender a colocar las expresiones emocionales en su correcto lugar.

Está disponible en catalán en la Revista Infància (novembre-deseembre, 1981, pp. 40-42) editada por la A.MM. Rosa Sensat.



[https://www.rosasensat.org/magazines/infan-ci-a/3/icat\\_3.pdf](https://www.rosasensat.org/magazines/infan-ci-a/3/icat_3.pdf)

También podemos practicar con saludos de todas las partes del mundo: besos esquimales con la nariz, choques de manos norteamericanos, namasté indio con las manos juntas, sayonara japonés con reverencia, apretón de manos inglés, tres



besos holandeses, sacando la lengua como en el Tíbet, juntando las puntas de los dedos con la otra persona y después llevando las manos al corazón como en Malasia, aplaudiendo una vez y respondiendo con dos aplausos como en Zimbabue...

Un juego que suele funcionar muy bien es "El tren de los mimos". Primero necesitamos una "máquina de tren" que ofrezca algún mimo (palabra linda, caricia, beso...). Este tren se pone en marcha y para en distintas "estaciones" (delante de alguien) y le pregunta al niño o niña en cuestión si desea montar en el tren de los mimos. En caso afirmativo, le da la caricia correspondiente (o la recibe) y se monta. En caso negativo, el tren sigue circulando hasta detenerse de nuevo e invitar a subir a otra persona.

Sin embargo, lo que más nos interesa aquí es conectar con la ternura y hacer presente esta emoción en nuestro entorno. Podemos aprovechar si un familia pasa por el aula con un bebé, si alguien tiene una mascota dócil, o viene con su peluche preferido... y recibir a cada persona con una mirada, gesto o palabra cariñosa cada día, observando cómo cambia el clima relacional a nuestro alrededor. A ser posible, veremos de identificar qué sensaciones físicas notamos en esos momentos de ternura: ojos brillantes, cosquilleo, confort general, respiración suave, ausencia de tensión (relax), etc.

### ♥ BANCO DE TERNURA (familias)

La ternura forma parte integrante de la crianza positiva de los hijos e hijas, como muestra de aprecio y respeto por la dignidad y singularidad de cada niña y de cada niño. Invitaremos a las familias a que nos cuenten brevemente, bien sea por escrito, con una foto o una grabación de voz en el móvil aquellos momentos especiales en que notan que la ternura fluye en el hogar.

En algunas casas, el momento "especial" irá asociado con compartir un rato de juego en la cama los domingos por la mañana, en otras, con el


cuento de la noche, un baño de espuma, ver fotos y contar historias de cuando el niño o la niña eran bebés, decirse palabras bonitas llenas de afecto, pasar tiempo con juegos y rimas infantiles... Propondremos a las familias que nos cuenten algo sobre esos momentos especiales (por escrito, con imagen o audio) y recopilaremos las distintas aportaciones en un libro sobre la ternura.

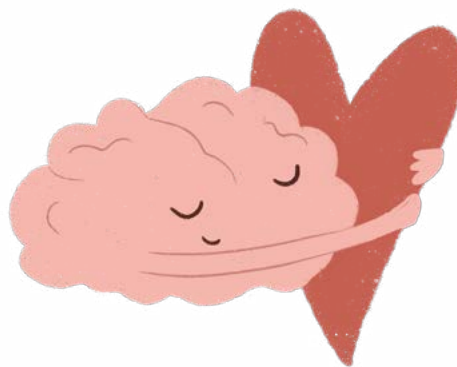
 **Material AGENDA PCI 5 años: EDUCAR CON TERNURA (familias).**

### » Club de lectura

Meza Salcedo, G. (2018). El cuidado para la humanidad: una mirada desde la antropología de la ternura. *Revista de Enfermería y Humanidades*, 52 (3), 153-156. DOI: <https://doi.org/10.14198/cuid.2018.52.14>

Este artículo, tal y como su mismo título indica, contribuye a reflexionar en profundidad sobre la ternura y su relación con el cuidado. Muy recomendable para docentes y demás profesionales del ámbito educativo.

 <https://culturacuidados.ua.es/index.php/cuid/article/view/2018-n52-el-cuidado-para-la-humanidad-mirada-desde-la-antropologia-de-la-ternura>





Agenda Enero - Febrero

# AUTONOMÍA EMOCIONAL



## PCi 3 años - Automotivación

Los niños y las niñas de infantil mantienen fuertes vínculos afectivos con sus progenitores y, bajo su amparo, comienzan la conquista de la autonomía, también en el terreno socioemocional. A muchos y a muchas todavía les cuesta tener una opinión sobre sus gustos y preferencias y, frecuentemente, "copian" a otros compañeros y compañeras con mayor capacidad de decisión.

En enero y febrero pondremos la lupa en la capacidad de sentir, pensar y actuar de acuerdo consigo, proporcionando el mayor número de ocasiones para decidir y elegir con respecto a las actividades escolares. Indudablemente, esta es una práctica de autoconocimiento y no de hacer lo que nos da la gana, ni de imposición o tiranía. Por consiguiente, combinaremos las opciones de elección con las posibilidades reales de conseguir aquello que deseamos y, luego, celebraremos los pequeños éxitos.

### » Competencia clave

#### ♥ AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad

de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de autonomía emocional equivaldría a dependencia emocional.

### » Microcompetencia

#### ♥ AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación es la capacidad de movilizarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, ocio, etc. Automotivarse es fundamental para hacer las cosas, resolver problemas y superar situaciones vitales difíciles. Contribuyen a la automotivación la seguridad en sí mismo, tener una mirada positiva, plantearse metas realistas, apoyarse en otras personas y celebrar las pequeñas victorias. Una persona emocionalmente inteligente busca en su interior las razones para hacer las cosas y no espera que otros la premien.

### » Para sentir

¿Nos sentimos motivados y motivadas en la escuela?, ¿tenemos estrategias para conseguir que las tareas sean significativas para nosotros y nosotras?, ¿sabemos cómo generar momentos de bienestar?, ¿celebramos los pequeños logros? Entre las citas célebres que favorecen la reflexión sobre automotivación, destacamos las que ponen el acento en la importancia de trabajar para lograr los propios objetivos (no basta con desearlo) y las que señalan la necesidad de superación (vencer los miedos), todo con la finalidad de vivir una vida que merezca la pena (donde los días cuenten).



*Henry D. Thoreau (1817-1862), escritor, poeta y filósofo estadounidense, conocido por sus reflexiones sobre las prácticas de desobediencia civil, considera que:*

**“El éxito llega para las personas que están ocupadas buscándolo.”**

*Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944), aviador y escritor francés famoso por su obra “El principito”, afirma que:*

**“Un objetivo sin un plan es solo un deseo.”**

*Woody Allen (1935), cineasta estadounidense de origen judío, dice que:*

**“El 80% del éxito se basa simplemente en insistir.”**

*Eleanor Roosevelt (1884-1962), escritora, activista, política estadounidense y primera dama entre 1933 y 1945, aconseja:*

**“Haz una cosa que te de miedo al día.”**

*Muhammad Alí (1942-2016), antes conocido como Cassius Clay, boxeador estadounidense con gran influencia en la lucha social a favor los afroamericanos y del islam, recomienda:*

**“No cuentes los días, haz que los días cuenten.”**

## » Para pensar

La autonomía emocional es dinámica, ya que los vínculos afectivos que se establecen en la infancia tienen a la familia como núcleo, en la adolescencia a las amistades y en la edad adulta a la pareja. Una vinculación afectiva excesiva conduce a la dependencia emocional, mientras que el desapego genera desvinculación afectiva. Por ello, en la medida de cada niño y niña, ofreceremos ocasiones para ir conectando con las propias emociones y usarlas para automotivarse. Daremos importancia a los pequeños logros y demostraremos agradecimiento con nosotros y nosotras mismas.

Cabe señalar que las personas que han desarrollado su autonomía emocional se encuentran mejor protegidas ante las conductas de riesgo (drogas, alcohol, conducción temeraria, violencia) porque saben decir que no cuando conviene. Además, sobrellevan mejor los contratiempos y saben reponerse y seguir focalizadas en sus metas vitales.

## » Para actuar

### ♥ ME MIMO (docentes)

Aunque parezca que comenzamos la casa por el tejado, de todos los componentes que intervienen en el desarrollo de la automotivación nos centraremos en saber premiarnos por nuestros logros y en no depender exclusivamente del reconocimiento de las demás personas. Ser agradecidos con nosotros mismos y celebrar las pequeñas victorias nos ayuda a vivir con armonía y nos estimula a seguir perseverando.

Por un lado, debemos formularnos un propósito a corto plazo. Si se trata de algo a largo plazo, tenemos que dividirlo en partes más simples que podamos alcanzar secuencialmente. Al mismo tiempo, visualizaremos qué haremos para mimitarnos cuando lo consigamos. Debe tratarse de algo que nos genere especial bienestar: una tarde en

el cine, un baño de espuma, una caminata por el monte, la lectura de una novela, unos vinos con amigos, una tarde en el spa, etc. Después trazamos el plan para llevar a cabo las acciones que nos han de conducir al logro del objetivo marcado y las ponemos en práctica. Luego, tal y como planeamos, nos damos el premio correspondiente y lo disfrutamos al máximo por bien merecido. Puede ser divertido comentar con compañeros y compañeras los mimos que nos damos.

### ♥ ME MIMO (alumnado)

Con la idea de establecer una relación entre un objetivo a lograr y un pequeño éxito a celebrar, prepararemos una despensa sensorial en el aula. En la despensa (un estante o cajón), colocaremos elementos placenteros relacionados con los cinco sentidos que prepararemos en el aula, a medida que las niñas y niños nos digan qué les agrada.

Por ejemplo:

- **Olfato:** bote de colonia, saco de hierbas aromáticas, pétalos de rosa, limón...

- **Vista:** libro ilustrado, calidoscopio, visor de diapositivas, lupa...

- **Gusto:** caramelos, galletas, gominolas, chocolate...

- **Tacto:** plastilina, tejido suave, objetos con texturas, plumas, caracolas...

- **Oído:** auriculares, xilófono, elementos naturales para percusión, palo de la lluvia...

Ahora que ya tenemos la despensa, comenzamos a pensar en algo que queramos conseguir. Seguramente, será más fácil trabajar en grupos pequeños e introducir los mimos sensoriales en relación con cada sentido por separado. También puede funcionar que, al principio, sea el maestro o la maestra quien fije las metas en relación con cada niño o niña. Con el tiempo, los objetivos por lograr han de requerir mayor esfuerzo y los "mimos" pueden renovarse.

Una vez el niño o niña haya conseguido lo que se

había propuesto o le habíamos propuesto, tiene que felicitarse a sí mismo por haberlo logrado y elegir cómo quiere "mimarse" entre la oferta de la despensa sensorial. Lo interesante de esta dinámica es que los niños y las niñas vayan descubriendo que pueden hacer algo por sí mismos para sentirse bien, que también juzgan cómo hacen las cosas y que pueden automotivarse.

Algunos **cuentos sobre automotivación:**

- *Jo Witek y Christine Roussey. Mis pequeñas alegrías.* Editorial Cubilete.

El libro trata de las pequeñas cosas que nos hacen felices y nos enseña a celebrar lo bueno de la vida: un abrazo, una sonrisa, una pompa de jabón, etc.

- *Davide Cali y Sonja Bougaeva. Malena la ballena.* Editorial Libros del Zorro Rojo.

Malena cree que no puede nadar porque pesa mucho y todos se ríen de ella, hasta que el monitor le enseña un truco y lo logra.

### ♥ ME MIMO (familias)

En la familia es importante dar visibilidad a las pequeñas cosas que hacen feliz a cada uno de sus miembros, por ello propondremos crear una cartelera donde cada persona anota o dibuja estos pequeños placeres que sabe disfrutar y que le alegran la vida.

 **Material AGENDA PCI 3 años: ME MIMO (familias).**

### » Club de lectura

Fernández Rodríguez, M. (2013). La autonomía emocional. Revista de Claseshistoria, 5(mayo), Art. Nº 362.

Este texto profundiza en la vinculación afectiva, la teoría del apego, la autonomía emocional y la educación de la autonomía emocional.



<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5173423>



## PCi 4 años - Actitud positiva

Una actitud positiva ante la existencia incide en cómo cada persona acepta y actúa ante las circunstancias que vive. Para conquistar la propia autonomía emocional se necesita confianza y esperanza en que las cosas van a ir bien. Algunas personas, por desgracia, encaran la vida temiendo siempre lo peor y trasladan su pesimismo al entorno, tal vez como forma de autoprotección. Pero, en la mayoría de las ocasiones, el pesimismo actúa como paralizante que justifica la comodidad de no hacer nada ante las circunstancias, con lo cual los peores augurios acaban por cumplirse.

Al comenzar un nuevo año es tradicional formularse nuevos propósitos y deseos cargados de optimismo, por lo que estos meses de enero y febrero los dedicaremos a ver de qué modo acompañamos social y emocionalmente nuestras buenas intenciones. Las propuestas de trabajo se centrarán en el vestuario emocional, es decir, en cómo nos preparamos interiormente para tratar de que cada día sea un buen día.

### » Competencia clave

#### ♥ AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos

sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de la autonomía emocional sería la dependencia emocional.

### » Microcompetencia

#### ♥ ACTITUD POSITIVA

Es la capacidad de optar por una actitud positiva ante la vida, aunque a veces sobren los motivos para lo contrario. Mantener expectativas positivas implica optimismo, amabilidad, respeto, bondad, caridad y compasión y ayuda a transitar por momentos difíciles sin caer en la desesperación, la apatía o la depresión. El optimismo también es contagioso.

### » Para sentir

¿Vemos los aspectos positivos en las situaciones difíciles?, ¿sacamos lo mejor de cada acontecimiento?, ¿tenemos esperanza en el futuro?, ¿somos personas compasivas? Entre las citas que tratan sobre el optimismo, hemos seleccionado las que ponen el acento en la actitud que acompaña cualquier circunstancia que nos toque vivir.





*Cat Stevens (1941), músico y compositor inglés ahora convertido al Islam, recuerda que:*

**“Nada de lo que vistes es más importante que tu sonrisa.”**

*Theodore Roosevelt (1858-1919), militar y político estadounidense que ocupó la presidencia de los EE.UU entre 1901 y 1909, confiesa:*

**“Nunca en mi vida he envidiado a un ser humano que llevó una vida fácil. He envidiado a muchas personas que llevaron vidas difíciles y las llevaron bien.”**

*Winston S. Churchill (1874-1965), político, militar y escritor británico cuyo papel como primer ministro del Reino Unido durante la segunda guerra mundial fue clave, asegura:*

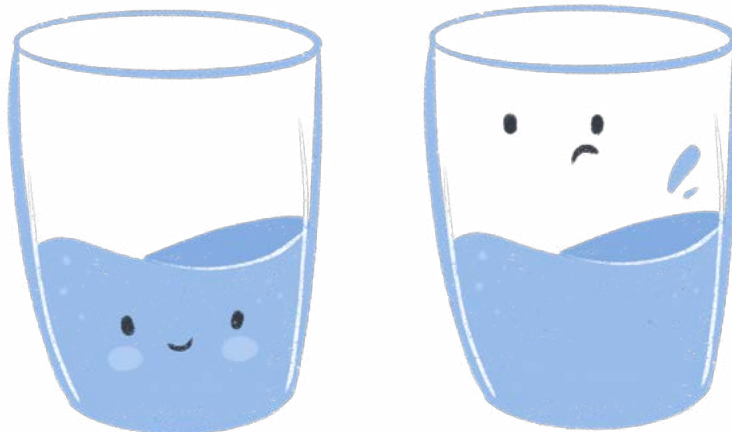
**“Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad: un optimista ve la oportunidad en cada dificultad.”**

*Rosa Luxemburg (1871-1919), política polaca de origen judío que mantuvo posiciones marxistas, feministas y pacifistas, afirma:*

**“Quienes no se mueven no notan sus cadenas.”**

*Anne Frank (1929-1945), alemana de origen judío, conocida por su diario donde refleja su adolescencia durante la ocupación alemana, declara:*

**“No veo la miseria que hay, sino lo bello que aún queda.”**



## » Para pensar

Una actitud pesimista ante la vida suele centrarse en aquello que tienen las demás personas y a nosotros nos falta, en los fallos y fracasos, los defectos y aspectos negativos, los problemas y dificultades, los impedimentos y las barreras. En cambio, la persona que mantiene una actitud positiva ante la vida es flexible, conoce la realidad y su intención es sacar el mejor partido de cada circunstancia. También es consciente de lo que tiene y de lo que los demás le pueden aportar, se siente agradecida y saborea las pequeñas alegrías.

## » Para actuar

### ♥ ME VISTO POR DENTRO (docentes)

Las personas solemos arreglarnos para salir de casa: nos aseamos y vestimos para tener una buena presencia o, al menos, una presencia correcta, pero ¿nos acordamos de vestirnos por dentro?

Dedicaremos los primeros meses del año a confeccionar nuestro guardarropa emocional porque, del mismo modo que cuidamos la imagen externa y no salimos a la calle desnudos o de cualquier manera, también debemos poner atención en nuestra imagen interior. Antes de salir de casa, al dar un último repaso ante el espejo, nos detendremos a observar qué llevamos puesto ese día por dentro.

La elección debe ser tan o más cuidadosa que la del vestuario externo, porque así como para realizar deporte nos calzamos unas zapatillas, para ir de fiesta nos engalanamos, si hace frío nos abrigamos y para trabajar nos ponemos ropa cómoda, según se presente el día también deberemos saber escoger las prendas emocionales con tino. A veces, necesitaremos la tristeza para lamentar una pérdida, otras la paciencia para repetir algo que no salió correctamente, o la admiración para celebrar los logros que superan nuestras expec-

tativas, entre otras muchas piezas que debemos tener siempre a mano para vivir y expresar nuestras propias emociones y para influir en el clima emocional colectivo. Evidentemente, siempre trataremos de elegir la emoción más acorde con los objetivos o tareas que tengamos entre manos.

Proponemos, de entrada, que cada docente confeccione una lista de las "prendas" emocionales que tiene en su armario: alegría, tristeza, etc. Esta relación ya invita a una primera reflexión: ¿tenemos un registro amplio de emociones y sentimientos?, ¿hay equilibrio entre emociones agradables y desagradables?, ¿cuáles solemos experimentar con mayor frecuencia?, ¿y con mayor intensidad?, ¿qué le falta a nuestro guardarropa emocional?

Luego, podemos contrastar la lista original con la que presentamos en el apartado de Materiales (rueda de las emociones) o con la lista del Club de Lectura (emocionómetro de sentimientos) para ir incorporando otras emociones y renovando el propio registro. La finalidad de esta actividad de introspección no es otra que enriquecernos emocionalmente cuidando de nuestras emociones y, de paso, enriquecer y matizar el contexto escolar. Para ello, es importante adoptar el hábito de "vestirse por dentro" cada mañana y tomar conciencia de qué estado emocional deseamos mantener ese día en vista a estar bien dando lo mejor.

 **Material AGENDA PCi 4 años: RUEDA DE LAS EMOCIONES (docentes).**

### ♥ ME VISTO POR DENTRO (alumnado)

Con la idea de promover la autonomía emocional, es decir, ser uno mismo también en el terreno afectivo, y de cultivar el propio bienestar sin depender del entorno y de las demás personas, vamos a jugar a las muñecas y vestiditos de papel. Procuraremos emplear el léxico que aprendemos con esta dinámica a la vida cotidiana, lo utilizaremos en nuestras conversaciones, al comen-

tar los dibujos y demás producciones infantiles, cuando nos organicemos, etc.

Podemos comenzar con un muñeco a gran tamaño al que vestimos entre todos y todas para luego, si lo consideramos interesante, realizar un muñeco personalizado para que cada niño y niña pueda vestir para explicar qué lleva puesto ese día. Los muñecos y los vestidos pueden estar plastificados y con puntos de velcro les vamos adhiriendo los vestidos. Para el muñeco grande también puede valer el blue-tack.

Mientras realizamos esta actividad hablamos sobre cómo nos sentimos. La conversación puede ser libre o dirigida. En cualquier caso, procuraremos ahondar en cada una de las emociones con que vistamos al muñeco:

- ¿Qué lleva puesto?
- ¿Por qué?
- ¿Qué cara trae cuando se siente así?
- ¿Qué hace?
- ¿Le gusta sentirse así?
- ¿Qué le dicen los demás?
- ¿Qué puede hacer para estar mejor?
- ¿Tú te has sentido así alguna vez?
- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo era tu cara?

A medida que lo veamos conveniente, podemos renovar el guardarropa añadiendo nuevas piezas. La idea es que los niños y las niñas, poco a poco, adviertan que la relación entre el entorno y el estado emocional es bidireccional. Si siempre nos vestimos con el enfado, por ejemplo, las otras personas se alejarán y el enfado crecerá. Pero si no nos vestimos con el enfado cuando alguien nos hace daño, tal vez esa persona crea que nos gusta lo que nos hace y no pare.

 **Material AGENDA PCi 4 años: MUÑECO PEPO (alumnado).**

Entre los **cuentos para conversar sobre la actitud positiva:**

- *Oscar Rull Agulló y Sara Nicolás Santacana. Un animal mágico.* Editorial Tragamanzanas.

Se trata de una historia llena de humor en que una mosca cree ser un unicornio, su protagonista tiene una gran autoestima y una enorme capacidad de ver el lado positivo de las cosas.

- *Alain Allard y Mariona Cabassa. Querido yo.* Editorial Kireei.

El libro nos recuerda que la felicidad está en amarse a sí mismo y en las pequeñas acciones de cada día que nos aportan sosiego y bienestar.

- *Anna Llenas. Vacío.* Editorial

La protagonista del libro pierde la alegría y la felicidad y solo le queda un enorme vacío. Un buen día decide buscar un tapón para volver a ser feliz y así descubre las cosas que verdaderamente la llenan de bienestar.

- *José Morán y Ulises Wensell. Las ardillas y el optimismo.* Editorial Susaeta.

Narra una historia de amistad y optimismo entre dos ardillas de personalidad muy diferente.

### ♥ ME VISTO POR DENTRO (familias)

Compartiremos con las familias el ingenioso texto de autoría desconocida que lleva por título "Los sentimientos juegan al escondite." Se trata de una lectura breve y entretenida con léxico relacionado con el mundo afectivo.

 **Material AGENDA PCi 4 años: LOS SENTIMIENTOS JUEGAN AL ESCONDITE (familias).**

## » Club de lectura

Freedman, J., y Jorgesen, M. Emocionómetro de sentimientos. Six seconds.

El emocionómetro es una relación de palabras sobre emociones y sentimientos que desglosa cada categoría en subcategorías. Se puede descargar de la web Six Seconds-The Emotional Intelligence Network que ofrece diversos recursos para la educación emocional.

Marina, J. A., y López Penas, M. (1999). Diccionario de los sentimientos. Anagrama.

Compendio de léxico emocional que describe y estructura emociones y sentimientos y facilita su comprensión y organización.

↓ <https://www.6seconds.org/>



## PCI 5 años - Resiliencia

El manejo de las propias emociones y sentimientos con autonomía resulta clave para el fortalecimiento personal. No se trata tan solo de conciencia y regulación, sino de desarrollar un estilo emocional propio que contribuya a adaptarse mejor al contexto y a progresar. Algunos factores emocionales resultan especialmente valiosos en situaciones adversas para poder afrontar la vida positivamente, dentro de las circunstancias. Dedicaremos estos meses a tratar de descubrir cuáles de estos factores poseemos y cuáles podemos desarrollar.

Por otra parte, cabe remarcar que una infancia infeliz no determina la vida. En consecuencia, es totalmente erróneo pronosticar que aquellos niños o niñas con un entorno sociofamiliar desfavorable están condenados al fracaso, porque pueden aprender de la adversidad y salir adelante. Hoy en día se necesitan personas fuertes.

### » Competencia clave

#### ♥ AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional consiste en gestionar las emociones y sentimientos de acuerdo con la propia manera de ser, sin someterse a las condiciones del entorno y asumiendo las consecuencias de los propios actos. La autonomía emocional demuestra seguridad en uno mismo y requiere claridad y determinación para decidir sobre cómo nos sentimos y qué deseamos para estar bien. Para alcanzar esta libertad emocional, han de tenerse en cuenta: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la habilidad

de buscar ayuda y recursos, la resiliencia y la autoeficacia emocional. Lo contrario de la autonomía emocional sería la dependencia emocional.

### » Microcompetencia

#### ♥ RESILIENCIA

Es la capacidad de enfrentarse con éxito a situaciones de vida adversas. Todas las personas pueden desarrollar la resiliencia a nivel individual, familiar y comunitario. Por una parte, se trata de tomar conciencia del apoyo externo con que contamos, por otra, de reconocer las propias fortalezas y cualidades y, finalmente, de activar las capacidades para crecer de manera sana en un entorno desfavorable. Estos factores están estrechamente relacionados entre sí y con el contexto.

### » Para sentir

¿Nos ha tocado superar situaciones verdaderamente difíciles?, ¿sabemos salir adelante con satisfacción?, ¿construimos nuestra propia resiliencia?, ¿ayudamos al alumnado a construir la resiliencia?, ¿tenemos claro con quién podemos contar?, ¿sabemos cuáles son nuestras fortalezas? Muchas personas con gran influencia social han tenido que superar dificultades extremas que las han convertido en dignas de admiración. Recogemos, aquí, sus palabras y lecciones de vida con la sugerencia de elegir la cita que mejor se ajuste a la propia realidad y adoptarla durante un tiempo como brújula para guiarnos en la vida.



*Bob Marley (1945-1981), cantante y compositor jamaicano considerado como el máximo exponente de la música reggae, advierte:*

**“No sabes lo fuerte que eres. hasta que ser fuerte es la única opción que te queda.”**

*Albert Camus (1913-1960), filósofo y escritor francés ganador del Premio Nobel de Literatura en 1957, confiesa:*

**“En las profundidades del invierno finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano invencible.”**

*Maya Angelou (1928-2014), escritora, cantante y activista por los derechos civiles estadounidense mundialmente reconocida, afirma:*

**“Puede que lo que me haya ocurrido me cambie, pero me niego a que me reduzca.”**

*Albert Einstein (1879-1955), físico alemán de origen judío calificado como el científico más importante del siglo XX gracias a su teoría de la relatividad, dice:*

**“En medio de la dificultad reside la oportunidad.”**

*Horacio (65 a.c.-8 a.c.), poeta lírico y satírico cuya obra es universalmente admirada, considera:*

**“La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubieran permanecido dormidos.”**

*Martin Luther King Jr. (1929-1968), ministro baptista afroamericano y activista a favor de los derechos civiles, dirigiéndose a estudiantes universitarios propone:*

**“Si no puedes volar, entonces corre. Si no puedes correr, entonces camina. Y, si no puedes caminar, entonces gatea, pero haz lo que hazas, debes seguir avanzando.”**

*Charles Darwin (1809-1882), naturalista inglés conocido por la teoría de la evolución de las especies, afirma:*

**“No sobrevive la especie más fuerte, ni la más inteligente, sino la que mejor responde al cambio.”**

*Viviane Greene (1918-1994), pianista de blues y jazz afroamericana, hija de maestros y coach de Michael Jackson, declara:*

**“La vida no es esperar que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia.”**

*Mizuta Masanide (1656-1723), poeta, médico y samuray japonés, compone el siguiente haiku:*

**“Se incendió mi casa: ahora nada me obstruye la visión de la luna.”**

## » Para pensar

De las citas anteriores se desprenden varias ideas interesantes. Hoy en día, la inmediatez está muy presente en las vidas de los niños y niñas (y en las nuestras) que se frustran ante la más mínima contrariedad. Sin embargo, parece que las adversidades pueden ser provechosas cuando no nos rendimos a la primera de cambio y somos capaces de observar todo el lienzo en su conjunto y no únicamente nuestro pequeño aquí y ahora.

En este sentido, debemos recordar que los adultos siempre ejercemos de modelo, con lo cual, la manera en cómo encaramos nuestras dificultades cotidianas (perdiendo los nervios, echando la culpa a otros, rindiéndonos, haciéndolo pagar a los más débiles, riéndonos de nosotros mismos, pidiendo ayuda, intentándolo hasta conseguirlo, aceptando nuestros errores, dándonos ánimos...) da pistas a los más pequeños y pequeñas sobre cómo vivir la vida. Pensemos, por poner un conocido ejemplo sacado de la gran pantalla, en el rol de Guido en la aclamada película "La vida es bella" donde consigue inventar un juego para que su hijo sobreviva en el campo de concentración.

Hay quien ante la adversidad se crece, es capaz de ver lo positivo que entraña la situación, tiene esperanza en el futuro, adecúa su comportamiento a la realidad, rehúye la queja, aprende de las circunstancias e incluso es capaz de descubrir nuevas oportunidades y sacarles provecho.

## » Para actuar

### ♥ HAGO MAGIA (docentes)

Una manera de construir y cultivar la resiliencia consiste en tomar en cuenta tres elementos: Yo tengo, yo soy, yo puedo.

"Yo tengo" hace referencia al apoyo externo con que cuenta cada persona. Todos y todas necesitamos ser alguien para alguien y tener conciencia

de a quién podemos acudir en caso de necesidad. Se trata de detectar aquellas personas de nuestro entorno cercano (tanto familiar como externo) que nos aceptan y quieren incondicionalmente, eso es pase lo que pase, y en las que podemos confiar plenamente en cualquier circunstancia. También puede tratarse de personas que nos ofrecen buenos modelos a imitar, que nos consta que quieren lo mejor para nosotros, que nos marcan límites apropiados y, al mismo tiempo, nos animan a ser personas independientes. En última instancia, podemos pensar en quienes cubren nuestras necesidades básicas (alimentación, descanso, educación, salud, seguridad...). "Yo tengo" proporciona estabilidad en la vida.

"Yo soy" consiste en descubrir la propia fuerza interior que emana de conocer nuestras fortalezas, cualidades y potencial. Estas características son las que nos ayudan a tomar conciencia de nuestro valor humano, dignidad y derechos y contribuyen a que nos queramos y sintamos que tenemos el derecho de que nos quieran. Por ello, somos capaces de mostrar y exigir respeto y empatía, de proponernos objetivos adecuados y alcanzarlos, de responsabilizarnos por nuestras acciones y de mostrar seguridad, confianza y optimismo. "Yo soy" proporciona esperanza en la vida.

"Yo puedo" refleja las acciones que sé que soy capaz de llevar a cabo, la flexibilidad para encontrar nuevos caminos a la hora de alcanzar las metas y una actitud positiva ante la vida sobre la cual tengo cierto dominio. Generalmente, también requiere sentido del humor para relativizar los obstáculos y reducir tensiones, resolver conflictos con eficiencia, una buena regulación emocional y saber pedir ayuda. "Yo puedo" proporciona influencia en la vida.

Como docentes, nos interesa realizar esta reflexión personalmente, pero también con el alumnado para ir conociendo y reforzando su capacidad de resiliencia. Algunos niños y niñas, por sus especiales circunstancias de vulnerabilidad, necesita-

ran tener bien claros estos tres elementos. Otros lo necesitarán por su bajo umbral de tolerancia a la frustración. Y, el resto, para advertir que la vida presenta dificultades que más pronto o más tarde deberemos encarar con autonomía.

### ♥ HAGO MAGIA (alumnado)

Para reflexionar sobre la resiliencia proponemos construir una varita mágica con una estrella de 6 puntas (o una corona de 6 puntas, un pastel con 6 porciones, un árbol con 6 ramas...) porque dedicaremos dos puntas de la estrella a "Yo tengo", dos a "Yo soy" y dos a "Yo puedo."

La varita puede ser muy sencilla (estrella de cartulina amarilla, palito de brocheta y bolita de plastilina para unirlos), pero mejor si la pintamos, decoramos con purpurina, le ponemos un palito resistente y unas bonitas tiras o cintas de colores. Otra opción consiste en cortar una estrella sin centro (solo la silueta) y otra completa. A la que no tiene centro le pegamos un plástico transparente y antes de juntar las dos caras de la estrella rellenamos el interior con lentejuelas que se moverán al agitar la varita.

En cada punta escribiremos:

- 1) El nombre de una persona de mi hogar que me quiere un montón (me cuida, se preocupa por mí, me ayuda...).
- 2) El nombre de una persona que no vive en mi casa que también me quiere y en quien confío plenamente (puede ser un familiar o no).
- 3) Algo que me gusta mucho de cómo soy (físicamente, apariencia externa...)
- 4) Algo que me gusta mucho de cómo yo soy (personalidad, cualidades...)
- 5) Algo que sé hacer muy bien (capacidades, talentos, competencias...)
- 6) Una tarea que me sale perfecta (en casa, en la escuela, ocio...)

La varita no tiene que realizarse de un tirón, sino

que nos tomaremos el tiempo necesario para ir madurando el concepto "yo tengo, yo soy, yo puedo" que se irá incorporando a las conversaciones cotidianas cada vez que las niñas y los niños vayan alargando su lista particular de personas que les quieren, cuidan, apoyan y protegen, de cualidades que poseen y que les hacen ser personas únicas y dignas portadoras de derechos y, por supuesto, de capacidades que van desarrollando y competencias que van adquiriendo y que les permiten desenvolverse con mayor autonomía.

Una vez realizadas las varitas dedicaremos un tiempo a admirarlas y, luego, pasaremos a conversar sobre su uso ¿qué tipo de magia hacen?, ¿cuándo las podemos usar?

Algunos **cuentos** para acompañarnos durante este par de meses **dedicados al fomento de la resiliencia** podrían ser:

- *Susanna Isern y Sonja Wimmer. **Bogo quiere lotodo.*** Editorial NubeOcho.

El protagonista de la historia es un zorro muy curioso y entusiasta que inventa artefactos con poco éxito, hasta que se desanima. Luego descubrirá cuáles son sus cualidades especiales.

- *Nur Pons. **El grano de café, la zanahoria y el huevo.*** Independently published.

La historia demuestra como ante idénticas circunstancias (agua hervida) cada elemento reacciona de forma diferente: reblandeciéndose, endureciéndose o transformando el agua. Este experimento ayuda a considerar diferentes formas de encarar las dificultades.

- *Nono Granero. **Bolobo.*** Editorial Milrazones.

Bolobo es un mono que nace sin sus extremidades superiores, lo cual preocupa mucho a sus padres que piensan que no podrá desenvolverse en la vida. Sin embargo, cuando unos cazadores furtivos lo atrapan junto con otros monos, demuestra su astucia y valentía sorprendiéndolos a todos.

- *Pixar. **El cuento del cordero Bounding.***

Duración: 5 minutos aproximadamente.



Este corto muestra la historia de una oveja bailarina a la que de golpe esquilan, lo cual la sume en la depresión hasta que aprende a superarlo.

↓ [https://youtu.be/pR6MtDZs\\_eM](https://youtu.be/pR6MtDZs_eM)

### ♥ HAGO MAGIA (familias)

Invitaremos a las familias a leer sobre la resiliencia a partir de una interesante fábula que favorece la reflexión sobre la posibilidad de reaccionar de diversas maneras ante las mismas circunstancias.

📄 [Material AGENDA PCi 5 años. EL GRANO DE CAFÉ, EL HUEVO Y LA ZANAHORIA \(familias\).](#)

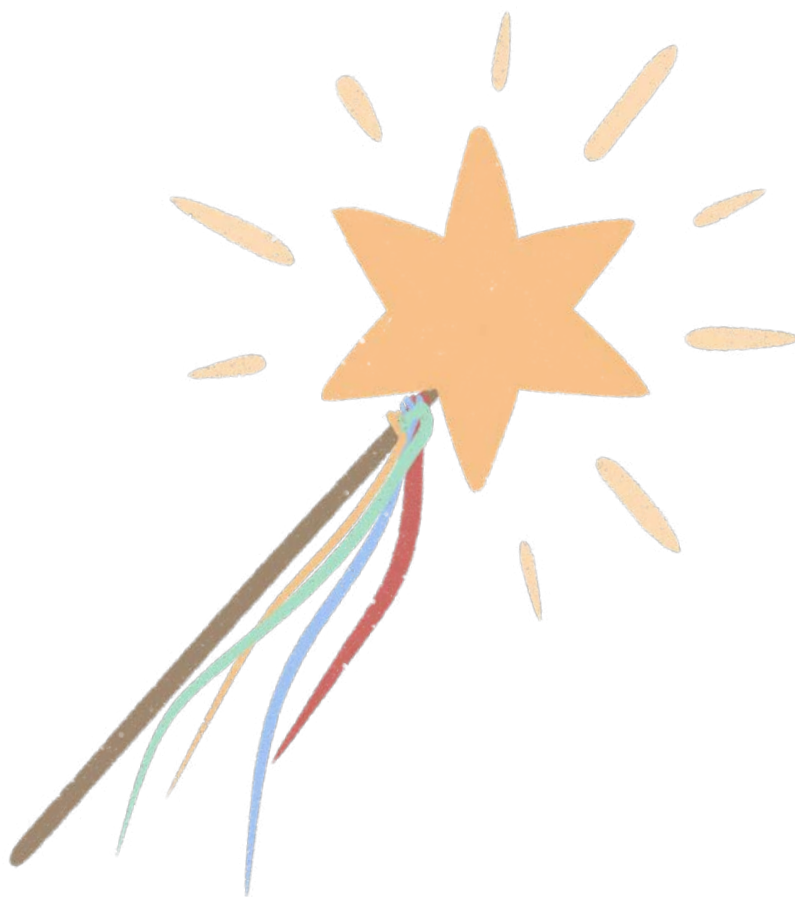
### » Club de lectura

Henderson Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Gedisa.

En esta obra, la autora provee la información necesaria para entender los fundamentos esenciales de la resiliencia, así como sus usos a la hora de afrontar y superar los obstáculos y tragedias de la vida.

Barudy, J., y Dantagnan, M. (2022). Manual para desarrollar la resiliencia infantil. Fundación "laCaixa"

↓ <https://fundacionlacaixa.org/documentos/2278030/2397932/promocion-resiliencia-infantil-manual.pdf>

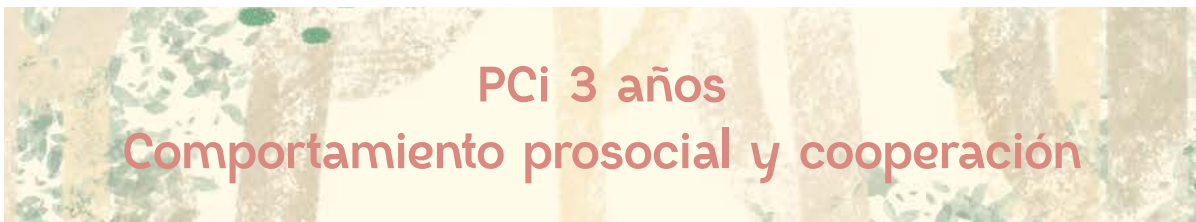




Agenda Marzo - Abril

# CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS





## PCi 3 años

# Comportamiento prosocial y cooperación

En los meses anteriores hemos puesto el acento en las habilidades intrapersonales: comprensión, regulación y autonomía emocional que, dicho sea de paso, también se desarrollan en relación con las demás personas. Ahora vamos a centrarnos en los asuntos colectivos, primero fomentando el cuidado de los vínculos interpersonales y la gestión positiva de los conflictos y, más adelante, promoviendo las habilidades de vida y bienestar que conectan al individuo con la humanidad y con el planeta.

Los niños y niñas suelen tener diversas estrategias para relacionarse con las demás personas, muchas de las cuales tienen relación con los afectos y su capacidad para demostrar interés, cariño y admiración. Intuyen que cuando se acercan a alguien con una sonrisa, le hablan con palabras dulces, le demuestran afecto con besos, caricias y abrazos o le dan un pequeño regalito, generalmente de elaboración propia, son mejor recibidos y recibidas. Advierten, entonces, que son capaces de hacer felices a las demás personas y de aportarles una visión de la realidad que tiene muy presente el universo emocional.

Por otra parte, las riñas y las peleas entre compañeros y compañeras son el pan de cada día y en este ámbito tienen, todavía, mucho que aprender. La falta de habilidades para hacerse entender, para ponerse en el lugar de las demás personas y comprenderlas, para colaborar en la búsqueda de una buena solución o para compartir juguetes, espacios y relaciones deben practicarse conscientemente a medida que maduramos.

Es hora, pues, de enriquecer la vida escolar aprovechando cualquier ocasión para cuidar las rela-

ciones con la alteridad y esforzándonos por resolver constructivamente los problemas que surgen en el día a día.

### » Competencia clave

#### ♥ CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

### » Microcompetencia

#### ♥ COMPORTAMIENTO PROSOCIAL Y COOPERACIÓN

El comportamiento prosocial se basa en pautas de socialización positivas que resultan beneficiosas para una o ambas partes. Entre los comportamientos prosociales sobresalen: dar, compartir,

intercambiar, cooperar, ayudar, demostrar empatía y solidaridad. La cooperación requiere planificar objetivos comunes y organizarse para lograr entre todos y todas algo que no conseguiríamos individualmente. La cooperación incide en la cohesión de grupo, en el rendimiento académico, en la gestión positiva de los conflictos y en el estado emocional. Por consiguiente, la cooperación entre los diferentes actores de la comunidad educativa es altamente deseable de cara a una educación de calidad.



## » Para sentir

¿Cooperamos de verdad o repartimos tareas?, ¿podríamos nombrar ejemplos de actividades en que cooperamos?, ¿qué elementos consideramos esenciales a la hora de cooperar? Invitamos a reflexionar sobre la cooperación a partir de una leyenda. Los cuentos gustan tanto a mayores como a chicos porque encierran grandes lecciones envueltas de magia y fantasía que nos hacen ver que las cosas podrían ser muy diferentes de cómo son. Los cuentos nos permiten escapar por un momento de la realidad invitándonos a ser mejores personas y a vivir de acuerdo con nuestros valores.

### EL HOMBRE QUE SUBIÓ UNA COLINA Y BAJÓ UNA MONTAÑA

Cuentan que hace mucho, pero que mucho tiempo, en un recóndito lugar de Gales, existía una verde y hermosa colina de la que todos los habitantes del lugar estaban muy orgullosos. El pueblo se llamaba Taff Well y era un lugar realmente bello, rodeado por montañas y colinas onduladas, salpicadas de hermosas flores y purificado por un aire fresco y húmedo.

De entre todas las montañas, destacaba una: la más alta, la más verde. Los aldeanos y aldeanas la conocían con el nombre de Garth. Estaban realmente orgullosos de ella. A los vecinos les encantaba presumir de lo alta que era su montaña.

- ¡La más alta de Gales!- decían con orgullo.

Pero un día, llegaron al pueblo unos forasteros. Y además, llegaron en unos automóviles muy modernos y cargados con extraños aparatos. Los aldeanos de Taff Well corrieron la voz. Y empezaron los rumores:

- Dicen que son ingleses y los manda la mismísima Reina- decían unos.

- Yo he oído que son unos científicos ilustres- decían otros.

Al final, descubrieron que en realidad eran cartógrafos, que son los estudiosos del relieve y las montañas. Y además venían con un encargo: medir su querida montaña Garth. Tenían la misión de actualizar los mapas de la zona. Los cartógrafos estuvieron trabajando en la zona unos días. Era muy curioso ver cómo utilizaban aparatos extra-

ños que colocaban a cierta distancia en la montaña. Y después del duro trabajo, dieron su veredicto:

- Acabamos de comprobar que Garth no es una montaña. Es una colina. Y muy modesta a nuestro entender. No alcanza los mil pies de altura que se necesitan para ser montaña.

- ¡Tonterías!- comenzaron a decir los vecinos de Taff Well-. ¡Claro que es una montaña! ¿Qué habéis medido vosotros?

Los vecinos de Taff Well estaban indignados y ofendidos. Su montaña podía verse a muchísimos kilómetros de distancia. Era imposible que fuera una simple colina.

- ¡Qué barbaridad!- farfullaban algunos- ¡Esto es un insulto!

Era tal el enfado de los vecinos, que los cartógrafos decidieron hacer una nueva medición. Pero después de tomar las nuevas medidas, volvieron a insistir:

- No cabe duda- dijeron de nuevo- Es una colina.

Pero los vecinos del lugar no podían terminar de creérselo, ni estaban dispuestos a ceder. Se reunieron para encontrar una solución. Y trazaron un plan. Al día siguiente de reunirse, con la primera luz del alba, los vecinos se dirigieron en fila hacia la montaña. Todos, incluidos los niños y las niñas. El pueblo se quedó totalmente desierto. Y todos los vecinos y vecinas regresaron al pueblo al anochecer. Lo que hicieron allí, era un misterio. Al cabo de tres días, los habitantes de Taff Well dijeron a los cartógrafos:

- Ya está: ya podéis medirla de nuevo.

Los cartógrafos estaban realmente sorprendidos por el carácter tan obstinado de aquella gente, así que decidieron medir una vez más la montaña. Al terminar, anunciaron triunfantes:

- Ahora sí. Tenéis razón: mide 1002 pies. ¡Es una montaña!

Todos aplaudieron felices. Gritaron eufóricos y se dieron besos y abrazos llenos de júbilo.

- Pero nos gustaría saber algo- añadió uno de los cartógrafos- ¿Cómo lo habéis hecho?

- ¿Recordáis la hilera de gente que subía cada día a la montaña?

- Sí- contestaron los cartógrafos.

- Cada uno de nosotros subía a la montaña un cubo de tierra. Entre todos, conseguimos hacerla más alta.

Los cartógrafos asintieron, realmente asombrados de la capacidad de trabajo en equipo de ese pueblo. Así que ese día se unieron a la fiesta para celebrar que Taff Well tenía, oficialmente, una bella montaña.



## » Para pensar

Esta leyenda galesa muestra como un objetivo colectivo, y prácticamente inalcanzable de manera individual, se consigue con la implicación de todos y todas. En la escuela, a veces, confundimos la verdadera cooperación con la repartición o distribución de tareas. Y no funciona. La cooperación genuina requiere fijar objetivos compartidos, es decir, diseñar un plan que contemple las necesidades de todo el mundo, decidir cómo llevarlo a cabo aprovechando los talentos de cada persona (tal vez asumiendo distintos roles) y ejecutarlo de modo que incida en el progreso de todos y todas sintiendo el apoyo y los ánimos del equipo.

La cooperación moviliza las competencias pro-sociales como, por ejemplo, la empatía, eso es ponerse en el lugar de las otras personas con la intención de comprenderlas y tomar en consideración sus necesidades. También estimula las capacidades dar, de recibir y de intercambiar, fomenta los comportamientos de ayuda y solidaridad y las habilidades de comunicación. En el plano cogniti-

vo, la cooperación estimula la creatividad y suele generar resultados innovadores y más efectivos. Y, en el plano axiológico, favorece unas relaciones igualitarias, democráticas y solidarias que revierten en la cohesión de grupo.

Dicho esto, es importante saber distinguir entre los asuntos que pueden abordarse individualmente y aquellos que requieren colaboración puesto que no hay otro modo de alcanzarlos. La colaboración no se circunscribe a las relaciones entre el alumnado, sino que abarca al profesorado, a las familias, a otros profesionales de la escuela y al entorno.

Generalmente, en la escuela fomentamos cada vez más el trabajo cooperativo entre el alumnado, olvidando que las personas adultas también debemos aprender a cooperar en equipos plurales e interdisciplinarios para poder afrontar los retos tan complejos que plantea la educación actualmente. Por ello, invitamos a analizar y reflexionar individualmente sobre la colaboración.

 **Material AGENDA PCI 3 años: ¿SOY UNA PERSONA COLABORADORA? (docentes).**



## » Para actuar

### ♥ 6 JUEGOS COOPERATIVOS (docentes)

No hay edad para dejar de jugar, por eso las dinámicas cooperativas que propondremos, además de tener un claro componente lúdico sirven para fomentar la cohesión de grupo, que es uno de los elementos clave para cooperar con éxito. Generalmente son los niños y las niñas quienes juegan y las personas mayores los observan. En esta ocasión invertiremos los roles y prepararemos una sesión en que el alumnado adopta el papel de espectador-animador, mientras educadores y educadoras participan en los distintos juegos.

A nivel organizativo, se trata de programar una jornada especial para juntarnos todo el parvulario y realizar los juegos. La duración prevista es de una hora y las dinámicas pueden variar, aunque todas deben tener un trasfondo cooperativo. Participan todos y todas las profesionales que intervienen en los grupos de 3, 4 y 5 años que forman equipos por colores que exhiben con una banda en el antebrazo o una gorra, por ejemplo. Aquí hemos buscado un hilo conductor (el mar), pero no es necesario.

Un maestro o una maestra hacen las veces de animadores: dan la bienvenida, explican los juegos tanto al público como a los jugadores, calculan el tiempo, ponen normas, animan a aplaudir... Al terminar cada prueba lanzan preguntas al público del estilo:

- ¿Los jugadores y jugadoras se han esforzado?
- ¿Se han ayudado?
- ¿Se han dado ánimos?
- ¿Se han divertido?
- ¿Han hecho trampas?
- ¿Se han peleado?
- ¿Han conseguido su objetivo?
- ...

### 1) JUEGO N° 1: BOTELLINES DE AGUA.

**Objetivo:** por equipos, se trata de llevar el agua de un cubo a otro con una botellín de plástico sin tapón que transportamos en la cabeza, obviamente sin sujetarlo con las manos. ¡Cuánta más agua logremos transportar sin que se derrame mejor!

**Material:** 2 cubos idénticos por equipo, uno lleno de agua y el otro vacío. 1 botellín de plástico por persona.

**Desarrollo:** se sitúan los cubos a varios metros de distancia el uno del otro; al dar la señal, todos los jugadores cogen agua de su cubo con el botellín, se lo ponen en la cabeza y comienzan a andar o a correr hacia el otro cubo; si el botellín cae, hacen lo posible por recuperarlo antes de que pierda toda el agua y colocándose de nuevo en la cabeza siguen avanzando; si el botellín se vacía totalmente, entonces retroceden para rellenarlo otra vez. Damos tiempo a todos los equipos para que completen la prueba.

### 2) JUEGO N° 2: PECES DE COLORES.

**Objetivo:** dibujamos un cuadrado en el suelo de 2x2 metros aproximadamente y dentro colocamos 6 peces de colores (pueden valer frutas o cualquier pequeño objeto que tengamos a mano). Los objetos no deben ser alcanzables individualmente, por lo que para "pescar" a los peces sin traspasar la línea los jugadores y jugadoras deberán ingeniárselas. Tan solo pueden ayudarse de los accesorios que lleven encima (ropa, zapatos...) y, por supuesto, pueden colaborar entre sí sujetándose, haciendo equilibrios, etc.

**Material:** 6 objetos pequeños (peces), tiza para dibujar el cuadrado (también le podemos dar la forma de un estanque).

**Desarrollo:** por turnos, los jugadores y jugadoras disponen de un tiempo determinado para inventar estrategias que les permitan conseguir los objetos sin cruzar la línea ni caerse dentro del cuadrado.



### 3) JUEGO N° 3: EL TESORO DEL PIRATA.

**Objetivo:** cada equipo debe completar el tesoro del pirata consiguiendo distintas "joyas."

**Material:** un sobre con la lista de objetos que forman parte del tesoro del pirata.

**Desarrollo:** un solo jugador se encargará de conseguir una determinada pieza del tesoro, con lo que establecerán turnos dentro de cada equipo. El animador o animadora lee en voz alta la primera "joya" a obtener y los jugadores o jugadoras número 1 de cada equipo salen disparados a buscarla. Cuando todos y todas regresan, se lee en voz alta la segunda pieza que el jugador número 2 de cada equipo ha de encontrar y traer. Así sucesivamente hasta completar las 6 piezas del tesoro. Las "joyas" podrían ser: una persona que lleve una prenda de vestir amarilla; una manzana; un libro de cuentos; una flor viva; una persona con el nombre que comience por la letra A; un sombrero (o cualquier otra cosa divertida de buscar).

### 4) JUEGO N° 4: EL TIBURÓN ASESINO.

**Objetivo:** mantenerse a salvo del tiburón asesino que merodea alrededor de la isla. La marea va subiendo y empujando la isla, por lo que hay menos espacio para sus habitantes que han de sujetarse unos a otros para evitar ser devorados.

**Material:** una gran isla donde, al principio, quepan todos los jugadores y jugadoras, independientemente del equipo del cual formen parte (una sábana o una gran pieza de papel). Una persona (a sorteo) hace de tiburón asesino (si es necesario puede haber un par de escualos).

**Desarrollo:** los jugadores y jugadoras nadan tranquilamente por el mar cuando de repente aparece el tiburón. Entonces nadan a toda velocidad hacia la isla. El tiburón devora (elimina) a quienes tienen al menos un pie fuera de la isla (sábana). Luego, el tiburón se marcha y todo el mundo vuelve al agua. Pero la marea sube, con lo que la isla

se hace más y más pequeña (el animador dobla un poco la sábana o el papel). Y otra vez vuelve el tiburón que devorará a quienes no tengan ambos pies dentro de la isla. El juego sigue hasta que la isla es mínima o ya no quedan supervivientes.

### 5) JUEGO N° 5: EL BARQUITO CHIQUITITO.

**Objetivo:** cantar una canción con movimiento y acelerando el ritmo.

**Material:** letra de la canción y, tal vez, un director o directora para ir marcando las intervenciones de cada equipo.

Había una vez un barquito chiquitito,  
había una vez un barquito chiquitito  
que no sabía, que no sabía, que no sabía navegar.  
Pasaron un, dos, tres,  
cuatro, cinco, seis semanas,  
pasaron un, dos, tres,  
cuatro, cinco, seis semanas,  
y aquel barquito y aquel barquito  
y aquel barquito navegó.  
(bis)  
Y si esta historia, parece corta,  
volveremos, volveremos, a empezar.  
había una vez un barquito chiquitito,  
había una vez un barquito chiquitito  
que no sabía, que no sabía, que no sabía, navegar..  
etc.

**Desarrollo:** los grupos se sitúan uno al lado del otro y deben cantar una sola línea de la canción acompañándola de algún movimiento (siguen así hasta completar la canción y empiezan de nuevo). Comienzan cantando muy lentamente y acaban a toda velocidad. La canción finaliza cuando ya no se puede cantar más rápidamente o cuando la mayoría de los jugadores y las jugadoras desfallecen.

## 6) JUEGO N° 6: BURBUJAS FLOTANTES.

**Objetivo:** para un buen final, liberamos globos (burbujas) e intentamos que no toquen el suelo (porque pueden explotar) dándoles golpecitos y sin sujetarlos nunca con las dos manos. Será mucho más divertido si invitamos al público a participar.

**Material:** bastantes globos hinchados y espacio suficiente.

Desarrollo: entre todos y todas intentamos que las burbujas floten en el aire todo el tiempo. El juego acaba cuando todos los globos explotan.

Como equipo docente, también podemos sacar nuestras conclusiones a partir de esta sesión vivencial que, cuando menos, habrá procurado un tiempo de distensión.

## ♥ 6 JUEGOS COOPERATIVOS (alumnado)

A los niños y niñas de infantil les gusta mucho repetir acciones que les son familiares, con lo que una primera opción consistiría en adaptar los juegos de la sesión realizada por los docentes en el aula.

Sin embargo, hay muchos otros juegos infantiles que promueven la cooperación como, por ejemplo, los que explicamos a continuación. Estos juegos y dinámicas pueden practicarse en repetidas ocasiones para ir reforzando la importancia y los beneficios de cooperar.

### 1) LA SILLITA DE LA REINA

En grupos de tres, los niños y niñas se dan paseos unos a otros en la sillita de la reina, que se forma cuando dos niños unen sus manos cruzándolas (derecha con derecha e izquierda con izquierda), de modo que el tercero puede sentarse cómodamente.

### 2) EL TRUEQUE

Se trata de realizar un collage en grupo, para lo cual dispondremos de: cartulina base, pegamento, tijeras, papeles de colorines, lanas, telas, etc. con la particularidad de que, al inicio, un grupo tiene todas las cartulinas, otro tiene todos los botes de pegamento, el siguiente las tijeras... con lo cual nadie puede crear su collage, a menos que... Las únicas normas son que nadie puede cambiarse de grupo y no se pueden usar más elementos que los que hemos repartido entre los grupos. No debemos dar ninguna idea, ni instrucciones, ni intervenir para resolver el problema, sino que observaremos qué estrategias surgen del grupo: peleas, robos, quejas, enfados, negociación, préstamo, trueque, alternativas para crear el collage con lo que tenemos, cooperación, abandono, etc.

### 3) A LA RUEDA, RUEDA

Se trata de un juego de corro en que cantamos la siguiente canción y hacemos gestos.

#### A la rueda, rueda

*(nos damos las manos y giramos en la misma dirección)*

#### de pan y canela.

#### Damos un besito

*(damos un beso a quienes tenemos a ambos lados)*

#### y vamos a la escuela.

#### Si no quieres ir,

#### Te pones a aplaudir.

*(aplaudimos)*

Cuando la dinámica está afianzada, cambiamos "aplaudir" por cualquier otra acción: reír, saltar, dormir, pintar, nadar...

Disponemos de una versión de esta canción grabada por "Los Amiguitos"



<https://youtu.be/SsTRWXjEzhM>

#### 4) ORUGAS AMIGAS

Consiste en formar orugas con 4-6 personas que se unen poniendo las manos en los hombros del compañero o compañera de delante. Al son de la música las orugas se desplazan evitando chocar y sin soltarse nunca, primero libremente y, más adelante, podemos poner obstáculos o marcar un recorrido. Cada vez que para la música, la cabeza de la oruga pasa a la cola y otra persona toma la responsabilidad de guiar a la oruga evitando topar con objetos, muebles, paredes, u otras orugas. Como variación, se puede establecer que cuando dos orugas chocan se unen en una sola y el juego acaba cuando todas las orugas van juntas.

#### 5) BOTELLA GIRATORIA

Nos sentamos en corro en el suelo, un niño o niña hace girar una botella en el centro y cuando para va a darle un beso al niño o niña que señala la botella y que, luego, pasa al centro.

#### 6) ¡A RECOGER!

Dejar el aula ordenada es una tarea rutinaria y compartida en la que todo el mundo colabora. Podemos plantearla como un juego. Comenzamos narrando una historia inventada en que aparecen objetos y materiales cotidianos (sillas, chaquetas, juguetes, libros, pinceles...). Explicamos cómo es la vida de cada objeto, las tareas que realiza, sus amistades, aventuras... pero al final del día, como nos pasa a todos y a todas, desea siempre volver a casa con su familia. En casa descansa, se asea, cena, recibe mimos, le cuentan un cuento ¡y a dormir! Así, al día siguiente está a punto para nuevas aventuras. Mostramos, mientras contamos esta sencilla historia, a cada "familia" en su casa, bien ordenada. Luego, inventamos una nana para acunar a los distintos objetos y la cantamos mientras recogemos convirtiendo, así, la rutina de ordenar

el aula en un momento compartido muy agradable.

Muchos **cuentos infantiles promueven la cooperación**, bien sea con una cadena de personajes que colaboran en el logro de la meta del protagonista, bien como la estrategia más efectiva frente a actitudes competitivas, o como valor humano. Algunas de estas **narraciones** son:

- *Elisenda Roca y Rocío Bonilla. ¡Oh, oh, la pelota!* Editorial Combel.

Cuento acumulativo donde varios personajes intervienen en el rescate de una pelota que fue a parar a un árbol.

- *Anaís Vaugelade. Una sopa de piedra.* Editorial Corimbo.

Un lobo hambriento aparece en el poblado de los animales dispuesto a preparar una sopa de piedra, todos sospechan de la fiera, pero la curiosidad los lleva a participar en la preparación de la sopa.

- *Olga de Dios. Pajarillo amarillo.* Editorial Apila.

Narración muy sencilla sobre compartir y ayudarse.

- *Kim Kimura y Yasunari Murakami. 999 hermanas ranas se mudan de charca.* Barbara Fiore Editora.

Esta gran familia de ranas debe buscar una charca más grande donde vivir. Les esperan un buen número de aventuras que vencen juntas.

- *Susana Isern y Marjorie Purchet. Oso cazamariposas.* Oko Editora.

Oso rescata las mariposas que caen en el lago. Un día, cuando oso se ve en apuros muchas mariposas acuden a socorrerle.

- *The power of union is strenght.* Duración: 1 minuto aproximadamente.

Corto de dibujos animados donde se muestran situaciones de cooperación en que la unión hace la fuerza.



<https://youtu.be/jop2I5u2F3U>

## ♥ 6 JUEGOS COOPERATIVOS (familias)

La cooperación familia-escuela es tan necesaria como beneficiosa para el desarrollo de los niños y niñas, para el fomento de la parentalidad positiva y para el buen funcionamiento de la escuela. Son muchas las ocasiones en que pedimos a las familias que cooperen buscando información, aportando materiales, contribuyendo a una fiesta, etc. No obstante, no debemos olvidar que la verdadera cooperación consiste en trabajar codo a codo en un plano de igualdad donde cada cual aporta según sus posibilidades, lo cual requiere formar parte del equipo que diseña las propuestas. Contar con comisiones de trabajo mixtas donde participan padres, madres, docentes y alumnado es la mejor manera de trabajar por la cohesión en la comunidad educativa.

Aquí, podemos aprovechar la sesión realizada con el equipo docente para invitar a las familias a una sesión lúdica en la que padres y madres son los jugadores y, el resto, el público. En otra ocasión, tal vez nos animemos a preparar juegos cooperativos en que los equipos sean mixtos (docentes, familias, alumnado, otros trabajadores de la escuela) y convirtamos esta actividad de cohesión de la comunidad educativa en una tradición.

## » Club de lectura

Garaigordobil, M. T. (2007). Programa Juego, 4 a 6 años: juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 4 a 6 años. Pirámide.

El programa contiene 140 actividades agrupadas en dos grandes tipos de juegos que a su vez engloban diversas subcategorías: 1) juegos de comunicación y conducta prosocial, que incluyen juegos

de comunicación-cohesión grupal, de ayuda-confianza y de cooperación, y 2) juegos de creatividad, que a través de interacciones cooperativas incorporan juegos de creatividad verbal, dramática, gráfico-figurativa y plástico-constructiva.

Garaigordobil, M. T. (2013). Una propuesta de juego cooperativos y creativo para niños y niñas de educación infantil. *Entre líneas*, 31, 5-12.

En el artículo se exponen las directrices de un programa de intervención basado en el juego cooperativo-creativo y su incidencia en el desarrollo afectivo, social, intelectual y psicomotor.

↓ [https://app-psicomotricistas.net/wp-content/uploads/2022/04/EL\\_2013\\_31\\_5-12.pdf](https://app-psicomotricistas.net/wp-content/uploads/2022/04/EL_2013_31_5-12.pdf)

Martínez González, R. A., Rodríguez Ruiz, B., y Gimeno Esteo, J. L. (2010). Áreas de cooperación entre los centros docentes y las familias. Estudio de caso. *Educatio Siglo XXI*, 28(1), 127-156.

Este estudio analiza la relación familia-escuela, identificando áreas de cooperación que parten de las necesidades del centro.

↓ <https://revistas.um.es/educatio/article/view/109761/104451>

Cruz, P., y Borjas, M. (2019). Importancia de los primeros pasos en la relación familia-colegio: diseño del periodo de adaptación en Educación infantil. *Enseñanza & Teaching*, 37(2), 27-44.

El artículo analiza la cooperación familia escuela en el período inicial de adaptación, proporcionando pistas acerca de los elementos a tomar en cuenta.

↓ <http://digital.casalini.it/10.14201/et20193722744>

## PCi 4 años - Habilidades sociales básicas

La escuela es un espacio relacional privilegiado. No obstante, a fin de que las relaciones fluyan y el clima de convivencia sea positivo existen gran cantidad de competencias por desarrollar. Como punto de partida nos centraremos en las habilidades sociales básicas, que son las que marcan el tono de cordialidad y respeto que como mínimo debe regir el día a día.

El modelaje por parte de las personas adultas resulta, de nuevo, fundamental. No solamente los niños y las niñas deben saludar, dar las gracias o disculparse, sino que el buen trato a las personas exige el uso genuino de expresiones y rituales de interacción social que erróneamente se interpretan como mero formulismo pero que, en realidad, facilitan en gran manera el bienestar general.

Aprovecharemos estos meses para reforzar algunos hábitos sociales cargándolos de significado y disfrutando del clima de seguridad y bienestar que generan.

### » Competencia clave

#### ♥ CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos radica en afrontar los problemas de

manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

### » Microcompetencia

#### ♥ HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

Las habilidades sociales básicas son conductas que permiten desenvolverse de manera adaptada y eficaz ante situaciones sociales comunes y se clasifican en básicas y complejas. Las habilidades sociales básicas comprenden conductas del tipo: saludar, despedirse, escuchar, iniciar una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, pedir un favor, disculparse, esperar turno o hacer un cumplido, entre otras. Las habilidades sociales complejas incluyen conductas como: empatía, asertividad, comunicación efectiva, expresión de emociones y sentimientos, gestión pacífica de conflictos, participación democrática o defensa de los propios derechos, entre otras.

## » Para sentir

¿Somos conscientes de cómo nos dirigimos normalmente a las demás personas?, ¿ofrecemos un trato cuidadoso?, ¿en la comunidad educativa predomina la amabilidad?, ¿el alumnado utiliza naturalmente las fórmulas de cortesía? Recurrirémos a una narración breve para remarcar que las fórmulas de cortesía no son palabras huecas, sino

habilidades sociales tan importantes que las acabamos convirtiendo en rutinas imprescindibles para el trato interpersonal aunque, a veces, olvidamos su significado profundo. extremas que las han convertido en dignas de admiración. Recogemos, aquí, sus palabras y lecciones de vida con la sugerencia de elegir la cita que mejor se ajuste a la propia realidad y adoptarla durante un tiempo como brújula para guiarnos en la vida.

### LA LAVANDERA

Un joven solicitó un puesto de directivo en una empresa multinacional. Pasó la entrevista inicial y después tuvo una reunión con el director general. El joven tenía un expediente académico brillante.

El director le preguntó:

- ¿Obtuviste becas de estudio?

A lo que el joven contestó:

- No.

- ¿Entonces, tu padre te financió la carrera?

- Mi papá falleció cuando yo tenía un año. Fue mi madre la que pagó mis estudios.

- ¿Dónde trabaja tu madre?

- Mi madre es lavandera.

El director pidió al joven que le mostrara sus manos. El joven le enseñó un par de manos suaves y lisas.

- ¿Alguna vez ayudaste a tu madre a lavar la ropa?

- Jamás, mi madre siempre prefirió que yo estudiara y leyera. Además, ella lava la ropa más rápido que yo.

Entonces, el director le dijo:

- Tengo un encargo para ti: cuando vayas hoy a casa, lávale las manos a tu madre y vuelve a verme mañana.

El joven sentía que tenía altas posibilidades de obtener el empleo. Cuando volvió a casa, le pidió a su madre que le dejara lavar sus manos. La madre se extrañó, pero quiso complacerlo y con



sentimientos encontrados le mostró las manos a su hijo.

Lentamente, el joven limpió las manos de su madre. Las lágrimas bañaron su rostro mientras lo hacía. Nunca había reparado en que las manos de su madre estaban muy arrugadas y llenas de asperezas. Algunas partes de la mano le dolían tanto, que su madre hacía gestos de sufrimiento cuando él las tocaba.

Esa fue la primera vez que el joven se dio cuenta de que esas manos lavaron ropa diariamente para que él pudiera ir a la escuela. Al terminar de lavar las manos de su madre, el joven, silenciosamente, lavó el resto de la ropa. Esa noche, madre e hijo hablaron un largo rato.

A la mañana siguiente, el joven se presentó en la oficina del director. El director notó las lágrimas en los ojos del joven cuando le preguntó:

- ¿Podrías decirme qué aprendiste ayer en tu casa?

El joven contestó:

- Limpié las manos de mi mamá y también terminé de lavar la ropa por ella. Ahora ya sé lo que es el aprecio. Sin mi madre no sería el hombre que ahora soy. Al ayudarla, aprendí lo difícil y duro que es obtener tus propios logros. Y ahora aprecio la importancia y valor de ayudar a la familia.

El director le dijo:

- Esto es lo que busco en un gerente. Quiero contratar a una persona que valore la ayuda de otros, que conozca el sufrimiento de los demás para lograr las cosas y para quien el dinero no sea el único valor en su vida.

## » Para pensar

En la narración se aprecia que detrás de las palabras están los sentimientos y los valores. Cuando damos las gracias con el corazón, demostramos agradecimiento; al saludar con el corazón, damos la bienvenida; si pedimos disculpas con el corazón, expresamos la necesidad del perdón; y si escuchamos con el corazón, transmitimos empatía. Las habilidades sociales básicas son imprescindibles para adaptarse a distintos entornos sociales y fortalecer la buena convivencia. En la etapa infantil el mundo social se amplía considerablemente y las niñas y niños deben aprender a desenvolverse de manera sana y segura en nuevos entornos, relacionarse con otras personas y realizar actividades variadas fuera del núcleo familiar con creciente autonomía.

La carencia de habilidades sociales básicas causa rechazo social, algo que tiene repercusiones negativas en el propio estado emocional y es especialmente por ese motivo que debemos velar por que todos los niños y niñas dispongan de estas herramientas y las manejen apropiadamente.

## » Para actuar

### ♥ 6 DESAFÍOS CON EL CORAZÓN (docentes)

Educar con tacto significa dar un trato exquisito a las personas con las que nos relacionamos continuamente en la escuela. En estos meses trataremos de enriquecer nuestro modo de interactuar con todo el mundo poniendo énfasis en los fundamentos básicos de la vida en comunidad. Cuidaremos, pues, de dar significado a estos pequeños rituales imprescindibles para la buena convivencia y llevarlos a cabo con el corazón.

Podemos plantearnos los 6 desafíos que consideremos más apropiados, bien sea individualmente o como colectivo. Algunos ejemplos podrían ser:

1) Poner énfasis en los saludos y despedi-

das, desear los buenos días con una amplia sonrisa, detenernos un momento a la hora de despedirnos, buscar fórmulas variadas a fin de alegrar a la otra persona y de hacer que note que en ese momento es el centro de nuestra atención.

2) Iniciar una conversación, por lo menos, con una persona con la que no solemos charlar. Dedicar esos momentos a hablar distendidamente, tan solo por el placer de compartir un tiempo de calidad.

3) Asegurarnos de mantener una buena charla a la semana dando más importancia a la escucha que al habla, es decir, esforzándonos en mostrar interés genuino por nuestro interlocutor o interlocutora y ofreciéndole espacio para que pueda abrirse.

4) Dar las gracias tantas veces como sea posible, bien sea con un simple "gracias" o con palabras que expresen mejor el agradecimiento que sentimos.

5) Mostrarle agradecimiento sincero a una persona de nuestro entorno que en algún momento nos ayudó y todavía no se lo hemos hecho saber. Podemos darle las gracias verbalmente, con una invitación a tomar algo o con un pequeño detalle inesperado.

6) Hacer cumplidos sinceros a las personas de nuestro entorno, por su aspecto, por sus ideas, por su forma de ser, por sus acciones... Cuesta poco hacerle saber a alguien que le valoramos y que hace las cosas bien hechas (y sin esperar nada a cambio).

7) Disculparnos con alguna persona a la que hemos fallado o perjudicado de algún modo. Decirle que lo sentimos y que necesitamos que nos perdone, porque nos importa tener una buena relación con ella a pesar de las discrepancias que, a lo mejor, no hemos sabido arreglar.

8) A largo plazo, podemos plantearnos reconciliarnos con alguien de nuestro entorno con quien la relación está deteriorada. Las emociones y sentimientos desagradables empañan las agra-



dables, con que nos merece la pena cerrar bien el pasado para avanzar sin lastre.

9) Pedir un favor a otra persona sin avergonzarnos por solicitar algo que verdaderamente necesitamos y sabiendo que podemos recibir una negativa por respuesta. Por ello, es importante, pensar con antelación cuáles serán las palabras que usaremos al formular la petición.

10) ...

A finales de abril, valoraremos si hemos superado los 6 desafíos o no hemos sido capaces de hacerlo. En caso afirmativo, dedicaremos unos momentos a comprobar cómo ha afectado a nuestro estado emocional y al clima de convivencia en la escuela, en general. En caso negativo, valoraremos qué habilidades nos quedan por desarrollar y nos marcamos desafíos más a nuestra medida.

## ♥ 6 DESAFÍOS CON EL CORAZÓN (alumnado)

Los desafíos para el alumnado consistirán en reforzar las habilidades sociales básicas asegurándonos de que más allá de su participación en las propuestas, los niños y las niñas en verdad incorporan estos hábitos a su repertorio relacional y los usan con naturalidad.

### 1) SALUDOS Y DESPEDIDAS

Practicaremos los siguientes saludos acompañándolos de un gesto divertido:



#### SALUDOS

- ¡Hola!
- ¡Buenos días!
- ¡Buenas tardes!
- ¡Me alegra verte!
- ¡Bienvenido! ¡Bienvenida!
- ¡Hola! Me llamo...

#### DESPEDIDAS

- ¡Adiós!
- ¡Hasta mañana!
- ¡Hasta pronto!
- ¡Que lo pases bien!
- ¡Nos vemos!
- ¡Recuerdos a la familia!

Justo en el momento de entrar en clase, sentados y sentadas en corro, o cada cuál desde su sitio recibirá un saludo especial por parte de la maestra o del maestro y deberá responder con las mismas palabras y gestos. Por ejemplo: ¡Hola! Moviendo la mano. ¡Hola! Poniéndonos de pie y sonriendo. ¡Hola! Dando un apretón de manos. ¡Me alegra verte! Chocamos esos cinco (vamos usando el resto de las expresiones y añadiendo todo tipo de movimientos).

Una vez hayamos practicado suficientemente este juego, invertimos los papeles y son los niños y niñas quienes nos saludan a los maestros y maestras como quieren y nosotras les imitamos. Más adelante, ponemos música para andar por la clase y, al pararla, las niñas y los niños forman parejas y se saludan entre sí, cada cual con las palabras y gestos que prefiera.

Completamos estas dinámicas con una conversación sobre el significado de saludarse y despedirse y cuándo se usan esas expresiones. También reflexionaremos sobre el significado de no saludar al encontrarse con una persona o de no despedirse al marcharse.

## 2) INICIAR UNA CONVERSACIÓN

Nos situamos por parejas, uno frente a otro a una distancia de 1-2 metros. La maestra da una cuantas vueltas sobre sí misma y señala una fila, diciendo "palomas mensajeras", entonces, las niñas y los niños que están en esa hilera salen corriendo hacia donde está su pareja e inician una conversación. Comienzan diciendo: "¡Hola, te traigo un mensaje!" Y, a partir de aquí, hablan de lo que quieren con el compañero o compañera que les responde tomando parte en la conversación. Pasados unos minutos, todo el mundo regresa a su sitio y la maestra vuelve a girar.


Después, conversamos sobre cómo comenzamos a hablar con otras personas, si nos atrevemos, nos da vergüenza, no sabemos qué decir, nos ponemos nerviosos, nos quedamos mudos y nos dicen que se nos ha tragado la lengua el gato, etc. Lo importante es ver que a todo el mundo le impresiona hablar por primera vez con alguien y que una vez damos el primer paso ya nos sentimos bien.



### 3) PERDÓN Y GRACIAS

El maestro se pone una corona, es el rey, y los niños y las niñas son sus súbditos. El rey, sentado en su trono, comenta el comportamiento de sus súbditos. Según lo que diga, los niños y ni-

ñas deberán pedirle perdón o darle gracias. Antes de comenzar, entre todos y todas prepararemos una lista. A cada una de las expresiones podemos añadirle "majestad."



<p><b>DISCULPAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Perdón!</li> <li>- ¡Lo siento!</li> <li>- Te pido perdón.</li> <li>- ¿Me perdonas?</li> <li>- ¿Puedes perdonarme?</li> <li>- ¿Puedo hacer algo para arreglarlo?</li> </ul>	<p><b>AGRADECIMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Gracias!</li> <li>- ¡Muchas gracias!</li> <li>- ¡Mil gracias!</li> <li>- ¡Un millón de gracias!</li> <li>- ¡Te lo agradezco de corazón!</li> <li>- ¡Te estoy muy agradecido!</li> </ul>
--	---

#### EJEMPLOS:

- Hoy mi súbdito Miguel me ha preparado un desayuno riquísimo y le voy a regalar mi pajarillo dorado (Miguel le debe dar las gracias al rey).

- Hoy mi súbdito Félix me ha vestido con unos calzoncillos sucios y ahora me pican, creo lo voy a dar de comer a los cocodrilos (Félix debe disculparse).

- Hoy mi súbdita Paloma me ha tirado de los pelos mientras me peinaba la barba, me parece que le daré gusanos para merendar (a Paloma le toca disculparse).

- Hoy mi súbdita Amira me ha enseñado a nadar en el río y la voy a invitar a mi superfiesta (Amira da las gracias).

Una vez el grupo conozca la dinámica del juego, podemos participar todos y todas a la vez, tan solo con que el rey diga: - Hoy mis súbditos han fregado el suelo, no me han avisado de que resbalaba y yo me he pegado un enorme porrazo (se deshacen en disculpas).

Como siempre, después de jugar conversaremos sobre el sentido de dar las gracias y de disculparnos y acerca de qué pasa cuando no lo hacemos. Esta conversación probablemente esté llena de ambivalencias. En general, los adultos solemos obligar a las niñas y a los niños a cumplir con ambos formulismos (dar las gracias y pedir perdón) cuando, en realidad, no sienten que deban hacerlo. Ayudará a que lo comprendan el pedirles que se pongan en el lugar del otro y analizar situaciones cotidianas donde disculparse y agradecer son importantes. A partir de aquí confeccionaremos nuestra lista de situaciones donde esperamos que nos den las gracias o que nos pidan perdón, para que todo el mundo sepa a qué atenerse. Podemos escuchar la "Canción de la gratitud". Duración: 3 minutos aproximadamente.

 <https://youtu.be/AcCRE1XdIfo>

#### 4)      HACER UN CUMPLIDO

Un cumplido es un elogio o una felicitación dirigida a alguien por algún motivo concreto. Expresa una opinión positiva que indica que esa persona ha hecho algo que está muy bien, que tiene mérito. Los cumplidos siempre resultan agradables y se reciben con agrado, a condición de que sean sinceros, respetuosos y equilibrados. Además, los cumplidos no aportan ninguna ventaja palpable a quien los formula, son totalmente gratuitos y no se espera nada a cambio. Algunos ejemplos, podrían ser:

- No sabía que dibujabas tan bien.
- Me encanta como juegas a las casitas.
- ¿Cómo lo haces para ayudar a todo el mundo?
- ¡Te sabes toda la canción entera!

Ensayaremos los cumplidos en común, aprovechando situaciones en donde de manera natural podamos formularlos. Lo único, es que antes de hacerlos comentaremos aquello que nos ha llamado positivamente la atención y luego, felicitaremos a la persona. Por ejemplo: ¡Vaya castillo más alto ha construido Borys! Borys, me encanta tu castillo, eres un gran constructor. Más adelante, invitaremos a que el cumplido lo formule un compañero o compañera, así: ¡Vaya castillo más alto ha construido Borys! ¿Alguien quiere felicitarle? ¡Muy bien Borys, es un castillo superchulo!

Finalmente, podemos preparar un cariñograma con sobres o cajitas con el nombre de cada niño y niña (mejor si los decoran ellos mismos). Construimos el cariñograma pegando los sobres unos al lado de otros en una cartulina (lo mismo si son cajitas) y los colgamos en la pared. A parte, preparamos emoticonos con una sonrisa, un corazón, unas manos aplaudiendo, un beso, el pulgar hacia arriba... Cuando un compañero quiere felicitar a otro, solo tiene que escribir su nombre en el emoticono y depositarlo en el correspondiente sobre. En el momento previsto para ver qué hay en los

sobres, por turnos cada cual se acerca a su sobre, saca el emoticono y lee el nombre de quién se lo manda. El compañero o compañera en cuestión lo felicitan explicando muy bien por qué.

#### 5)      PEDIR UN FAVOR

Un favor es una petición de ayuda que requiere que alguien haga por nosotros algo que en ese momento no estamos en disposición de hacer. Los favores se piden casi como último recurso, una vez hemos intentado por otros medios solucionar la situación y, muchas veces, tienen carácter de urgencia. Pedir ayuda cuando se necesita es una habilidad social básica que contribuye a la conquista de la propia autonomía, porque evita quedarse bloqueado.

A la hora de pedir un favor es importante hacerlo cara a cara, en un momento oportuno, diciendo directamente qué se pide y añadiendo los motivos o una pequeña explicación. La expresión "por favor" siempre forma parte de la petición y, en caso del alumnado, es imprescindible que sepa distinguir entre "exigir" y "pedir."

Haremos unas cuantas demostraciones con nuestros títeres de guante, representando situaciones próximas a la realidad:

##### - Ejemplo: La pelota (1ª. parte)

Epi juega feliz con una pelota y cuándo Blas le ve le suelta: ¡Dame la pelota! ¡Yo también quiero jugar! Preguntamos a los niñas y niños: ¿cómo sigue la historia? Y lo representamos.

##### - Ejemplo: La pelota (2ª parte)

Epi juega feliz con una pelota y cuándo Blas le ve le dice: ¡Hola Epi! ¡Cómo te diviertes con la pelota! Por favor, ¿puedo jugar yo también? Es que estoy solito y me aburro.

Preguntamos a los niñas y niños: ¿cómo sigue la historia? Y lo representamos.

Según sean los ejemplos, se generará polémica.

Y es natural, pedir las cosas por favor no implica obtener lo que queremos. Si alguien pide muchos favores y no hace ninguno, tampoco funciona. Si bien es importante ser una persona comprensiva y ayudar a las demás, no siempre accederemos a todas las peticiones. También hay quien chantagea: si no me dejas jugar, no te estoy amiga. Con lo cual, hay mucho por explorar en el teatrillo.

**- Ejemplo: La pelota (continuación)**

Epi llora porque la pelota se ha quedado colgada en un árbol y le pide a Blas: ¡Aúpame para que pueda alcanzar mi pelota! ¡Venga, que es nueva y en casa me reñirán mucho si la pierdo!

Otra vez, preguntamos al público qué va a pasar.

Algunos **cuentos interesantes para explicar en relación con las habilidades sociales básicas** son:

- *Idries Shah y Rose Mary Santiago. El hombre maleducado.* Editorial Hoopoe Books.

Todo un pueblo se organiza para lograr que un vecino maleducado cambie sus modales.

- *El cerdito Pinky aprendió a saludar.* Duración: 6 minutos aproximadamente.

En la granja llegan muchos conejitos pequeños y para evitar pisarlos, los animales se ponen de acuerdo en decir hola o adiós para avisar si hay o no un conejito cerca. Pero Pinky tiene vergüenza de saludar porque de pequeño se confundía y decía adiós al encontrar a alguien y hola cuando se despedía.



<https://youtu.be/Z9KnILLMAko>

- *Kathi Apeet y Jane Dyer. Siempre pienso en ti.* Editorial Juventud.

Trata sobre la despedida de la madre y el hijo cada mañana al ir al colegio.

- *Gabriela Kesselman. No te vayas.* Editorial Kokinos.

La protagonista de la historia nunca se quiere separar de nada, hasta que aprende que detrás de cada despedida o pequeño duelo cotidiano hay un

nuevo descubrimiento.

- *Barry Timms. Los amigos se perdonan.*

Editorial Beascoa Tres.

Búho y Ardilla son amigos íntimos hasta el día de la gran pelea que hará que tengan que aprender sobre el perdón y la reconciliación.

- *Norbert Landa. ¿Me perdonas?* Editorial Pearson Educación.

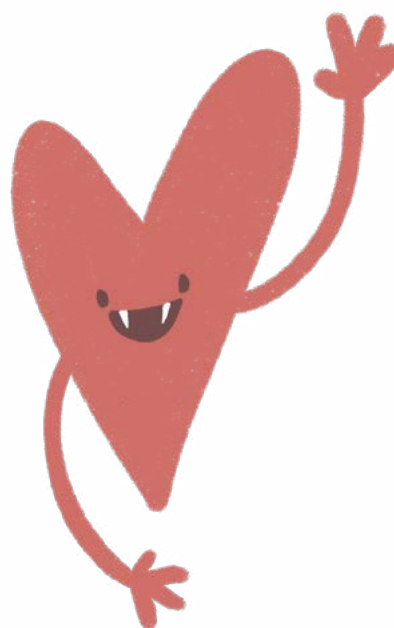
En esta narración Oso y Conejo se pelean a causa de algo que encuentran poniendo en peligro su amistad.

**♥ 6 DESAFÍOS CON EL CORAZÓN (familias)**

Una vez hemos afianzado las habilidades sociales básicas en el aula y las tenemos en cuenta en todas las situaciones cotidianas, propondremos a los niños y niñas que hagan una investigación en casa. Durante una semana, se encargarán de registrar todas las veces que en su casa alguien saluda, se despide, da las gracias, hace un cumplido, pide un favor o se disculpa. Luego en la escuela comentaremos los resultados.



**Material PCi 4 años: 6 DESAFÍOS CON EL CORAZÓN (familias).**



## » Club de lectura

El País. Opinión. 2007/05/19. La educación cordial. Adela Cortina.

Breve artículo donde la autora profundiza en el significado de la cordialidad y en la "falta de corazón" tanto en la vida privada como en la pública.

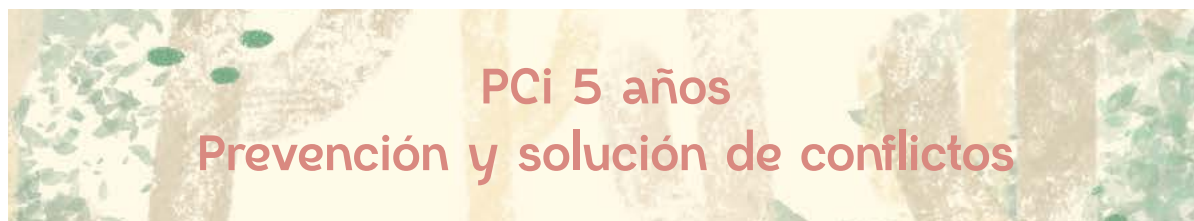
↓ [https://elpais.com/diario/2007/05/19/opinion/1179525605\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2007/05/19/opinion/1179525605_850215.html)

Cerdán, L. L. (2013). Las habilidades sociales en el marco de la orientación psicopedagógica. Revista de Claseshistoria, 5, 5-13 (artículo nº 365).

El artículo realiza una aproximación conceptual a las habilidades sociales, a sus componentes y a su incidencia en la adaptación social; también reflexiona sobre el rol de la acción tutorial en la dinamización de las habilidades sociales.

↓ <http://www.claseshistoria.com/revista/2013/articulos/lavilla-habilidades-sociales.pdf>





Los conflictos forman parte del día a día de la vida de todas las personas y están bien presentes en la escuela, donde convivimos gente muy diversa, muchas horas al día y durante años. En consecuencia, saber resolver nuestros problemas pacíficamente y sacarles provecho es un arte que se puede y debe aprender desde edades tempranas y que genera bienestar.

Del mismo modo que las intervenciones ante un error de aprendizaje se encaminan a dar más oportunidades, a ofrecer todo tipo de apoyos, a personalizar la enseñanza o a buscar nuevas metodologías para obtener un resultado positivo, las intervenciones ante un error de comportamiento deben tener características similares y orientar todos los esfuerzos al logro del comportamiento deseable.

## » Competencia clave

### ♥ CONVIVENCIA Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia positiva supone coexistir pacíficamente con los miembros del grupo y del entorno forjando relaciones sanas y seguras en un plano de igualdad. A su vez, la gestión positiva de los conflictos consiste en afrontar los problemas de manera dialogada, cooperativa, creativa y crítica optando por soluciones pacíficas de ganancia mutua.

La inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de relacionarse armónicamente y crear vínculos con las otras personas. Está integrada por un amplio abanico de competencias sociales entre

las cuales destacan el respeto, la empatía, la asertividad, la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la solidaridad y la participación democrática.

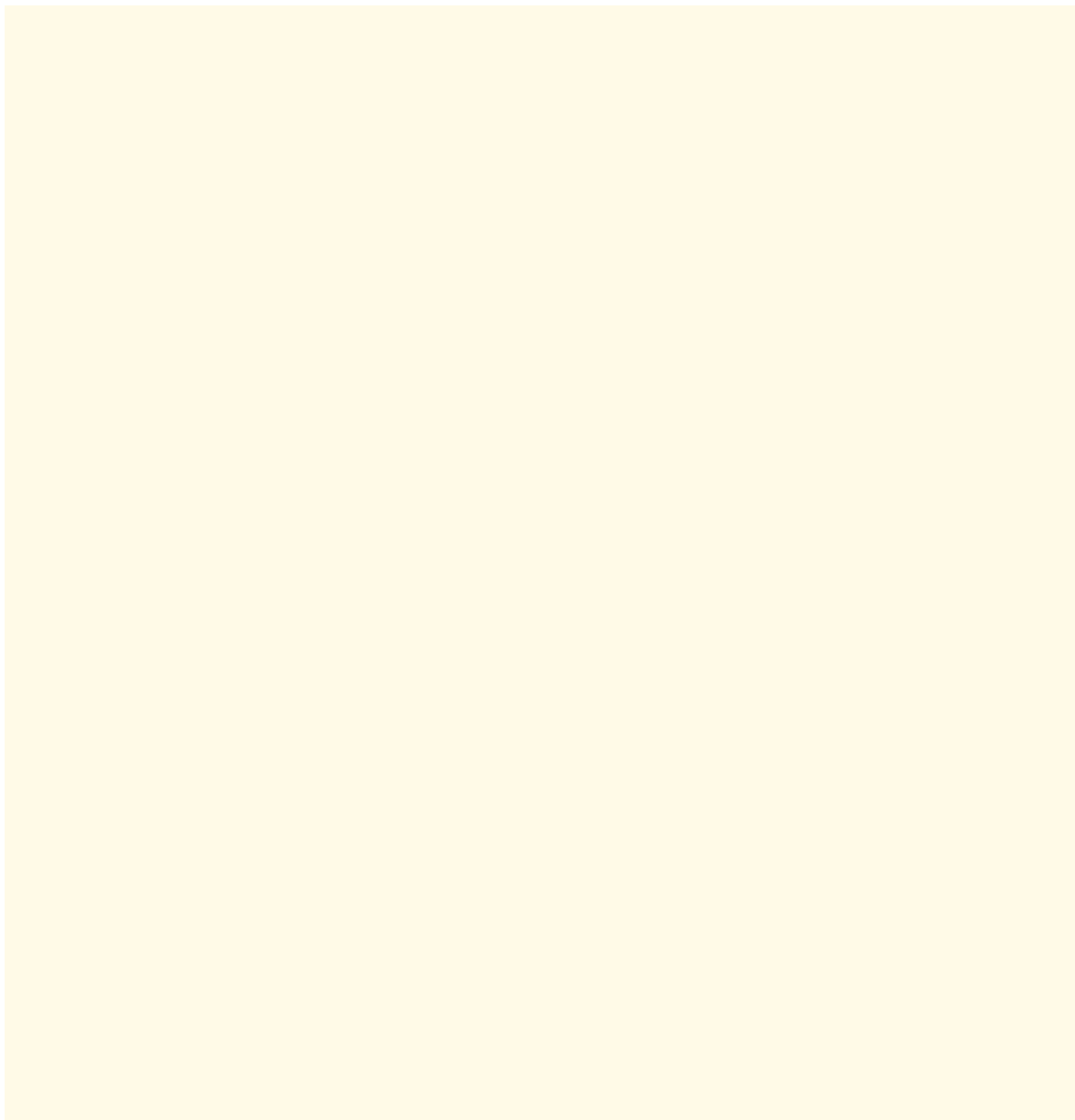
## » Microcompetencia

### ♥ PREVENCIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos forman parte natural de la vida de todas las personas. La prevención implica actuar en el entorno integrando las necesidades individuales y colectivas de modo que determinados conflictos raramente se produzcan. La solución, en cambio, requiere desarrollar competencias para afrontar los conflictos pacíficamente y con autonomía mediante estrategias de diálogo y cooperación como, por ejemplo, la mediación.

## » Para sentir

¿Cómo reaccionamos ante un conflicto?, ¿preferimos evitar los problemas o entendemos que son una oportunidad para cambiar aquello que no funciona?, ¿sabemos solucionar nuestros problemas con autonomía?, ¿sentimos impotencia y frustración ante los conflictos?, ¿nos quejamos o actuamos? Lo cierto es que hay muchas opciones a la hora de hacer frente a un conflicto y de la respuesta que elijamos depende, en buena medida, el bienestar social y emocional individual y colectivo. La siguiente narración muestra dos maneras muy distintas de interpretar qué es justo.







- Prefiero que seas tú quien me ayude. Lo quiero mucho, pero sería injusto que mi hermano no recibiera su castigo.

Y así, desde su escondite entre los matorrales, el filósofo pudo ver cómo el culpable cumplía toda su pena, y cómo el hermano mayor se contentaba con hacerle una pequeña herida en la oreja, sin llegar a dañarla seriamente.

Hacia un rato que los príncipes se habían marchado, uno sin oreja y el otro ajusticiado, y estaba el filósofo aún escondido cuando sucedió lo que menos esperaba. Ante sus ojos, la segunda de las diosas cambió sus vestidos para tomar su verdadera forma. No se trataba de ninguna diosa, sino del poderoso Ares, el dios de la guerra. Este se despidió de su compañera con una sonrisa burlona:

- He vuelto a hacerlo, querida Temis. Tus amigos los humanos apenas saben diferenciar tu justicia de mi venganza. Ja, ja, ja. Voy a preparar mis armas: se avecina una nueva guerra entre hermanos... ja, ja, ja.

Cuando Ares se marchó de allí y el filósofo trataba de desaparecer sigilosamente, la diosa habló en voz alta:

- Dime, buen filósofo ¿hubieras sabido elegir correctamente? ¿Supiste distinguir entre el pasado y el futuro?

Con aquel extraño saludo, comenzaron muchas largas y amistosas charlas. Y así fue cómo, de la mano de la misma diosa de la justicia, el filósofo aprendió que la verdadera justicia trata de mejorar el futuro alejándose del mal pasado, mientras que la falsa justicia y la venganza no pueden perdonar y olvidar el mal pasado, pues se obcecaban en él para decidir sobre el futuro, que acaba resultando siempre igual de malo.

*Fuente: Pedro Pablo Sacristán. Cuentos para dormir by Cuentopía. <https://cuentosparadormir.com>*

## » Para pensar

No es lo mismo reaccionar ante un conflicto que resolverlo. Lo primero es más fácil y expeditivo, mientras que lo segundo requiere un esfuerzo de humanización de las relaciones de convivencia. Los dos tipos de justicia que aparecen en la narración no son otros que la retributiva (venganza, pagar por lo que hiciste) y la restaurativa (apoyo, reparar los daños que causaste).

En la escuela y en el ámbito de la educación, en general, nos interesa más la justicia restaurativa que es la que genera un verdadero aprendizaje de la responsabilidad. Trataremos, de ahora en adelante, de afianzar las 6 preguntas restaurativas para dar la oportunidad a las niñas y a los niños (y también a los adultos) de ofrecer una solución real a los conflictos que protagonizan y, como colectivo, aprenderemos a apoyarlos para que enmienden el daño y las cosas queden bien.

## » Para actuar

### ♥ 6 PREGUNTAS RESTAURATIVAS (docentes)

Las prácticas restaurativas para la gestión de conflictos se basan en 6 preguntas que se repiten como un ritual hasta que todo el mundo las interioriza:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué pensabas y cómo te sentías en ese momento?
- ¿Qué has pensado y cómo te has sentido desde entonces?
- ¿A quién le ha afectado tu comportamiento y cómo?
- ¿Qué podías haber hecho de otro modo?
- ¿Qué crees que deberías hacer ahora para arreglar las cosas?

En el caso de las personas adultas, podemos comenzar formulándonos estas seis preguntas

cuando nos toque afrontar un conflicto:

#### 1) ¿Qué ha pasado?

Lo primero es describir la situación, narrar lo sucedido según el propio punto de vista.

2) ¿Qué pensabas y como te sentías en ese momento?

Se trata de conectar con el modo en cómo vivimos la situación cuando ocurrió el incidente. Eso nos dará idea de las necesidades que se vieron envueltas y de las emociones generadas por esa situación.

3) ¿Qué has pensado y cómo te has sentido desde entonces?

Esta pregunta ayuda a valorar el incidente en su conjunto y a tomar conciencia del impacto del conflicto en el presente, cuando la situación no tan solo no se ha resuelto sino que probablemente se ha agravado.

4) ¿A quién le ha afectado tu comportamiento y cómo?

Una de las aportaciones clave de las prácticas restaurativas es, precisamente, reconocer los efectos del conflicto en el entorno. No se trata ya de un problema entre dos personas, sino que su enfrentamiento alcanza a otras, porque estropea el buen clima de convivencia y les priva de su bienestar.

5) ¿Qué podías haber hecho de otro modo?

Aquí se estimula la búsqueda de alternativas y la toma de conciencia de que existen opciones a la violencia. Además, se fomenta el aprendizaje para que en ocasiones próximas no se repitan los mismos errores.

6) ¿Qué crees que deberías hacer ahora para arreglar las cosas?

Hace falta detallar un plan efectivo para salir del conflicto y llevarlo a la práctica. Aquí aparece otro elemento clave de las prácticas restaurativas y es que el grupo ayuda a la persona que desea enmendar su conducta a que pueda hacerlo, no lo dejan solo o sola.

Este guion funciona con la mayoría de los conflictos interpersonales que se producen en la comunidad educativa. Suele conducir a resultados efectivos, con lo que aporta tranquilidad ante nuevos incidentes.

### ♥ 6 PREGUNTAS RESTAURATIVAS (alumnado)

Los conflictos en el aula de infantil suelen tratarse en público, pero es más importante que sean las soluciones lo que construimos en común. Maestros, maestras, monitores y monitoras y demás personal del centro aplicaremos consistentemente el guion restaurativo con los niños y las niñas para ayudarles a resolver los conflictos.

Durante estos dos meses llenaremos cada pregunta de sentido trabajándola por separado para garantizar su comprensión. Para ello, prepararemos un juego de cartas del tamaño de media hoja (mejor plastificadas) y un mural con las 6 preguntas. Las cartas las usaremos para que, ante nuevos conflictos, los niños y las niñas vayan viendo cómo se desenvuelve el proceso de solución. Y el póster estará bien visible en las paredes del aula a modo de recordatorio.

Una sugerencia puede ser trabajar las preguntas con un cuento tradicional. Aquí sugerimos Ricitos de Oro porque tiene un final abierto y se presta a buscar alternativas. Por ejemplo:

#### 1) ¿Qué ha pasado?

- Ricitos de Oro ha entrado en la cabaña de los 3 osos, se ha sentado en sus sillas, ha comido su sopa y ha dormido en sus camas.

#### 2) ¿Qué pensaba Ricitos de Oro y cómo se sentía en ese momento?

- Tenía hambre y sueño y sentía que la sopa olía bien, las sillas eran cómodas y las camas blanditas.

#### 3) ¿Qué ha pensado y cómo se ha sentido Ricitos de Oro desde entonces?

- Se ha dado cuenta de que se ha portado muy mal.  
- Ha tenido miedo de lo que le harían los 3 osos.  
- Le ha dado vergüenza de que sus padres se enteren.

#### 4) ¿A quién le ha afectado tu comportamiento y cómo?


- A los 3 osos, que se han quedado con menos sopa y con la cama deshecha.  
- Al osito pequeño, porque Ricitos de Oro le ha roto la sillita.  
- A los otros habitantes del bosque que tienen miedo de que alguien les ocupe la cabaña.  
- A la familia de Ricitos de Oro, que parece que no le hubiese enseñado modales.  
- A la familia de Ricitos de Oro, que la ha echado en falta y se han preocupado al ver que no regresaba a casa.

#### 5) ¿Qué podía haber hecho Ricitos de Oro de otro modo?

- Esperar a que regresaran los osos y pedirles permiso.  
- Llevarse un bocadillo y una manzana antes de adentrarse en el bosque.  
- Ver si por allí había moras.  
- Regresar a su casa a cenar.

#### 6) ¿Qué crees que debería hacer Ricitos de Oro ahora para arreglar las cosas?

- Pedir perdón.  
- Invitar a los 3 osos a su casa.  
- Arreglar la sillita o regalarle una de nueva al osito.  
- Hacer un pastel y llevárselo a los osos.  
- Asegurar a sus padres que nunca más entrará en una casa desconocida.  
- Decirle a su familia adónde va cuando sale de casa.  
- Llamar a la puerta y presentarse si quiere entrar en otra casa.

 **Material PCI 5 años: CARTAS 6 PREGUNTAS RESTAURATIVAS (alumnado).**

Volvemos sobre estas mismas preguntas una y otra vez, con nuevos cuentos y con situaciones cotidianas. Las mismas fichas de las cartas sirven para confeccionar el poster, o podemos recrearlo según las necesidades y motivaciones del grupo, bien sea con dibujos o con fotografías que documentan cómo llevamos a cabo el proceso restaurativo en el aula.

Entre los **cuentos que tratan sobre la solución dialogada y pacífica de los conflictos destacan:**

- *Cristina Tébar y Mar Ferrero. Con mis palabras.* Nube de tinta.

Este álbum ilustrado enseña cómo resolver conflictos con enfoque Montessori mediando en conflictos cotidianos.

- *Gabriela Keselman. Nadie quiere jugar conmigo.* El barco de vapor.

Trata de un pequeño castor que debe aprender a relacionarse adecuadamente con los demás animales.

- *David McKee. Dos monstruos.* Amaya  
Los dos monstruos viven en lados opuestos de la ladera y como sus puntos de vista son muy diferentes, se crean muchos malentendidos porque los dos creen tener la razón.

- *Cuentos de mediación. Y colorín, colorado, estos cuentos se han mediado.*

Se trata de una recopilación de narraciones para diferentes edades donde los conflictos se resuelven con estrategias de mediación.



<https://mediators.es/images/CUENTOS%20INFANTILES%20MEDIACION.pdf>

- *Susanna Isern y Mylène Rigaudie. Ponte en mi lugar.* Nubeocho.

Distintos animalillos tienen problemas y le piden ayuda a grillo. Él los ignora, hasta que tiene un percance y comprende la importancia de ponerse en el lugar de otros.

- *Jon Agee. El muro en la mitad del libro.*  
La casita roja.

Un caballero vive en una mitad del libro y, en la otra, viven un tigre, un ogro y un rinoceronte. El caballero se siente a salvo gracias al muro, hasta que tiene problemas en su lado.

### ♥ 6 PREGUNTAS RESTAURATIVAS (familias)

Entregaremos a las familias una copia del póster para que puedan colgarlo bien visible en casa y seguir la secuencia a la hora de resolver los conflictos. Mejor aún si invitamos a las familias a una charla o tocamos el tema en el club de lectura.

## » Club de lectura

Boqué, M. C. (2020). Prácticas restaurativas para la prevención y la gestión de los conflictos. Narcea. Manual práctico y muy completo para aplicar la filosofía y las competencias restaurativas a la gestión de los conflictos en el ámbito educativo.

Boqué, M. C., Corominas, Y., Escoll, M., y Espert, M. (2021). Hagamos las paces. Gestión de la convivencia y mediación de conflictos en infantil. Octaedro.

Programa con dinámicas para cohesionar el grupo, crear un clima de convivencia pacífico y resolver los conflictos dialogando.

Uruñuela, P. M. (2012). Orientaciones para afrontar los conflictos y dificultades familiares. Manual para padres y madres. CEAPA.

Guía que trata de ayudar a madres y padres a abordar, enfocar y gestionar los conflictos con los hijos e hijas de manera adecuada y positiva. Una herramienta muy útil de cara a la mejora y solución de las dificultades que conlleva la convivencia en el ámbito familiar.



<https://www.escueladefamiliasadoptivas.es/wp-content/uploads/2017/04/Orientaciones-para-afrontar-los-conflictos-y-dificultades-familiares.-Manual-para-padres-y-madres-CEAPA.pdf>

Wachtel, T. (2013). Definiendo qué es restaurativo. Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas. Breve síntesis de las bases de la justicia y las prácticas restaurativas.

↓ <http://www.iirp.edu/pdf/Defining-Restorative-Spanish.pdf>

Zehr, H. (2006). El pequeño libro de la justicia restaurativa. Introducción a la justicia restaurativa de la mano de uno de sus máximos exponentes.

↓ [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/el\\_pequeno\\_libro\\_de\\_la\\_justicia\\_restaurativa.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/el_pequeno_libro_de_la_justicia_restaurativa.pdf)





Agenda Mayo - Junio

# VIDA Y BIENESTAR



## PCi 3 años - Curiosidad y mentalidad abierta

Las personas aprendemos a vivir viviendo y cada una, a nuestro modo, procuramos llevar una existencia que nos haga sentir realizadas y satisfechas. La verdadera felicidad se considera más una búsqueda que un logro, tal vez por ello son muchas y muy complejas las competencias que inciden en sentir que llevamos una buena vida. Y, con toda probabilidad, no hay dos existencias que se consideren felices de igual modo ni por los mismos motivos.

En la recta final del año académico casi nunca tenemos tiempo de advertir cuánto hemos disfrutado y todo lo que hemos aprendido, cómo hemos progresado desde el punto de partida y todas las vivencias impagables que hemos encontrado en el camino. A veces tienen que pasar años para que el pasado se tiña de valor, porque el presente lo vivimos cargado de apremios y aplazamos la felicidad a un futuro incierto: el mañana. No basta con estar bien, hay que darse cuenta de que se está bien.

Una de las competencias que generan bienestar es la curiosidad, porque aprender cosas nuevas es excitante. Dicho de otro modo, una persona curiosa y con mentalidad abierta aprende más y se divierte más aprendiendo, lo cual la hace feliz. En infantil, tenemos la suerte de que las niñas y los niños quieren saberlo todo, presumen de sus triunfos y se alegran constantemente porque les invade la curiosidad: saben maravillarse.

Según Salvador Pániker (1927-2017), filósofo, ingeniero, escritor y editor, la juventud de un ser no se mide por los años que tiene, si no por la curiosidad que almacena.

### » Competencia clave

#### ♥ VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

### » Microcompetencia

#### ♥ CURIOSIDAD Y MENTALIDAD ABIERTA

La curiosidad genera atracción hacia todo tipo de fenómenos, conocidos y desconocidos, sobre los que surgen preguntas nuevas que necesitan respuesta. Y la mentalidad abierta permite que esos interrogantes se formulen con total libertad, es decir, sin estar sujetos a preconcepciones y dispuestos a maravillarse. El desarrollo de la curiosidad y de una mentalidad abierta son imprescindibles para aprender.

El papel de las emociones y sentimientos en el cultivo de la curiosidad y de la mentalidad abierta es clave, se necesita pasión por el saber, una autoestima lo suficientemente ajustada para tolerar los propios errores, paciencia para buscar la respuesta y alegría por cada nuevo descubrimiento.



La curiosidad genera vitalidad y previene el aburrimiento, la dejadez, la pasividad y el sinsentido. ¿manera solemos responder?, ¿vivimos los conflictos como algo negativo o constructivo?, ¿hay algo que nos preocupe ahora mismo? La poesía, en forma de versos escritos o en la letra de canciones contribuye al desarrollo de la sensibilidad ante la vida, al tiempo que invita a pensar con matices en vez de con eslóganes rápidos y estandarizados sobre cuestiones que importan al ser humano.

El poema "Erizo de mar" de Joan Margarit describe muy bien cómo es la existencia cuando falta el coraje de arriesgarse para vivir. Se puede escuchar recitado por el propio autor:

## » Para sentir

¿Nos consideramos personas curiosas y de mentalidad abierta?, ¿aprovechamos bien la curiosidad natural del alumnado en el aula?, ¿qué nos ha producido asombro recientemente?, ¿qué despierta nuestra curiosidad en este momento? A continuación se sugieren cuatro videos de corta duración muy distintos entre sí con la intención de promover la curiosidad, la reflexión y el aprendizaje, algo que debería generar sentimientos positivos, placer y bienestar.

Comenzamos visionando la breve charla de Christopher D. Connors, autor de diversos libros y coach, titulada "The 10 Qualities of an Emotionally Intelligent Person" con opción de subtítulos en castellano. Duración: 12 minutos aproximadamente.

Antes del visionado ¿cuáles creemos que son esas 10 cualidades o competencias de las personas emocionalmente inteligentes? Después del visionado ¿coincidimos con esa lista?

↓ [https://youtu.be/-Gpn\\_06NT9w](https://youtu.be/-Gpn_06NT9w)

Otro video interesante para reflexionar sobre la curiosidad es "Never stop exploring, de Jake Wilder. Choose to be curious". Duración: 5 minutos aproximadamente.

Antes del visionado ¿podemos pensar en algunas razones para "elegir ser personas curiosas"? Después del visionado ¿hemos aprendido algo nuevo?

↓ <https://youtu.be/L1nRamPEuns>

También es interesante este video que explica "15 hechos psicológicos sorprendentes" a partir de distintos estudios científicos. Duración: 10 minutos aproximadamente.

Después del visionado ¿nos ha sorprendido alguno de los datos que se presentan en el video? ¿qué sentimientos hemos experimentamos durante el visionado?

↓ [https://youtu.be/PJc\\_iEkcFo](https://youtu.be/PJc_iEkcFo)

Finalmente, de la mano del arquitecto Takaharu Tezuka conoceremos la mejor escuela de infantil jamás vista "The best kindergarten ever seen." Duración: 10 minutos aproximadamente.

Antes del visionado ¿cómo nos imaginamos la mejor escuela infantil de mundo en términos de edificios y equipamiento? Después del visionado ¿qué es lo que nos ha llamado más la atención?

↓ <https://youtu.be/J5jwEyDaR-0>



## » Para pensar

El juego, la curiosidad y el afán exploratorio son rasgos característicos del comportamiento humano. La curiosidad es imprescindible para conocer el mundo y los seres que lo habitan, entre los cuales, las personas. La curiosidad actúa como motor que nos pone en movimiento y genera ganas de indagar y experimentar, requiere observación, atención, memoria, razonamiento, paciencia y orden. La curiosidad nos ayuda a acercarnos al mundo de puntillas, con sumo cuidado para no alterar su trajín y hasta que no lo sabemos absolutamente todo tenemos motivos para vivir.

Con los años, en la escuela, nos acostumbramos a las personas y a las rutinas. En cambio, lo que debería ser un hábito es la curiosidad permanente. Por eso, abrir la mente, erradicar prejuicios y estar dispuestas y dispuestos a salir de nuestra zona de confort y a dejarnos sorprender agradablemente por las demás personas incide positivamente en el clima de convivencia y en nuestro bienestar general.

## » Para actuar

### ♥ LAS MIL MARAVILLAS (adultos)

Una actividad que todas las escuelas deberían hacer una vez cada cierto tiempo es crear una cartelera presentado a las maestras, maestros, otros educadores y educadoras y personal de administración y servicios cuando eran pequeños.

Se trata tan solo de traer una foto de la infancia y, a partir de aquí, se pueden llevar a cabo muchas dinámicas diferentes: un juego de parejas donde unimos una foto actual con la antigua; un pie de foto que explique algo que nos gustaba de chicos (una afición, habilidad, juguete o juego favorito, etc.), un pareado que incluya el nombre y una característica personal; tunear la foto y convertirla en

un personaje fantástico (superheroína, dinosaurio, personaje de cuento, etc.); construir un edificio con ventanas que se abren y cierran y pegar la foto allí; añadir qué querían ser de mayores...

Antes de exponer al público este trabajo, podemos estimular la curiosidad del equipo de la escuela organizando una porra que gana quien descubre quién es quién, o a quién le corresponde cada afición, qué edad tenía en esa foto, qué quería ser cada cuál cuando era pequeño, etc. Otra forma de jugar es escribir al lado de la foto dos verdades y una mentira y que el resto deba adivinar cuál es la mentira. Seguramente, averiguaremos muchas curiosidades sobre las personas con las que convivimos a diario y lograremos generar un clima divertido.

Sin lugar a duda, cuando el alumnado y las familias visiten la exposición de fotos también lo harán con gran curiosidad.

### ♥ LAS MIL MARAVILLAS (alumnado)

En el aula debe reinar siempre un ambiente de curiosidad (no de sobreestimulación que acabe en desensibilización o excitación). Para estimular la curiosidad del alumnado, recurriremos a distintas estrategias que despierten su interés, los lleven a formular hipótesis y a maravillarse con sus descubrimientos. El centro de interés puede ser cualquiera, pero, como sugerencia, seguiremos investigando sobre las personas, algo que siempre tenemos a mano. El énfasis, no obstante, lo pondremos en el placer de aprender y en las emociones positivas que genera advertir los saberes que vamos conquistando, porque aprender algo nuevo es emocionante y genera felicidad.

Hay muchas opciones para incentivar la curiosidad sobre el ser humano o el mundo en general. De entrada, cuidaremos muy especialmente las preguntas de los niños y las niñas, respetando su originalidad y esforzándonos en captar su significado. Muchos de sus interrogantes merecen una

investigación en toda regla: ¿la sangre tarda lo mismo en subir que en bajar por el cuerpo?, ¿por qué cuando estamos en el agua no nos salen aletas?, ¿cómo es que tenemos un hueso de la música?, ¿por qué cuando llueve no nos deshacemos en el agua?, ¿si te cortas un dedo te crece otra vez como las colas de las lagartijas?, ¿qué pasa si te comes las patatas crudas?, ¿los huesos son tan fuertes como el hierro?, ¿por qué tenemos cosquillas?, ¿por qué ella tiene la piel como el café y yo como la leche?, ¿qué hace el ratoncito Pérez con tantos dientes?, ¿por qué las personas no tenemos cola como los perros, los gatos y los ratones?, ¿cómo se sabe si una persona tiene buen corazón?

Otras ideas:

- Utilizar radiografías para ver cómo somos por dentro y formular hipótesis.
- Sacar fotos muy de cerca (o muy ampliadas) de distintas partes del cuerpo y tratar de descubrir con que parte se corresponden.
- Dibujar siluetas a tamaño real de la persona adulta más alta del mundo (Sultan Kösen, Turquía: 2,5 m.) y de la más baja (Edward Niño Hernández, Colombia: 72 cm).
- Jugar a la gallinita ciega para adivinar quién es nuestro compañero o compañera usando el tacto.
- Realizar observaciones con la lupa binocular: cabellos, células de la cara interior de la mejilla, etc.
- Invitar un doctor o una doctora al aula para charlar con los niños y niñas, mostrarles fotografías, etc.
- Realizar una encuesta sobre algunas características de los niños y las niñas del grupo y luego plasmar gráficamente cómo sería el "alumno medio". Por ejemplo, si hay más niñas, sería una niña; si hay más cabellos morenos que rubios, sería morena; si el número de zapatos más repetido es el 26, pues calzaría esa talla... Luego

podemos explorar hábitos, gustos, preferencias, etc.

El ser humano, se mire como se mire, es maravilloso.

Entre los **cuentos infantiles sobre la curiosidad:**

- *Judith Anderson y Mike Gordon. Había una vez una semilla.* Editorial Anaya Infantil y Juvenil.

Explica el fascinante proceso de germinación y crecimiento de una planta.

- *Las historias de Miguel: "Yo quiero ver las cosas que no se ven."* Editorial Cuentos de Fanny Tales.

Miguel es muy curioso y le gustaría tener unas gafas para ver todo lo que no se ve, como por ejemplo las emociones.

- *Romina Carnevale y Paola Vetere. ¡Qué ojos tan curiosos tienes!* Ediciones Iamiqué.

El libro invita a explorar cómo son los ojos de las personas y de los animales.

- *Marta Altés. Pequeña en la jungla.* Editorial Blackie Books.

Nos enseña que el mundo es un lugar gigantesco, salvaje, maravilloso y lleno de retos. No importa lo pequeño que seas, solo tienes que perder el miedo y alimentar tu curiosidad para conseguir lo que te propongas.

- *Chris Haughton. Tenemos un plan.* Editorial Milrazones.

Lo más eficaz puede ser lo más sencillo, al menos eso es lo que descubre una pandilla de amigos que tratan de capturar un pájaro.

- *Silvia Lara Juan y Amparo Martínez Talaván. Sueños.* Batidora Ediciones.

Miles de cosas dan sentido a la vida y los niños y niñas tienen muchos anhelos para cuando sean mayores.

## ♥ LAS MIL MARAVILLAS (familias)

En esta ocasión, elaboraremos una guía muy breve de museos cercanos a la escuela o de fácil ac-

ceso que pueden resultar interesantes para una visita familiar. ¡Seguro que mayores y chicos vivirán momentos de asombro y disfrutarán de la experiencia! Posteriormente, en el aula, crearemos un espacio para compartir las visitas que se hayan podido realizar.

## » Club de lectura

Aguado, R. (2014). Es emocionante saber emocionarse. EOS Psicología.

El autor plantea la existencia de 10 emociones básicas, entre las que incluye la curiosidad. Asimismo explica que la curiosidad, junto con las emociones de seguridad y admiración, da lugar a la activación de un mecanismo en el que se producen los aprendizajes. La curiosidad neutraliza

otras emociones como el miedo o la tristeza.

Díez Navarro, M. C. (2013). La educación infantil. 10 ideas clave. Graó.

Libro dirigido a maestros y maestros de infantil en que la autora comparte su larga trayectoria en la educación de la primera infancia. Entre otras cuestiones, la curiosidad, los afectos, los procesos vitales, las conquistas y las esperanzas forman parte de estas vivencias.

Rodríguez, M. E. J. (2013). El placer y el gusto de la curiosidad infantil como recurso para la iniciación a la investigación científica. Perspectivas en primera infancia, 2(1),

Introducción a la importancia de la curiosidad en el aula de infantil.



<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PET/article/view/401>



## PCI 4 años - Anticipar las consecuencias de las propias acciones

La felicidad y el bienestar son estados subjetivos verdaderamente difíciles de definir, ya que cambian con el tiempo, la cultura, la realidad y las aspiraciones de cada persona. No obstante, la idea que cada cual tiene de felicidad (placer, serenidad, autorrealización, fluir, altruismo, aceptación...) influye enormemente en el modo de vivir y sentirse ante la vida.

Por una parte, está claro que las emociones desagradables (miedo, ira, asco...) interfieren con la felicidad, por lo que una buena gestión socioemocional es totalmente necesaria. Por el otro, existe acuerdo en que sentirse protagonista de la propia vida, percibir control sobre lo que hacemos y que lo que hacemos vale la pena, genera bienestar.

Dedicaremos la parte final del año escolar a ejercitar la competencia de anticipar las consecuencias de lo que hacemos como forma de control de los propios actos y a tomar conciencia de los beneficios que aporta la previsión a nuestras vidas. También procuraremos que los niños y niñas vayan incorporando esta competencia de forma lúdica como forma de orientarse por sí mismos hacia lo que les aporta salud, seguridad y bienestar.

### » Competencia clave

#### ♥ VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocio-

nal (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

### » Microcompetencia

#### ♥ ANTICIPAR LAS CONSECUENCIAS DE LAS PROPIAS ACCIONES

La anticipación consiste en prever los posibles efectos de las propias acciones previamente a su ejecución. Antes de tomar una decisión es de gran utilidad evaluar las probabilidades de conseguir el objetivo, calcular el coste del proceso, imaginar los imprevistos que tal vez surjan y los resultados adicionales que pueden aparecer. La habilidad de percibir las consecuencias de nuestros actos es una competencia necesaria para orientar la vida con acierto, evitar errar innecesariamente, no caer en falsas expectativas, calcular los resultados indeseados, sentirse protagonista y gozar de mayor bienestar.

### » Para sentir

¿Analizamos las posibles consecuencias antes de tomar una decisión?, ¿ante un fallo achacamos la culpa a los demás?, ¿percibimos las consecuencias socioemocionales de nuestros actos?, ¿generalmente nos sentimos bien por los efectos de nuestro comportamiento?, ¿cuál es nuestro grado de satisfacción en los ámbitos físico, emocional,

profesional y social? Para conectar con los efectos que nuestras conductas causan en las personas y en el mundo y sobre el bienestar y la felicidad, sugerimos el visionado de los siguientes videos.

"Piensa... los efectos/consecuencias de nuestras acciones en el planeta." Duración: 2 minutos aproximadamente.

Antes del visionado ¿nuestros comportamientos son respetuosos con el planeta a nivel individual?, ¿y a nivel colectivo? Después del visionado ¿actuamos con previsión de futuro?, ¿estamos dispuestos y dispuestas a cambiar?, ¿cuidamos el planeta para las nuevas generaciones?



<https://youtu.be/VCQrIuWqBqM>

Jorge Bucay. "El buscador." Duración: 6 minutos aproximadamente.

Antes del visionado ¿qué momentos de nuestra vida relacionamos con el bienestar? ¿y con la felicidad? Después del visionado ¿así es cómo deberíamos medir el tiempo?



[https://youtu.be/\\_rb1TTL67wI](https://youtu.be/_rb1TTL67wI)

Primero realizamos el visionado "Elvis Audi Werbung" que reproduce el anuncio de un fabricante de un sistema de suspensión que consigue que dentro del coche no se produzca ningún movimiento. Duración: 1 minuto aproximadamente. Después del visionado: la ley de las consecuencias inesperadas establece que todos los actos tienen, por lo menos, un resultado imprevisto. Pues bien, en el caso del anunciante, el muñequito "Elvis" fue el producto que los espectadores quisieron adquirir en vez del amortiguador.



<https://youtu.be/YQo95oI4nXY>

"Stop wasting time" nos invita a reflexionar sobre cómo usamos el tiempo y si lo dedicamos a lo que realmente nos importa. Duración: 6 minutos

aproximadamente. Antes del visionado: ¿utilizamos sabiamente nuestro tiempo? Después del visionado: ¿hay algo que podemos cambiar para orientarnos mejor hacia el bienestar y la felicidad?



<https://youtu.be/z3FA2kALScU>

## » Para pensar

La anticipación es una competencia asociada a tener sentido común, algo bastante complejo que requiere ensayo y error hasta alcanzar sabiduría, prudencia y sensatez. Implica, además, saberse y sentirse responsable de las propias decisiones en vez de culpar a otras personas cuando las cosas no salen a la medida de nuestros deseos (victimismo, quejas y lamentaciones). También ayuda a comprender las dificultades que entraña cualquier objetivo en la vida, a diferir los resultados, y a valorar el apoyo y los esfuerzos de los demás. Y, en definitiva, a marcarse metas valiosas y adecuadas a corto y a largo plazo y a trabajar por lograrlas.

Las emociones y sentimientos realizan una función clave en la evaluación de nuestras acciones y sus consecuencias. Es el modo en cómo nos sentimos lo que motiva nuestras elecciones y lo que nos confirma, cuando alcanzamos la meta, que merecía la pena.

## » Para actuar

### ♥ ¿QUÉ PASARÍA SI...? (adultos)

El pensamiento consecuencial aplicado a la escuela debería estar presente en todas las reuniones donde se toman decisiones organizativas, curriculares o pedagógicas. La pregunta "¿qué pasaría si...?" ofrece la posibilidad de:

a) Detectar una necesidad: sentimos que algo no marcha, nos ilusiona cambiar, nos asustan

las exigencias del próximo curso...

**b)** Clarificar aquello que se pretende conseguir: objetivos a corto y a largo plazo.

**c)** Identificar los costes: recursos humanos, materiales, tiempo, condiciones y acciones a desarrollar para tener éxito.

**d)** Prever imprevistos y resultados adicionales: efectos colaterales y cambios implícitos.

Esta secuencia es aplicable a cualquier situación de la vida y no está pensada para señalar aspectos negativos y fallos que paralicen la acción (no hacer nada ante una necesidad es la manera más segura de equivocarse), sino para anticipar distintos escenarios y decidirse por el más satisfactorio. De entrada, nos moveremos en el mundo de lo que es probable que suceda a resultas del comportamiento adoptado (relación causa-efecto). Aunque si buscamos generar bienestar también es interesante anticipar qué sería posible que sucediese (alternativas) y qué sería preferible (moralmente correcto).

### ♥ ¿QUÉ PASARÍA SI...? (alumnado)

Imaginaremos qué ocurrirá ante cualquier acción o comportamiento propio o ajeno desde un punto de vista lúdico. Lo importante es percibir que todos los actos tienen consecuencias y que las personas podemos adelantarnos a dichas consecuencias.

Comenzaremos varias conversaciones con la pregunta: ¿qué pasaría si...? Por ejemplo:

- ¿Qué pasaría si un elefante entrase por la puerta?

- ¿Qué pasaría si la maestra se olvidase de venir a la escuela?

- ¿Qué pasaría si cayese dinero del cielo?

- ¿Qué pasaría si un niño caminase con los ojos cerrados?

- ¿Qué pasaría si una niña pintase su dibujo muy deprisa?

- ¿Qué pasaría si un niño estuviese superatento en clase?

- ¿Qué pasaría si nos comiésemos 20 helados de golpe?

- ¿Qué pasaría si nos acercásemos a un perro desconocido?

- ¿Qué pasaría si hablásemos en voz baja?

- ¿Qué pasaría si estuviésemos toda la mañana en el patio?

- ...

Las primeras preguntas de esta serie son inverosímiles e invitan a la imaginación, así vemos que las cosas pueden traer consecuencias agradables y desagradables. Las preguntas que siguen ya se refieren a situaciones más plausibles en las que exploramos, igualmente, consecuencias satisfactorias e insatisfactorias. Preferiblemente, exploraremos una pregunta cada vez y, al acabar, pediremos a los niños y a las niñas que dibujen una de las consecuencias. Procuraremos que los dibujos estén bien elaborados, porque así podremos juntarlos en un libro de la colección ¿Qué pasaría si...? Si lo consideramos apropiado, podemos dedicar un volumen de la colección a las normas de convivencia con las que nos organizamos para estar bien y sentirnos bien en el grupo.

- ¿Qué pasaría si todo el mundo llegase a la escuela a una hora diferente?

- ¿Qué pasaría si almorzáramos con las manos sucias?

- ¿Qué pasaría si todos y todas hablásemos a la vez?

- ¿Qué pasaría si no limpiásemos bien los pinceles?

- ¿Qué pasaría si no nos ayudásemos?

- ¿Qué pasaría si nos peleásemos?

- ¿Qué pasaría si no dejásemos jugar a alguien de nuestro grupo?

- ¿Qué pasaría si no nos terminásemos el desayuno?

- ¿Qué pasaría si nos olvidásemos la mochila en casa?

- ¿Qué pasaría si no pidiésemos las cosas por favor?

- ...

Finalmente, animaremos a las niñas y a los niños a que formulen preguntas de este tipo y las responderemos.

En la mayoría de los cuentos infantiles las consecuencias de los actos de los protagonistas quedan muy bien reflejadas, ya que subrayan los resultados de las buenas y malas acciones. Las niñas y los niños saben bien las consecuencias de abrirle la puerta al lobo (las 7 cabritas), de comer una manzana de manos de una desconocida (Blancanieves), de construir tu casita con prisas y de cualquier manera (los 3 cerditos) o de alejarte de casa más de lo debido (Hansel y Gretel). Otros **cuentos para ilustrar esta temática serían:**

- *Liliana Ginetto y Mariana Ruíz. Epaminondas y su madrina.* Editorial Pictus.

Se trata de un niño que no calcula en absoluto las consecuencias de sus actos, porque interpreta literalmente las instrucciones que le da su pobre madre.

- *Carlo Collodi. Las aventuras de Pinocho.* Editorial Teide.

Resumen de las aventuras del títere más desobediente de todos los tiempos y, también, de un personaje con gran corazón y necesidad de cariño.

- *Francesc Infante. El pastor mentiroso.* Editorial Caballo Alado.

Cuento tradicional sobre un pastorcillo bromista que se divertía alertando a sus vecinos y vecinas de falsos ataques del lobo. ¿Cuál fue la consecuencia? Pues que cuando el lobo vino de verdad, ya nadie le creyó.

- *Susana Isern y Marco Somá. El momento perfecto.* Editorial La Fragatina.

Esta historia enseña a posponer los propios objetivos cuando otras personas nos necesitan.

- *César García-Rincón de Castro. Causas y consecuencias.* Aprendo cantando. Duración: 2 minutos aproximadamente.

Cancioncilla para relacionar cosas sencillas (lluvia, enfado, risa, aceite) con causas y consecuencias.



<https://youtu.be/7NCf3c1cGGk>

### ♥ ¿QUÉ PASARÍA SI...? (familias)

Invitamos a las familias a explorar en casa las consecuencias de los actos de los distintos miembros del hogar y a valorar cómo cada cual contribuye a la felicidad y al bienestar familiar. Lo haremos desde un punto de vista proactivo para visualizar cómo podrían ser las cosas.



**Material AGENDA PCi 4 años: ¿QUÉ PASARÍA SI...?**

### » Club de lectura

Medina de la Maza, A., Estrada, L. F., y Barrantes, R. (2017). El bienestar en la escuela infantil: sintonía entre el sentir, el pensar y el hacer. *Tarbiya*, 45, 61-71.

Este artículo versa sobre la importancia del bienestar en la Escuela Infantil, desde una perspectiva ecológico-sistémica donde se tiene en cuenta no sólo el bienestar del alumnado, sino también, de todos los miembros de la comunidad educativa (familias, equipo docente, etc.)



<https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/7393>

Punset, E. (2007). El viaje a la felicidad. Destino. Este libro es una lúcida y apasionante aproximación a la felicidad y sus condicionantes: las emociones, el estrés, los flujos hormonales, el envejecimiento, los factores sociales, económicos, culturales y religiosos...



## PCI 5 años - Ciudadanía activa

Las competencias de vida y bienestar aglutinan de algún modo el resto de las competencias socioemocionales, puesto que entre las finalidades de la educación para la felicidad se halla el hacer un uso inteligente del universo afectivo. La conjunción entre sentimiento, pensamiento y acción da lugar a un sinfín de alternativas a la hora de dirigir la propia vida hacia el bienestar personal, colectivo y planetario.

Pero para que esto sea posible, las personas necesitan saberse y sentirse dignas portadoras de los derechos que le corresponden a todo ser humano. En el caso de las niñas y de los niños estos derechos se ven frecuentemente relegados a causa de su minoría de edad, que no de conocimientos, afectos, capacidades, proyectos y deseos de felicidad.

Acabaremos la etapa infantil escuchando la voz de los niños y niñas, para que como ciudadanos y ciudadanas del presente, contribuyan activamente a la comunidad educativa de la que constituyen el colectivo mayoritario y, de aquí, al mundo.



### » Competencia clave

#### ♥ VIDA Y BIENESTAR

Las competencias de vida y bienestar encaminan a las personas a vivir una vida adaptada, responsable, saludable y plena, orientada a la búsqueda de la felicidad y al bien común. El bienestar subjetivo es la valoración positiva que hace una persona de la vida que lleva y tiene un doble fondo: emocional (grado de felicidad y sentimientos) y cognitivo (grado de satisfacción y ámbitos). La felicidad se asocia con sentimientos y emociones agradables y la satisfacción con los ámbitos físico, emocional, profesional y social.

### » Microcompetencia

#### ♥ CIUDADANÍA ACTIVA

Niños y niñas tienen el derecho a participar en todo lo que les afecta. La participación democrática debe ser genuina, responsable y comprometida con las personas y el planeta. Su finalidad es ser parte y tomar parte en los asuntos comunes y en la gobernanza como ciudadanos y ciudadanas del presente. El derecho de participación está reconocido en la "Convención sobre los derechos de la infancia", aprobada en 1989 por la Asamblea de las Naciones Unidas.

## » Para sentir

¿Hemos leído la Convención sobre los derechos de la infancia?, ¿es el documento que guía el trato a los niños y a las niñas en la escuela?, ¿procuramos que el alumnado conozca sus derechos?, ¿y que los ejerza?, ¿qué espacios de toma de decisiones abiertos al colectivo infantil funcionan en la escuela?, ¿pensamos que la infancia no debe ocuparse de los asuntos de gobernanza? En los siguientes videos se habla de los derechos de la infancia desde distintas perspectivas.

Videoblog de Alberto Soler. Convención sobre los derechos del niño. Duración: 11 minutos aproximadamente. Antes del visionado: ¿qué derechos vemos vulnerados en nuestro propio alumnado? Después del visionado: ¿dónde deberíamos dirigir la mirada para potenciar los derechos de nuestro alumnado?



<https://youtu.be/qO22dOe3n9I>

Francesco Tonucci. La asamblea de los niños. Duración: 34 minutos aproximadamente. Antes del visionado: ¿recordamos alguna de las viñetas de FRATO a favor de la infancia? Después del visionado: ¿las ideas de Tonucci nos resultan sugerentes o descabelladas?



<https://youtu.be/X4tvpXKfKRg>

Amnistía Internacional. When you don't exist. Duración: 2 minutos aproximadamente. Antes del visionado: ¿podemos imaginar qué significa no tener derechos? Después del visionado: ¿qué sentimiento nos originan estas imágenes?



<https://youtu.be/2hZCNcaRdk0>

"El experimento sobre horarios laborales que te va

a sorprender." Duración: 4 minutos aproximadamente. Durante el visionado: ¿hemos adivinado la profesión de la persona entrevistada? Después del visionado: ¿qué opinamos?



<https://youtu.be/sCsTirDBv7Y>

## » Para pensar

La finalidad de la Convención es tanto proteger como potenciar a la infancia, pero hemos construido un mundo donde los adultos se esfuerzan por darle "todo al niño pero sin el niño." Como resultado, mientras se colman sus caprichos no se respetan sus verdaderas necesidades. Por suerte, cada vez en más escuelas se escucha la voz del alumnado y se cuenta con las niñas y los niños para la toma de decisiones relevantes. Porque la participación puede ser falsa, imitada y manipulada o genuina, significativa y democrática.

En el primer caso (participación falsa), los adultos deciden el tema sobre el cuál los niños y las niñas pueden opinar e incluso les guían hacia la respuesta deseada. En el segundo caso (participación genuina), son las niñas y los niños quienes controlan su agenda y toman sus decisiones. Aquí, el papel del adulto es dar apoyo técnico para facilitar la participación, procurar que todos y todas sin excepción participen y sean elegibles para órganos de representación, y tener en cuenta las decisiones tomadas.

Pero para poder participar, los niños y las niñas deben ser tomados en serio. La huelga "viernes por el clima" comenzada por Greta Thunberg en 2018, por poner un ejemplo, ha captado la atención mundial por la fuerza y contundencia con que una niña es capaz de expresar su temor por el futuro, tomar medidas al respecto y exigir a los gobernantes el derecho a un planeta cuidado.

## » Para actuar

### ♥ CARTA A TODO EL MUNDO (docentes)

Antes de cerrar esta etapa de infantil trabajaremos en una carta donde los niños y las niñas abordarán aquellos temas que les preocupen en el presente y, si cabe, sugerirán soluciones. La carta la recibirá la dirección de la escuela y le dará respuesta. Si lo considera oportuno, consultará a los niños y a las niñas sobre la conveniencia de hacer llegar su carta a otras instancias que puedan verse interpelladas: Consejo escolar, Ayuntamiento, Consejería de Educación, etc.

El objetivo de la carta es dar a conocer cómo es ser un niño o una niña de 5 años en este momento y lugar (en esta escuela).

Primero, deberemos dar la palabra a los niños y niñas para que construyan su discurso. Aquí, el rol del adulto es de facilitador y dinamizador. Si la conversación no fluye, no pone las reglas, sino que pregunta cómo creen que deberían organizarse, evitando actuar de manera directiva. Procura que todo el mundo esté cómodo y que pueda expresarse con el lenguaje que considere más apropiado (verbal, plástico...). También ayuda a centrar los temas.

En segundo lugar, el adulto presta apoyo técnico facilitando tiempos para tratar los asuntos que vayan surgiendo, los materiales para plasmar el contenido de la carta (tal vez de forma visual) y el apoyo para el redactado final de la carta, respe-

tando el lenguaje, las expresiones, el formato y el contenido del mensaje a transmitir. Es imprescindible velar porque todas las ideas (de la mayoría y de la minoría) queden bien reflejadas.

Finalmente, procuramos que los mismos niños y niñas puedan hacer llegar la carta a dirección y planificamos la participación de la directora o director en el aula para dar la respuesta que considere conveniente.

### ♥ CARTA A TODO EL MUNDO (alumnado)

La propuesta consiste en escribir una carta a la dirección de la escuela. A fin de cuentas, la gran mayoría de niños y niñas llevan por lo menos tres años en la escuela y conocen muchas cosas sobre el edificio, el funcionamiento, el personal... y han visto algunas expectativas colmadas y otras, por cumplir. Ahora les invitamos a que expongan cómo se sienten, qué les hace felices, cuáles son sus preocupaciones (a escala individual o planetaria), cómo ven su futuro inmediato y a largo plazo (dentro y fuera de la escuela), qué creen que necesitan para seguir adelante y qué peticiones formulan para estar mejor a las personas mayores.

El hilo conductor lo marcarán los mismos niños y niñas y puede tomar distintas direcciones. Algunos partirán de lo que les hace sentir bien y mal en la escuela. Otros, de aquello que echan en falta o de lo que han aprendido y desean transmitir. Lo que está claro es que escribir esta carta nos lleva-



rá dos meses bien buenos, hasta que diga lo que verdaderamente queremos decir.

Probablemente, el sitio ideal para tratar este asunto sería la asamblea del aula, que podemos convocar extraordinariamente al efecto. Del mismo modo, recibiremos al director o directora para escuchar con gran atención su respuesta a la carta. La respuesta será, obviamente, considerada y realista. Habrá peticiones muy sensatas imposibles de llevar a la práctica, otras que requieran un estudio por parte de algún experto para ver cómo aplicarlas y, siempre que exista la posibilidad de desarrollar alguna de las propuestas por las ventajas que acarrea, se concretará su ejecución y se contará con los niños y niñas para ir efectuando el seguimiento.

Generalmente, estas cartas aportarán información muy valiosa a la escuela e ideas que podrán debatirse a nivel de profesorado y familias.

Algunos **libros de cuentos que podemos leer durante este período:**

- *Éric Battut. Los niños no quieren la guerra.* Editorial Juventud.

El libro refleja de manera sutil la absurdidad de la guerra y los motivos que generan los conflictos.

- *Kurusa y Mónica Doppert. La calle es libre.* Editorial Ekaré.

Trata del derecho al juego y de la lucha de unos niños por conseguir un parque.

- *John Lennon y Jean Julien. Imagine.* Editorial Flamboyant.

Texto basado en la canción de John Lennon que invita a soñar un mundo mejor.

- *Varios autores. Los derechos de la infancia.* Editorial Anaya.

Diez grandes autores de literatura infantil y juvenil tratan en sus cuentos cada uno de los principios recogidos en la Declaración Universal.

- *Malala Yousafzai y Keracoët. El lápiz mágico de Malala.* Alianza Editorial.

Malala comenzó a luchar por el derecho de las ni-

ñas a la educación a los 11 años. A través de sus palabras demostró que «un niño, un profesor, un libro y un lápiz pueden cambiar el mundo».

### ♥ CARTA A TODO EL MUNDO (familias)

En esta ocasión, daremos a conocer a las familias el articulado de la "Convención sobre los derechos de la infancia" y, a ser posible, la comentaremos en el club de lectura. Normalmente, encontraremos familias que, bienintencionadamente, piensan que sus hijos e hijas son demasiado pequeños para tener voz, que no son capaces de saber qué les conviene, que están en edad de jugar y que los progenitores deben ampararles y protegerles. Pues bien, la mayor protección para un niño o una niña es conocer y ejercer sus derechos. La sobreprotección tiene dos lecturas igualmente negativas: demuestra desconfianza en las fortalezas del niño o niña y se asienta en una visión del mundo como un lugar nefasto donde es mejor no ingresar hasta bien tarde.

### » Club de lectura

Convención sobre los derechos del niño.

Texto de lectura imprescindible para cualquier persona que trabaje o tenga trato con la infancia.



<https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

Boqué, M. C. (coord.), Alguacil, M., García-Raga, L., y Pañellas, M. (2019). Guía de participación infantil. Juntas de infancia y adolescencia: creación y dinamización. Octaedro.

El objetivo de esta guía de participación infantil consiste en facilitar la creación de mecanismos de participación infantil efectivos y estables, y proporcionar herramientas prácticas para su institución.





# MONITORIZACIÓN

En este apartado se sugieren algunas herramientas para efectuar el seguimiento de la aplicación de la "Agenda de Cuidado Social y Emocional: Para estar bien" en Infantil. El formulario lo responde el tutor o tutora al cargo de cada grupo de 3 años, 4 años y 5 años o aquella persona que se haya responsabilizado de aplicar la Agenda.

Se pretende, por un lado, dejar constancia de la labor realizada. Por el otro, se trata de obtener datos sobre el punto de partida, el proceso desarrollado y los productos o resultados alcanzados. Estas 3 Ps —Punto de partida; Proceso; Producto y resultados— tienen por objetivo proporcionar una visión general acerca de la Agenda del PCi con vistas a facilitar la toma de decisiones con respecto a la prevención de conductas insanas o problemáticas y a la promoción del bienestar social y emocional en la escuela. También ha de permitir reajustar algunas de las propuestas enriqueciéndolas o aplicándolas de modo más adecuado al propio contexto.

Se recomienda, además, completar esta evaluación mediante un PORTAFOLIO que facilite evidencias, como por ejemplo:

- Detección de necesidades.
- Fotografías y vídeos de alguna de las acciones llevadas a cabo.
- Transcripción de comentarios significativos por parte de las familias, del alumnado o del equipo docente.
- Ejemplos del trabajo efectuado por el alumnado.
- Percepciones individuales y colectivas.
- ...

Este proceso de DOCUMENTACIÓN tiene mucho valor porque aporta datos cualitativos sobre la aplicación de la Agenda de gran interés para una posterior reflexión pedagógica. Una selección de estas evidencias puede resultar de mucha utilidad para mostrar el programa y sus logros en foros pedagógicos (congresos, jornadas, talleres...) y en reuniones con las familias (inicio de curso, final, jornada de puertas abiertas...), bien sea en formato electrónico (presentación de diapositivas) o en formato físico (exposición, póster).

Finalmente, el centro que así lo desee puede recopilar otro tipo de datos que puedan resultar de su interés ampliando este mismo formulario.

## Agenda PCi 3 años: formulario de monitorización

Nombre de la persona que responde el formulario \_\_\_\_\_

Función en el grupo de 3 años \_\_\_\_\_

Año académico \_\_\_\_\_

**PUNTO DE PARTIDA:** por favor, responde de forma breve las preguntas.

nº	Ítem	Respuesta
1	Grupo-clase participante:	
2	Número total de alumnos y alumnas del grupo:	
3	Número total de educadores que intervienen en este grupo:	
4	Fecha de inicio de la Agenda (mes):	
5	Fecha de cierre de la Agenda (mes):	
6	¿Quién es la persona responsable de la aplicación de la Agenda en este grupo (tutora, otro docente...)?	
7	¿Cuántos docentes y educadores participan en la aplicación de la Agenda en 3 años (total)?	
8	¿Se ha implicado a las familias?	
9	¿Cuántas competencias se han trabajado (C1, C2, C3, C4, C5)?	
10	Observaciones globales y cuestiones que destacar sobre la composición y características de este grupo de 3 años que inciden en la aplicación de la Agenda:	



**PROCESO DE DESARROLLO:** por favor, valora las prácticas realizadas puntuando de 1 a 6, siendo uno poco satisfactorio y 6 totalmente satisfactorio y marca NC en caso de no haber llevado a cabo la propuesta de la Agenda.

nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	NC
11	Septiembre-Octubre: Chequeo emocional							
12	Noviembre-Diciembre: La técnica del erizo							
13	Enero-Febrero: Me mimo							
14	Marzo-Abril: 6 juegos cooperativos							
15	Mayo-Junio: Las mil maravillas							
16	Implicación del profesorado							
17	Implicación del alumnado							
18	Implicación de las familias							
19	Adecuación de las propuestas							
20	Grado de dificultad a la hora de desarrollar las propuestas							

**PRODUCTO Y RESULTADOS:** completa las frases con tu percepción global sobre la incidencia de la Agenda, en el conjunto de la comunidad educativa.

***Sobre el grupo-clase***

La Agenda ha facilitado la maduración social y emocional de los niños y las niñas, en general, en los siguientes aspectos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que más les gusta a los niños y niñas de las propuestas llevadas a cabo es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Sobre las familias***

Las familias que han participado en las dinámicas propuestas comentan que sus principales beneficios son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La implicación general de las familias en la implementación de la Agenda es (positiva, negativa, a mejorar) porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Sobre el equipo docente y demás profesionales del centro***

La Agenda ha incidido en el bienestar en la escuela porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La valoración general de la implementación de la Agenda es (positiva, negativa, a mejorar) porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si lo deseas, puedes añadir otros comentarios o valoraciones. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¡Muchas gracias!**

## Agenda PCi 4 años: formulario de monitorización

Nombre de la persona que responde el formulario \_\_\_\_\_

Función en el grupo de 4 años \_\_\_\_\_

Año académico \_\_\_\_\_

**PUNTO DE PARTIDA:** por favor, responde de forma breve las preguntas.

nº	Ítem	Respuesta
1	Grupo-clase participante:	
2	Número total de alumnos y alumnas del grupo:	
3	Número total de educadores que intervienen en este grupo:	
4	Fecha de inicio de la Agenda (mes):	
5	Fecha de cierre de la Agenda (mes):	
6	¿Quién es la persona responsable de la aplicación de la Agenda en este grupo (tutora, otro docente...)?	
7	¿Cuántos docentes y educadores participan en la aplicación de la Agenda en 4 años (total)?	
8	¿Se ha implicado a las familias?	
9	¿Cuántas competencias se han trabajado (C1, C2, C3, C4, C5)?	
10	Observaciones globales y cuestiones que destacar sobre la composición y características de este grupo de 4 años que inciden en la aplicación de la Agenda:	

**PROCESO DE DESARROLLO:** por favor, valora las prácticas realizadas puntuando de 1 a 6, siendo uno poco satisfactorio y 6 totalmente satisfactorio y marca NC en caso de no haber llevado a cabo la propuesta de la Agenda.

nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	NC
11	Septiembre-Octubre: Certamen fotográfico							
12	Noviembre-Diciembre: Con cuidado							
13	Enero-Febrero: Me visto por dentro							
14	Marzo-Abril: 6 desafíos con el corazón							
15	Mayo-Junio: ¿Qué pasaría si...?							
16	Implicación del profesorado							
17	Implicación del alumnado							
18	Implicación de las familias							
19	Adecuación de las propuestas							
20	Grado de dificultad a la hora de desarrollar las propuestas							

**PRODUCTO Y RESULTADOS:** completa las frases con tu percepción global sobre la incidencia de la Agenda, en el conjunto de la comunidad educativa.

***Sobre el grupo-clase***

La Agenda ha facilitado la maduración social y emocional de los niños y las niñas, en general, en los siguientes aspectos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que más les gusta a los niños y niñas de las propuestas llevadas a cabo es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Sobre las familias***

Las familias que han participado en las dinámicas propuestas comentan que sus principales beneficios son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La implicación general de las familias en la implementación de la Agenda es (positiva, negativa, a mejorar) porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Sobre el equipo docente y demás profesionales del centro***

La Agenda ha incidido en el bienestar en la escuela porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La valoración general de la implementación de la Agenda es (positiva, negativa, a mejorar) porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si lo deseas, puedes añadir otros comentarios o valoraciones. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¡Muchas gracias!**

## Agenda PCi 5 años: formulario de monitorización

Nombre de la persona que responde el formulario \_\_\_\_\_

Función en el grupo de 5 años \_\_\_\_\_

Año académico \_\_\_\_\_

**PUNTO DE PARTIDA:** por favor, responde de forma breve las preguntas.

nº	Ítem	Respuesta
1	Grupo-clase participante:	
2	Número total de alumnos y alumnas del grupo:	
3	Número total de educadores que intervienen en este grupo:	
4	Fecha de inicio de la Agenda (mes):	
5	Fecha de cierre de la Agenda (mes):	
6	¿Quién es la persona responsable de la aplicación de la Agenda en este grupo (tutora, otro docente...)?	
7	¿Cuántos docentes y educadores participan en la aplicación de la Agenda en 5 años (total)?	
8	¿Se ha implicado a las familias?	
9	¿Cuántas competencias se han trabajado (C1, C2, C3, C4, C5)?	
10	Observaciones globales y cuestiones que destacar sobre la composición y características de este grupo de 5 años que inciden en la aplicación de la Agenda:	

**PROCESO DE DESARROLLO:** por favor, valora las prácticas realizadas puntuando de 1 a 6, siendo uno poco satisfactorio y 6 totalmente satisfactorio y marca NC en caso de no haber llevado a cabo la propuesta de la Agenda.

nº	Ítem	1	2	3	4	5	6	NC
11	Septiembre-Octubre: #Challenge							
12	Noviembre-Diciembre: Banco de ternura							
13	Enero-Febrero: Hago magia							
14	Marzo-Abril: 6 preguntas restaurativas							
15	Mayo-Junio: Carta a todo el mundo							
16	Implicación del profesorado							
17	Implicación del alumnado							
18	Implicación de las familias							
19	Adecuación de las propuestas							
20	Grado de dificultad a la hora de desarrollar las propuestas							

**PRODUCTO Y RESULTADOS:** completa las frases con tu percepción global sobre la incidencia de la Agenda, en el conjunto de la comunidad educativa.

***Sobre el grupo-clase***

La Agenda ha facilitado la maduración social y emocional de los niños y las niñas, en general, en los siguientes aspectos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que más les gusta a los niños y niñas de las propuestas llevadas a cabo es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Sobre las familias***

Las familias que han participado en las dinámicas propuestas comentan que sus principales beneficios son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La implicación general de las familias en la implementación de la Agenda es (positiva, negativa, a mejorar) porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Sobre el equipo docente y demás profesionales del centro***

La Agenda ha incidido en el bienestar en la escuela porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La valoración general de la implementación de la Agenda es (positiva, negativa, a mejorar) porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si lo deseas, puedes añadir otros comentarios o valoraciones. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¡Muchas gracias!**



# MATERIALES

## MATERIALES Agenda PCi 3 años

♥ DOCENTES

CHEQUEO EMOCIONAL: ¿Cómo me siento?					
1 significa fatal, hundido/a y 10 significa estupendamente, super feliz					
SEPTIEMBRE			OCTUBRE		
SEMANA 1	Entrada	Salida	SEMANA 1	Entrada	Salida
SEMANA 2	Entrada	Salida	SEMANA 2	Entrada	Salida
SEMANA 3	Entrada	Salida	SEMANA 3	Entrada	Salida
SEMANA 4	Entrada	Salida	SEMANA 4	Entrada	Salida

## REFLEXIÓN GLOBAL

Mi estado emocional tiende a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mis días más felices tienen que ver con \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mis días más infelices tienen que ver con \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Observo que mis sentimientos afectan a las demás personas porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Algo que he aprendido sobre mí \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ ALUMNADO / DOCENTES

CHEQUEO EMOCIONAL: ¿Cómo me siento?					
					
MES:			SEMANA:		
Nombre	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

*\*Imprimir o dibujar una tabla similar a gran tamaño, para exponerla en el aula, con tantas filas como niños y niñas formen el grupo.*

## REFLEXIÓN GLOBAL

¿Cuántas niñas y niños van tomando conciencia de cómo se sienten al llegar a la escuela o al salir?

---

¿Saben explicar qué les hace sentir alegría o tristeza?

---

¿Saben identificar alguna manifestación física asociada con estos sentimientos? (sonrisa, lágrimas)

---

La tendencia a la hora de entrar a la escuela es

---

La tendencia al salir de la escuela es

---

¿Se observa que algunos niños y niñas suelen sentirse tristes con frecuencia?

---

Algunas conversaciones que han surgido acerca de cómo nos sentimos

---

Algo o alguien a quien prestar mayor atención

---

♥ FAMILIAS

## CHEQUEO EMOCIONAL: ¿Cómo me siento en casa?



### PRESENTACIÓN

Hola! Soy "Estrellita" y a veces estoy alegre y contenta y otras veces estoy triste y apenada. En las tarjetas hay dibujos de algunas de las cosas que me pasan. ¿Puedes ponerme la boca para que se vea bien cómo me siento?

### PREPARACIÓN

1) Recortar: Estrellita, boca (sirve para alegría y tristeza) y 6 tarjetas con dibujos.

### DINÁMICA

2) En familia, leemos en voz alta la presentación de Estrellita.

3) Ponemos las tarjetas boca abajo. Sacamos una tarjeta por turnos. Explicamos qué le ha podido pasar a Estrellita (incluyendo el elemento que aparece en la tarjeta). Discutimos si esta situación hace que Estrellita esté contenta o triste. Le ponemos la boca que indica este sentimiento a Estrellita.

4) Cuando ya hemos jugado varias veces, podemos recortar más tarjetas y añadir dibujos que nos permitan hablar de más cosas que pueden hacer que Estrellita esté triste o alegre. Muchas de estas situaciones serán reales, las habremos vivido en primera persona.

### OBJETIVOS

- Poner atención a nuestros sentimientos y emociones.
- Hablar de cómo nos sentimos para conocernos mejor.
- Descubrir qué cosas nos pueden causar alegría y tristeza.
- Darnos cuenta de que somos diferentes y no todo el mundo se alegra o entristece del mismo modo o por las mismas cosas.
- Aceptar todos los sentimientos, porque todos son necesarios.
- Conversar abiertamente padres, madres, hijos e hijas.
- Compartir un poquito de tiempo juntos lejos de las pantallas.



ESTRELLITA



BOCA ALEGRE / TRISTE



6 CARTAS

♥ FAMILIAS

## LA TÉCNICA DEL ERIZO

El erizo es un animal muy listo y lleno de pinchos que, cuando tiene un problema, se las arregla muy bien. Así es cómo resuelve las cosas.



ME PARO



ME CALMO.  
RESPIRO Y PIENSO  
EN ALGO BONITO



ME PREGUNTO  
QUÉ ME PASA  
Y QUÉ PODRÍA HACER



ME PONGO EN MARCHA  
Y ACTÚO



## ♥ FAMILIAS

### ME MIMO

#### PRESENTACIÓN

Cada persona es diferente, también en el terreno de las emociones y los sentimientos. Por ello, es importante conquistar la propia autonomía emocional, es decir, adueñarse de los sentimientos y ser capaz de cuidar de nuestro bienestar y del de las demás personas, especialmente de las más cercanas.

Os invitamos a descubrir las pequeñas cosas que os alegran el día y que podéis conseguir por vosotros y vosotras mismas, sin depender de recursos externos.

Por ejemplo: contemplar la puesta de sol desde el balcón, pasear con el perro bien de mañana, oler el café recién hecho, escuchar unas risas, tomar un baño de espuma, hacer la siesta, notar la hierba bajo los pies descalzos, amasar la pasta, el sonido de la lluvia en los cristales, el olor de un bebé, una taza de chocolate caliente en invierno, el aroma de los limones, etc.

#### PREPARACIÓN

Buscamos un espacio para colgar una cartelera con los nombres, dibujos o fotos de todos los miembros del hogar (vale una foto de conjunto).

#### DINÁMICA

En la cartelera iremos escribiendo o dibujando esas cosas que nos colman de bienestar y que podemos proporcionarnos a nosotras mismas para mimarnos o premiarnos cuando hayamos hecho un esfuerzo importante. También, para que otras personas sepan cómo alegrarnos la vida o compartan estos pequeños detalles que nos resultan tan agradables.

Cuando la cartelera esté bien llena de ideas, nos tomamos un tiempo para comentar si hemos descubierto algo nuevo, las coincidencias y diferencias observamos entre nosotros, qué sentido (vista, oído, tacto, olfato, gusto) predomina, el "mimo" más original, etc.

#### OBJETIVOS

- Conocernos mejor a nosotros/as y a las personas con quienes convivimos.
- Descubrir qué nos alegra al vida.
- Observar que somos personas diferentes.
- Tomar conciencia de que podemos mimarnos a nosotros/as.
- Saber qué hace felices a los miembros de nuestra familia.
- Conversar en casa sobre emociones y sentimientos.
- Aprender a automotivarnos planteándonos objetivos y compensándonos al lograrlos



NOMBRE .....	NOMBRE .....	NOMBRE .....	NOMBRE .....	NOMBRE .....

♥ DOCENTES

## ¿ERES UNA PERSONA COLABORADORA? (autoinforme)

- 1) ¿Piensas que es mejor trabajar individualmente que colaborar? Da 3 razones.
- 2) ¿Trabajas bien en equipo? Da 3 razones.
- 3) ¿Cuáles son tus puntos fuertes a la hora de colaborar? Nombra 3 fortalezas.
- 4) ¿Cuáles son tus puntos débiles a la hora de colaborar? Nombra 3 flaquezas.
- 5) ¿Consideras que el trabajo en equipo es efectivo? Da 3 razones.
- 6) ¿Consideras que el trabajo en equipo es valioso? Da 3 razones.
- 7) ¿Te consideras una persona honesta? Pon 1 ejemplo de cuándo has demostrado honestidad.
- 8) ¿Te consideras una persona responsable? Pon 1 ejemplo de cuándo has demostrado responsabilidad.
- 9) ¿Tu prioridad en el trabajo en equipo es cumplir con los objetivos o compartir un buen rato trabajando con los compañeros y compañeras? Explica por qué.
- 10) ¿Tienes iniciativa o normalmente te sumas a las propuestas de la mayoría? Explica por qué.
- 11) ¿Tienes un impacto positivo en las demás personas? Comparte 3 cosas que les aportas.
- 12) ¿Intentas comprender e integrar las ideas de los demás o defiendes tus propuestas a capa y espada? Explica por qué.
- 13) ¿Asumes tus errores y los reparas? Pon 1 ejemplo de un error que hayas reparado recientemente.
- 14) ¿Muestras comprensión y tolerancia con los fallos de los demás? Explica cuál suele ser tu actitud.
- 15) ¿Cómo abordas los desacuerdos en el equipo? Comparte 3 ideas.
- 16) ¿Procuras superar los conflictos que surgen en el equipo o callas y los arrastras? Explica por qué.
- 17) ¿Piensas que los demás delegan demasiado en ti? Explica por qué.
- 18) ¿Te consideras una persona más competitiva que cooperativa? Explica por qué.
- 19) ¿Se puede contar contigo? Pon 3 ejemplos.
- 20) ¿Cómo podrías mejorar en el trabajo equipo y la cooperación? Nombra 3 mejoras.

*\*Este autoinforme se puede convertir en un formulario anónimo de Google con lo que al responder todo el mundo las preguntas se dibuja un panorama sobre cooperación en el equipo docente. Es interesante realizar este ejercicio sincrónicamente, ya que los resultados se obtienen inmediatamente en forma de gráficos que facilitan la interpretación y extracción de conclusiones.*

*Otra opción bien interesante es responder estas preguntas por turnos en una reunión de ciclo. No hace falta que todo el mundo responda todo el cuestionario, basta con que una sola persona comparta su punto de vista y las demás añadan sus comentarios.*

## MATERIALES Agenda PCi 4 años

♥ DOCENTES / FAMILIAS

### CERTAMEN FOTOGRÁFICO “SORPRESAS”

#### PRESENTACIÓN

El certamen fotográfico de este año está dedicado a la sorpresa. La sorpresa es una emoción que dura poco y que abre paso a las demás: alegría, tristeza, asco, miedo... de modo que también puede decirse que es ambigua, ya que en ocasiones origina sentimientos agradables y, en otras, desagradables. Normalmente nos causan sorpresa las cosas que no esperamos que ocurran.

¿Alguien se ha llevado alguna sorpresa últimamente? ¿Le has dado una sorpresa a alguien? ¿Por qué ha sido? ¿Se trata de una sorpresa agradable o desagradable? ¿Cómo se sintió esa persona?

#### PREPARACIÓN

- 1) Convocar el certamen.
- 2) Invitar a participar a toda la comunidad educativa.
- 3) Establecer un punto de recogida de fotografías y un plazo para su entrega.
- 4) Poner normas, si es necesario: límite de 3 fotografías por persona, tamaño de la fotografía...

#### DINÁMICA

- 5) Identificar una situación en que alguien se lleva una sorpresa. Pedir permiso a esa persona para sacarle una fotografía (tiene que poner su mejor cara de sorpresa). Sacamos la foto, la imprimimos y luego le ponemos un título breve para que se entienda el motivo de la sorpresa.
- 6) Crear situaciones de sorpresa a propósito para sacar la fotografía y participar en el certamen.
- 7) Exponer todas las fotografías (a medida que vayan llegando o prever un día para la inauguración)
- 8) Visitar y comentar las fotografías.

#### OBJETIVOS

- Poner atención a las emociones de las demás personas y a las nuestras.
- Identificar situaciones de sorpresa y descubrir cómo reaccionamos.
- Conversar sobre sorpresas agradables y desagradables.
- Darnos cuenta de que cuando conocemos bien a una persona y la queremos, le podemos dar una sorpresa agradable.
- Conversar abiertamente padres, madres, hijos e hijas.
- Compartir un poquito de tiempo juntos lejos de las pantallas.

Ejemplos de fotografías donde se expresa sorpresa:



¡No puede ser, hay un gata con gatitos en el jardín!



¡Ha aparecido el chupete!



¡Nos han marcado el gol de la victoria en el último minuto!



¡Se nos ha caído el bote de pintura al suelo y está todo de color azul!



¡Vaya tarta de cumpleaños!

♥ ALUMNADO / FAMILIAS

## MEMORY “Las 7 EMOCIONES”

### PRESENTACIÓN

El juego del “Memory” consiste en poner las cartas boca abajo y levantarlas por pares para formar parejas con las que son iguales.

### PREPARACIÓN

- 1) Pegamos la fotocopia con las cartas en un cartón reciclado o en una cartulina.
- 2) Recortamos las cartas.
- 3) Nos sentamos a jugar.

### DINÁMICA

#### Primera opción:

- 4) Ponemos todas las cartas en la mesa boca abajo.
- 5) El primer jugador o jugadora levanta dos y comprueba si son pareja. Si no lo son, las vuelve a dejar boca abajo. Si lo son, se las queda.
- 6) Seguimos así hasta que ya se han formado todas las parejas.
- 7) Cada carta suma un punto. Quién tiene más puntos es quien mezcla todas las cartas de nuevo y las pone en la mesa para jugar otra vez.

#### Segunda opción:

- Al destapar las cartas decimos el nombre de las dos emociones que representan (o de una si formamos pareja).

#### Tercera opción:

- El jugador o jugadora que forman pareja, para poder quedársela tiene que poner un ejemplo de alguna situación que haga que experimentemos el sentimiento que se ve en las cartas.

#### Cuarta opción:

- Cuando ya hemos jugado muchas veces podemos fabricar parejas nuevas con sentimientos distintos.

### OBJETIVOS

- Reconocer las emociones básicas.
- Poner nombre a las emociones.
- Aumentar nuestro repertorio de vocabulario emocional.
- Relacionar las distintas emociones con situaciones donde las experimentamos.



MIEDO



MIEDO



ASCO



ASCO



TRISTEZA



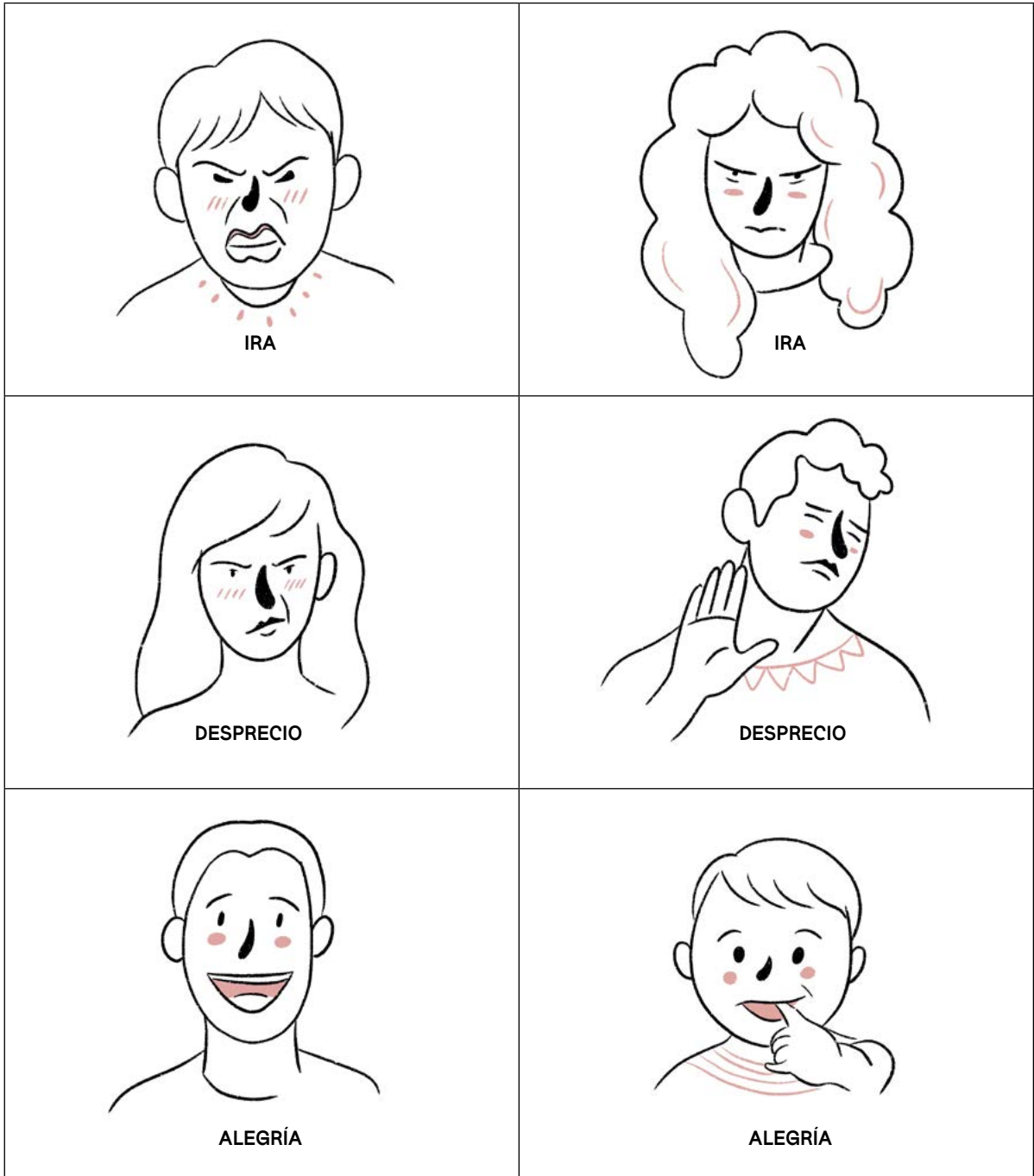
TRISTEZA



SORPRESA



SORPRESA





♥ FAMILIAS

## JUEGOS CON CUIDADO

*“La gente piensa que la paciencia es la capacidad de esperar, pero no es así.*

*La paciencia es cómo nos comportamos mientras esperamos.”*

Joyce Meyer

La autodisciplina es necesaria para conseguir nuestros objetivos vitales, requiere fuerza de voluntad, paciencia, espera, constancia y perseverancia, porque los resultados no se obtienen inmediatamente. Por eso, hacer las mismas cosas que hacemos cada día “con cuidado” nos ayuda a ser más conscientes de qué hacemos y cómo lo hacemos para poder disfrutarlo más.

En las culturas orientales, como por ejemplo, la japonesa, la paciencia es una virtud. Por eso proponemos algunos juegos japoneses para la familia: mikado, jardín zen y origami.

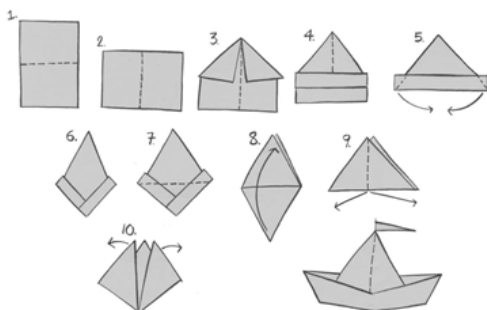


### MIKADO

El juego consiste en formar un manojo con los palillos y dejarlos caer encima de la mesa. Por turnos, los jugadores y las jugadoras intentan retirar un palillo sin que ninguno se mueva. Si lo logran, siguen jugando y se quedan los palillos. En cambio, si no lo logran deben pasar el turno a otro jugador. El objetivo es conseguir cuantos más palillos mejor.

### JARDÍN ZEN

Para construir un jardín zen (o jardín seco) en miniatura necesitamos: una bandeja y algunos elementos naturales, como arena, una piedra o una concha, claveles de aire (o una planta artificial), una figurita, una vela... Luego, con un rastrillo o tenedor vamos dibujando caminos en la arena.



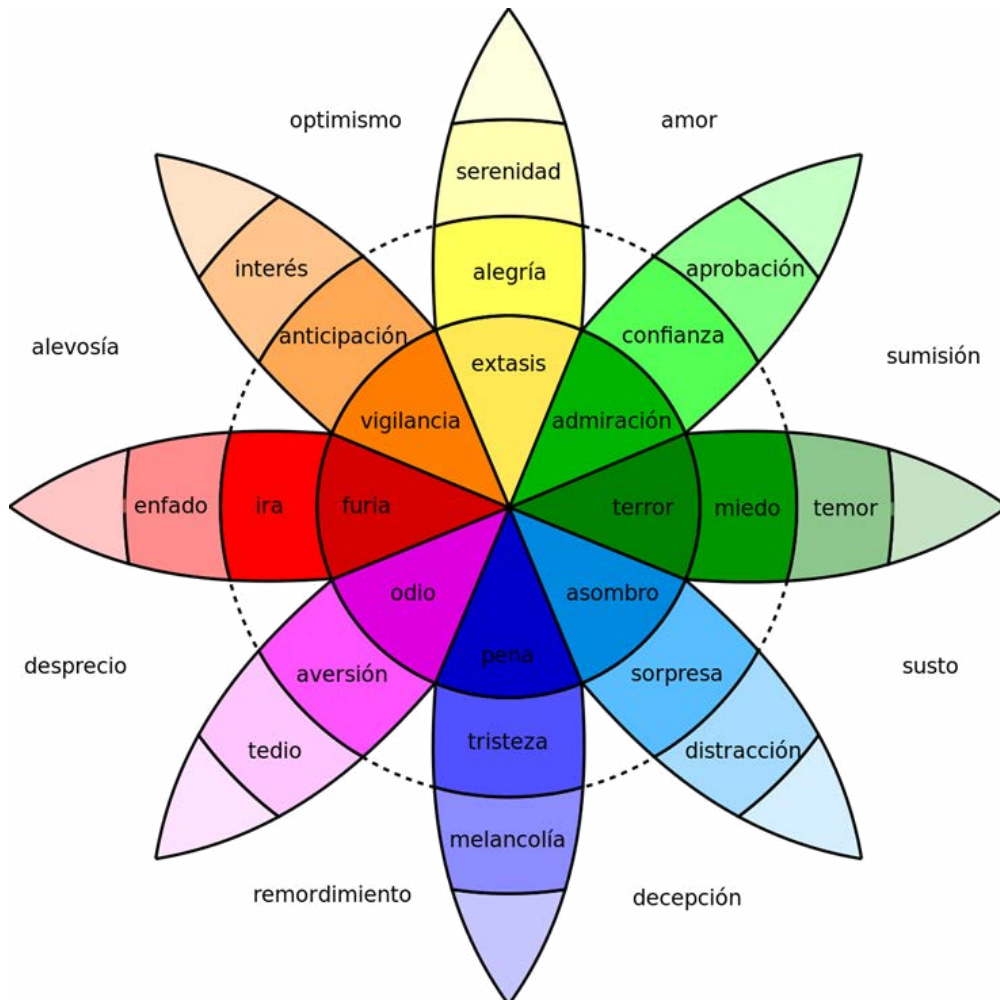
### ORIGAMI

El origami o papiroflexia consiste en realizar figuras doblando el papel. Algunas figuras son muy sencillas, mientras que otras pueden considerarse verdaderas esculturas. El origami requiere concentración, destreza, cuidado y paciencia. Las figuras de papel pueden decorarse, convertirse en juguetes, móviles, regalos o adornos.

*¡Deseamos que lo paséis muy bien!*

♥ DOCENTES

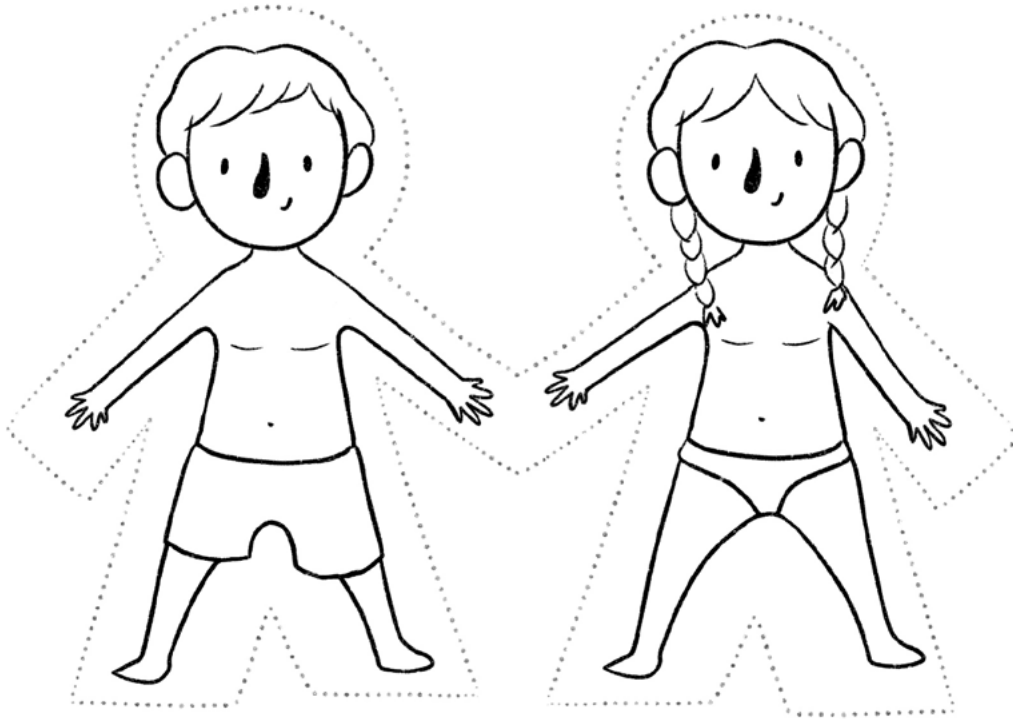
## RUEDA DE LAS EMOCIONES



El psicólogo norteamericano Robert Plutchick creó la rueda de las emociones en 1980. Los tonos de los pétalos de la flor indican la intensidad de la emoción (leve, básica, intensa) y cada pétalo tiene enfrente a su opuesto. La ruleta representa ocho emociones básicas que se combinan entre sí para dar lugar a ocho emociones avanzadas y ayuda a comprender la complejidad del mapa emocional del ser humano que, ante un hecho determinado, puede experimentar diversas emociones a la vez. El universo emocional del ser humano, cumpliendo con su función adaptativa, evoluciona constantemente para responder mejor a un entorno cambiante.

♥ ALUMNADO

## MUÑECO AMOR



♥ FAMILIAS

## LOS SENTIMIENTOS JUEGAN AL ESCONDITE (anónimo)

Cuentan que una vez se reunieron en un lugar de la Tierra todos los sentimientos y emociones de las personas. Cuando el ABURRIMIENTO había bostezado por tercera vez, la LOCURA, como siempre tan loca, les propuso:

- ¿Jugamos al escondite?

La INTRIGA levantó la ceja extrañada y la CURIOSIDAD, sin poder contenerse preguntó:

- ¿Al escondite? ¿Y cómo es eso?

- Es un juego - explicó la LOCURA - en que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón mientras vosotros y vosotras os escondéis y cuando yo haya terminado de contar, el primero que encuentre ocupará mi lugar para continuar el juego. El ENTUSIASMO bailó secundado por la EUFORIA. La ALEGRÍA dio tantos saltos que terminó por convencer a la DUDA, e incluso a la APATÍA, a la que nunca le interesaba nada. Pero no todos quisieron participar, la VERDAD prefirió no esconderse. ¿Para qué?, si al final siempre la hallaban, y la SOBERBIA opinó que era un juego muy tonto (en el fondo, lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido suya) y la COBARDÍA prefirió no arriesgarse...

- Uno, dos, tres... - comenzó a contar la LOCURA.

La primera en esconderse fue la PEREZA, que como siempre se dejó caer tras la primera piedra del camino. La FE subió al cielo y la ENVIDIA se escondió tras la sombra del TRIUNFO, que con su propio esfuerzo había logrado encaramarse a la copa del árbol más alto. La GENEROSIDAD casi no alcanzaba a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos, ¿que si un lago cristalino? ideal para la BELLEZA, ¿que si la rendija de un árbol? perfecto para la TIMIDEZ, ¿que si el vuelo de la mariposa? lo mejor para la VOLUPTUOSIDAD, ¿que si una ráfaga de viento? magnifico para la LIBERTAD. Así terminó por ocultarse en un rayito de sol.

El EGOÍSMO, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo... pero sólo para él. La MENTIRA se escondió en el fondo de los océanos (mentira, en realidad se escondió detrás del arco iris) y la PASIÓN y el DESEO en el centro de los volcanes. El OLVIDO... se me olvidó donde se escondió... pero eso no es lo importante.

Cuando La LOCURA contaba 999.999, el AMOR aún no había encontrado sitio para esconderse, pues todos los escondrijos estaban ocupados... hasta que divisó un rosal y enternecido decidió esconderse entre sus flores.

- Un millón - contó la LOCURA, y comenzó a buscar.

La primera en aparecer fue la PEREZA sólo a tres pasos de una piedra. Después se es-

cuchó a la FE discutiendo con Dios en el cielo sobre Teología y a la PASIÓN y al DESEO los sintió en el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró a la ENVIDIA y claro, así pudo deducir donde estaba el TRIUNFO. El EGOÍSMO no tuvo ni que buscarlo. Él solito salió disparado de su escondite que había resultado ser un nido de avispas. De tanto caminar sintió sed y al acercarse al lago descubrió a la BELLEZA y con la DUDA resulto más fácil todavía, pues la encontró sentada sobre una cerca sin decidir aún de qué lado esconderse.

Así fue encontrando a todos, al TALENTO entre la hierba fresca, a la ANGUSTIA en una oscura cueva, a la MENTIRA detrás del arco iris... (mentira, si ella estaba en el fondo de los océanos) y hasta al OLVIDO... que ya se le había olvidado que estaba jugando al escondite, pero sólo el AMOR no aparecía por ningún sitio.

La LOCURA buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyuelo del planeta, en la cima de las montañas y cuando estaba por darse por vencida divisó un rosal y las rosas... Cogió un palo y comenzó a mover las ramas, de pronto, se escuchó un doloroso grito. Las espinas habían herido en los ojos al AMOR.

La LOCURA no sabía qué hacer para disculparse, lloró, rogó, imploró, pidió perdón y hasta prometió ser su lazarillo. Desde entonces, desde que por primera vez se jugó al escondite en la Tierra: **EL AMOR ES CIEGO Y LA LOCURA SIEMPRE LO ACOMPAÑA.**

♥ FAMILIAS

## 6 DESAFÍOS CON EL ♥

### PRESENTACIÓN

Las habilidades sociales básicas nos ayudan a relacionarnos bien con las demás personas, lo mismo dentro que fuera del hogar. Durante una semana vamos a realizar una investigación para comprobar cuáles de estas habilidades usamos normalmente en casa.

### PREPARACIÓN

Hoja para tomar notas y lápiz o colores.

### DESARROLLO

Cada vez que en casa se observe una de estas 6 habilidades, el niño o niña pintará un cuadrito o lo marcará con una cruz: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir perdón, hacer un cumplido y pedir un favor. Cuando la hoja esté llena o al finalizar la semana, la devolveremos a la escuela.

### OBJETIVOS

- Reforzar las habilidades sociales básicas.
- Mantener conversaciones acerca del sentido y significado de cada una de las 6 habilidades.
- Constatar que tanto adultos como niños usamos estas habilidades.

<b>Trabajo de investigación de (nombre) .....</b>																	
<b>SALUDOS</b>						<b>DESPEDIDAS</b>						<b>AGRADECIMIENTOS</b>					
																	
<b>DISCULPAS</b>						<b>CUMPLIDOS</b>						<b>FAVORES</b>					
																	

♥ FAMILIAS

## ¿QUÉ PASARÍA SI...?

### PRESENTACIÓN

Todos nuestros actos tienen consecuencias agradables y desagradables. Por eso, tener la capacidad de anticipar los posibles resultados de nuestra conducta nos ayuda a tomar mejores decisiones y a sentirnos bien. Pondremos en foco en aquellas acciones positivas que generan bienestar en el hogar.

### PREPARACIÓN

Tan solo se trata de pensar en acciones que mayores y chicos realizamos cotidianamente e imaginar cuáles serían las consecuencias de no hacerlas. Por ejemplo:

- ¿Qué pasaría si nadie hiciese la compra?
- ¿Qué pasaría si olvidásemos las luces encendidas?
- ¿Qué pasaría si no masticásemos bien la comida?
- ...

### DESARROLLO

Podemos jugar a ¿qué pasaría si...? de camino a la escuela, un ratito por la tarde, durante la cena o en cualquier otro momento.

Una persona de la familia formula una pregunta y el resto intentan dar distintas respuestas. A continuación sacamos conclusiones:

- Hacer la compra nos ayuda a estar bien porque podemos alimentarnos, no nos falta nada...
- Acordarnos de apagar las luces nos hace sentir bien porque cuidamos del planeta, ahorramos electricidad, gastamos menos dinero...
- Masticar bien la comida nos hace estar bien porque evitamos atragantarnos, digerimos los alimentos más fácilmente, tenemos energía para jugar y crecer...

### OBJETIVOS

- Conversar sobre acciones cotidianas que ayudan a que nos sintamos bien en casa.
- Relacionar las propias acciones con sus consecuencias.
- Aprender a elegir la conducta más apropiada.
- Prever los efectos deseados e imprevistos de nuestros actos.
- Contribuir al bienestar en casa adoptando conductas adecuadas.

## MATERIALES Agenda PCi 5 años

### ♥ FAMILIAS

## EDUCAR CON TERNURA

En casa no deben faltar los momentos de ternura con que tanto disfrutamos pequeños y mayores. Se trata de vivencias emotivas, instantes de complicidad y juegos de afecto que nos compensan y hacen que todo merezca la pena. Las pantallas, tan omnipresentes en nuestras vidas, no pueden ofrecernos ternura, pero las personas sí.

¿Cuáles son estos momentos de ternura para cada miembro de la familia?, ¿solemos darnos muestras de ternura en casa?, ¿intercambiamos palabras tiernas, gestos de afecto y cariño con naturalidad?

**En los meses de noviembre y diciembre hemos creado un espacio en la escuela para experimentar y reflexionar sobre la ternura. ¿Podrías compartir un momento entrañable que disfrutéis en casa con vuestro hijo o hija? Podéis hacérselo llegar contándolo brevemente por escrito, con una fotografía o con una grabación de voz.**

Deseamos que tanto el artículo del periódico El País sobre la ternura (que podéis leer a continuación), como las orientaciones de Save the Children para educar con ternura, incluso en los momentos más difíciles, resulten de vuestro interés.

### EL VALOR DE LA TERNURA, El País 19/03/2006

Si algún elemento da belleza y sentido a la vida, ése es, sin duda, la ternura. La ternura es la expresión más serena, bella y firme del amor. Es el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en la caricia, en el detalle sutil, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero. Gracias a la ternura, las relaciones afectivas crean las raíces del vínculo, del respeto, de la consideración y del verdadero amor. Sin ternura es difícil que prospere la relación de pareja. Pero además es gracias a la ternura que nuestros hijos reciben también un sostén emocional fundamental para su desarrollo como futuras personas.

La doctora Elisabeth Kübler-Ross, que acompañó a miles de enfermos terminales en su camino hacia la muerte y dio testimonio de sus experiencias en una serie de libros, cuenta que los recuerdos que más nos acompañan en los últimos instantes de nuestra vida no tienen que ver con momentos de triunfo o de éxito, sino con experiencias donde lo que acontece es un encuentro profundo con un ser amado, un momento de intimidad cargado de significado: palabras de gratitud, caricias, miradas, un adiós, un reencontro, un gracias, un perdón, un te quiero. Son esos instantes los que al parecer quedan grabados en la memoria gracias a la luz de la ternura que revela la excelencia del ser humano a través del cuidado y el afecto.

Decía Oscar Wilde que en el arte como en el amor es la ternura lo que da la fuerza. Mahatma Gandhi apuntaba en la misma dirección cuando decía que un cobarde es incapaz de mostrar amor. Y así es: para-



dóxicamente, la ternura no es blanda, sino fuerte, firme y audaz, porque se muestra sin barreras, sin miedo. Es más, no sólo la ternura puede leerse como un acto de coraje, sino también de voluntad para mantener y reforzar el vínculo de una relación. La ternura hace fuerte el amor y enciende la chispa de la alegría en la adversidad. Gracias a ella, toda relación deviene más profunda y duradera porque su expresión no es más que un síntoma del deseo de que el otro esté bien.

La ternura implica, por tanto, confianza y seguridad en uno mismo. Sin ella no hay entrega. Y lo más paradójico es que su expresión no es ostentosa, ya que se manifiesta en pequeños detalles: la escucha atenta, el gesto amable, la demostración de interés por el otro, sin contrapartidas.

La ternura expresa además la calidad de una relación. Sexo con ternura es expresión del amor; sin ternura, una relación basada en la sexualidad está condenada a la ruptura. Porque aunque pueda haber intensidad sensorial en el intercambio físico, sin ternura se produce una relación que se encierra en la búsqueda del propio placer y hace del otro un objeto de satisfacción y nada más. El ensayista francés Joseph Joubert decía que la ternura es el reposo de la pasión. En efecto, la pasión del enamoramiento es efímera y deja paso con el tiempo a una relación más reposada donde se instala la ternura. Sin ella, la relación de pareja está condenada al fracaso porque su ausencia genera aburrimiento, rutina, apatía, distancia y egoísmo. Piero Ferrucci, en su libro "El poder de la bondad", relata los resultados de un estudio en el que se interrogó a 10.000 hombres sobre su salud, hábitos y circunstancias. Según este estudio, el indicador más fiable de una angina de pecho era la respuesta a la pregunta: ¿le demuestra su esposa que le ama? Un sí por respuesta se relacionaba estadísticamente con el no haber sufrido una angina de pecho, mientras que quienes respondían no habían tenido esta dolencia cardiaca en un porcentaje muy superior a la media. La ternura encuentra también un espacio para desarrollar su extraordinario valor en los momentos difíciles. Expresar el afecto, saber escuchar, hacerse cargo de los problemas del otro, comprender, acariciar, cultivar el detalle, acompañar, estar física y anímicamente en el momento adecuado, son actos de entrega cargados de significado. Y es que en el amor no hay nada pequeño. Esperar las grandes ocasiones para expresar la ternura nos lleva a perder las mejores oportunidades que nos brinda lo cotidiano para hacer saber al ser amado cuán importante es para nosotros su existencia, su presencia, su compañía. Ya lo dijo hace más de 2.000 años el poeta latino Publio Virgilio Marón: el amor todo lo vence. Y es verdad, a través de la ternura.

El cerebro del corazón. Día a día se realizan interesantes y sorprendentes avances científicos sobre el desarrollo del potencial humano. Hoy se sabe que la inteligencia está distribuida por todo el cuerpo y que hay maneras diferentes de pensar a las que hemos asumido como convencionales y basadas en el cerebro. El neurólogo Robert K. Cooper, en su libro El otro 90 por ciento, apunta que ¡el corazón tiene cerebro! Constituido por más de 40.000 células nerviosas unidas a una compleja red de neurotransmisores. Según Cooper, el cerebro del corazón es tan grande como muchas áreas del cerebro craneal y su campo electromagnético es el más poderoso del cuerpo. Es, de hecho, unas 5.000 veces mayor que el campo que genera el cerebro, y es medible incluso a tres metros de distancia. Al parecer, actúa independientemente, aprende, recuerda y tiene pautas propias de respuesta a la vida. Lo interesante, además, es que dispone de habilidades hasta ahora intuitivas, pero todavía no demostradas científicamente. Las corazonadas, las fuertes intuiciones que se revelan como realidades ciertas, se generan en el corazón. Diversos

autores que han profundizado en el estudio de este tercer cerebro sostienen que el ingenio, la iniciativa y la intuición nacen de él: este cerebro está más abierto a la vida y busca activamente una comprensión nueva e intuitiva de lo que más le importa a la persona en la vida.

Probablemente en el futuro se descubrirá que en él residen nuevas y desconocidas capacidades del ser humano relacionadas con lo que ya hoy se define como "las claves de la inteligencia emocional": la empatía, la conciencia emocional de uno mismo, la transparencia, el optimismo, la iniciativa, la vocación de servicio, la inspiración, la alegría, la confianza y, cómo no, la ternura.

**Para momentos difíciles y para afrontar los conflictos con los niños y niñas, la ONG Save the Children promueve la crianza con ternura a través de las siguientes orientaciones:**

- Acércate a ellas y ellos desde el amor incondicional.
- Hazles saber que no tienen que ser o hacer nada para que los ames.
- Respeta su manera de ver el mundo, procura escuchar y respetar sus opiniones, necesidades e inquietudes, sin buscar cambiarlas.
- Abre el espacio para que exploren y acompáñales en el juego, observando cómo se manifiesta en él su potencial, sus capacidades y su naturaleza.
- Háblales abiertamente, apóyales para evaluar las consecuencias de sus acciones, para acordar las medidas para prevenir y para establecer conjuntamente límites claros y posibles.
- Permite el desarrollo de su autonomía y su capacidad de auto-organización y auto-cuidado.
- Refuerza su auto-valoración reconociendo sus capacidades y apoyando el desarrollo de sus intereses sin juicios.
- Apórtales contención cuando lo requieran, que sepan que pueden recurrir a ti en cualquier circunstancia.
- Reconoce con ellas y ellos que equivocarse nos da la oportunidad de aprender y mejorar, que tú también estás aprendiendo y eso es parte de la vida.
- Modela para ellas y ellos los valores que te parece importante que adquieran, buscando ser congruente y reconociendo cuando algo no está funcionando.
- Valida sus emociones y apórtales elementos para que aprendan a reconocerlas y expresarlas abiertamente sin lastimarse y sin lastimar a otros.

 FAMILIAS

## EL GRANO DE CAFÉ, EL HUEVO Y LA ZANAHORIA (anónimo)

Érase una vez la hija de un viejo hortelano que se quejaba constantemente sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba ir avanzando. Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada: cuando un problema se solucionaba, otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y sentirse vencida.

El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre el fuego. Cuando el agua comenzó a hervir, puso en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café. Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impacientemente sin comprender qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café.

Miró a su hija y le dijo: “¿Qué ves?”. “Zanahorias, huevos y café”, fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente, la hija preguntó: “¿Qué significa esto, papá?”




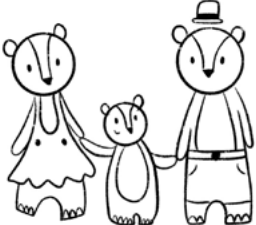

Él le explicó que los tres elementos se habían enfrentado la misma adversidad: el agua hirviendo. Pero cada elemento había reaccionado de forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo, se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café, sin embargo, era único: después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.

“¿Cual eres tú?”, le preguntó a su hija. “Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que, cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una adversidad te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual pero, ¿cómo te has transformado por dentro?”

“¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.”

♥ ALUMNADO

## Cartas 6 PREGUNTAS RESTAURATIVAS

<p><b>1</b> ¿Qué ha pasado?</p> 	<p><b>2</b> ¿Qué pensabas y cómo te sentías en ese momento?</p> 	<p><b>3</b> ¿Qué has pensado y cómo te has sentido desde entonces?</p> 
<p><b>4</b> ¿A quién le ha afectado tu comportamiento y cómo?</p> 	<p><b>5</b> ¿Qué podías haber hecho de otro modo?</p> 	<p><b>6</b> ¿Qué crees que deberías hacer ahora para arreglar las cosas?</p> 