

**Guía de apoyo emocional  
de la agenda**

**planet**



**AQDITIO®**

**Vivimos en una sociedad en la que diariamente se nos plantean retos para afrontar, emociones para gestionar y obstáculos que saltar. Es importante dar al alumnado herramientas y recursos para hacer frente al día a día de una forma sana y adaptativa.**

El objetivo de esta guía y agenda es dar soporte al desarrollo emocional y social de los alumnos para evolucionar las competencias que les permitan:

- Identificar y regular mejor sus emociones.
- Generar emociones positivas.
- Desarrollar una autoestima positiva.
- Mantener relaciones sociales sanas.
- Potenciar su nivel de bienestar personal.
- Tener una buena relación con su entorno.

**¡En definitiva, ser niños o niñas y futuros adultos felices!**

**¡Cuando una persona está a gusto consigo misma, es capaz de sacar lo mejor de ella!**

## ¿Qué encontraras en esta guía?

1 **Marco conceptual** para entender la base metodológica de la agenda.

---

2 **¡Conocemos las emociones!**

- Qué es una emoción y cuál es su función.
  - Entendemos las emociones básicas.
  - Facilitamos la expresión emocional a los alumnos.
- 

3 **Procedimiento metodológico.**

- Orientaciones para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional y en las actividades.
  - Planteo de las actividades.
- 

4 **Anexo 1:** Propuesta de funcionamiento de las actividades propuestas.

---

5 **Anexo 2:** Material complementario para acompañar las actividades propuestas en la agenda.

### Sobre la autora de esta guía:



---

**Laia Fauria Frigola** (psicóloga colegiada)  
Grado de Psicología en la Universitat de Girona.  
Especialidad en educación emocional y bienestar en la Universitat de Barcelona.  
Proyecto Arrels en Girona, un espacio dónde acompañar a familias e hijos en el desarrollo emocional.  
Desarrolla e imparte programas y/o talleres de educación emocional en distintos centros educativos en el ámbito escolar y extraescolar.

## 1.

### **Marco conceptual para entender la base metodológica de la agenda**

#### **¿Por qué apostar por la educación emocional?**

Te proponemos que hagas una reflexión: ¿qué deseas para tus hijos e hijas y/o alumnos? Nos atrevemos a decir que lo que has pensado es: ¡que tengan salud y que sean felices!

Pero... ¿Qué está haciendo la sociedad en la que vivimos para favorecer lo que deseamos para nosotros mismos y para los otros?

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino sentir que uno está bien física, mental y emocionalmente. No nos podemos olvidar de la salud mental, ya que es esencial para favorecer el bienestar global de la persona. Y es que... ¿alguien que no está emocionalmente bien puede dar todo su potencial laboral o académico? ¿Qué tipo de relaciones tiene alguien que no tiene un bienestar emocional generalizado?

Sin una buena gestión emocional, una buena autonomía y un equilibrio emocional, el bienestar material, físico, académico y social no puede alcanzar sus niveles más álgidos.

**La educación emocional** es el proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo emocional y social de una persona. Educando para que la persona adquiera habilidades y competencias para identificar y regular las emociones propias y las de los otros, para dominar las habilidades sociales básicas y adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los retos diarios de la vida.

Por lo tanto, la educación emocional es indispensable en el desarrollo cognitivo, social e individual de los alumnos. Si ofrecemos a los niños y niñas la capacidad de descubrir y regular sus emociones, así como la capacidad de estar bien con ellos mismos, con los otros y con el mundo que les rodea, les ofrecemos la oportunidad de gestionar mejor su día a día y de hacer frente a los retos diarios de una forma sana y adaptativa.

Por lo que consideramos imprescindible abordar 4 grandes bloques en esta agenda:



Como aquel que cada día lee y aprende a leer mejor, la inteligencia emocional se va entrenando y potenciando a medida que vivimos experiencias y ponemos conciencia en lo que nos sucede, interna y externamente.

Esta agenda está enfocada a que los más pequeños y no tan pequeños realicen las actividades propuestas semanalmente, para entrenar su inteligencia emocional y su bienestar personal y social. Es recomendable que un adulto de referencia y/o de confianza acompañe al alumno en la realización de las actividades para ofrecerle un espacio de reflexión, introspección y exploración de todo aquello que se plantea.

## 2.

### ¡Conocemos las emociones!

#### ¿Qué es una emoción y cuál es su función?

La emoción es una respuesta fisiológica y adaptativa que aparece ante una experiencia vivida, ya sea externa o interna (producida por nuestra imaginación, ilusiones y deseos o recuerdos).

Cualquier emoción va acompañada de una respuesta:

- Neurofisiológica
  - Hormonal
  - Neuronal
- Comportamental (expresión física de esta emoción a través del comportamiento)
- Cognitiva (pensamientos que acompañan la emoción)

Las emociones han jugado un papel esencial en el desarrollo y la supervivencia de la vida humana, ya que nos han ayudado a adquirir determinados comportamientos (retirarse, atacar, vomitar...) para adaptarnos a los diferentes escenarios que hemos vivido a lo largo de nuestra existencia.

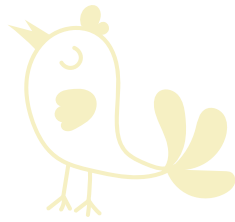
En síntesis, podríamos decir que gracias a las emociones y a su función adaptativa la especie humana ha sobrevivido y ha podido continuar evolucionando.

#### Entendemos las emociones básicas.

Como ya hemos mencionado anteriormente, cualquier emoción que aparece es natural y tiene una función adaptativa. Vamos a comprender las funciones y necesidades de las 4 emociones más básicas:



## LA ALEGRÍA



### ¿Qué función tiene?

La alegría es una emoción que favorece las relaciones sociales, ya que potencia la creatividad, la proactividad, dar y recibir, y cuidar y ser cuidado. Esta se manifiesta en todo el cuerpo potenciando nuestro bienestar.

Además, la alegría también favorece la autoestima y nos permite disfrutar más de la vida.

### ¿Qué necesidad tiene?

Cuando la alegría acontece, podemos expresar la necesidad de contacto físico y caricias, y también de validación y apreciación por parte de los demás. A la vez, dado que activa nuestro cuerpo puede provocar que manifestemos ganas de saltar o bailar entre otras.

## EL MIEDO



### ¿Qué función tiene?

En aquellas situaciones en las que detectamos algo que amenaza nuestra vida, el miedo activa nuestro organismo para que nos podamos distanciar o para solucionar la amenaza, promoviendo así la supervivencia.

### ¿Qué necesidad tiene?

Cuando el miedo aparece se disparan los niveles de activación del cuerpo, para que nos sea más fácil huir, gritar, pedir ayuda, luchar...

## LA TRISTEZA



### ¿Qué función tiene?

Tiene una función muy importante en nuestras vidas, aparece en momentos de pérdida y nos permite hacer una introspección y reflexionar sobre lo que estamos viviendo.

Así pues, fomenta que nos centremos en aquellos aspectos que nos afectan en un determinado momento, para solucionarlos y seguir llevando una vida saludable. A la vez, nos ayuda a valorar las cosas importantes de la vida.

### ¿Qué necesidad tiene?

La aparición de esta emoción da lugar al llanto, al habla, al suspiro... expresiones que son interpretados por el resto de personas como una petición de ayuda, de manera que fomenta la cohesión, compartir y la conducta de ayuda con los otros. Hay quien prefiere vivir la tristeza en soledad, actitud que permite recogerse, reflexionar y hacer introspección.

## LA RABIA



### ¿Qué función tiene?

Es una emoción que cumple una función social importante, ya que nos motiva a defendernos y a luchar contra los aspectos que obstaculizan nuestro camino o que nos comprometen la vida.

También nos permite potenciar la asertividad, a partir de identificar nuestros límites y decir NO.

Además nos permite promover cambios en el presente y en la toma de decisiones.

### ¿Qué necesidad tiene?

La rabia es una emoción explosiva que prepara el organismo para defenderse. Por lo tanto, puede provocarnos agresividad, tensión o que levantemos la voz.

### **Facilitemos la expresión emocional a los alumnos.**

Es de gran relevancia mostrar una legitimación y aceptación incondicional a las emociones que los niños presenten; es decir, hemos de permitir que se enfaden, que se sientan tristes y/o eufóricos, entre otras. También es importante que los acompañemos en todas estas emociones y les dejemos su espacio.

Así, potenciaremos la preparación y el entrenamiento de su sistema para afrontar todas las circunstancias que les genera el presente y el futuro.

Una vez permitimos que los niños y niñas expresen sus emociones, podremos acompañarles a entender de dónde surgen y facilitarles una buena regulación emocional.

---

## **3.**

### **Las "super habilidades" de un buen referente emocional!**

#### **(para educadores y educadoras)**

El desarrollo emocional de los niños y niñas depende muchas veces del acompañamiento que les hacemos, en que incidimos o en que los potenciamos mientras se van haciendo grandes. Así que a continuación se muestran **8 super habilidades** que tienes que cuidar y entrenar contigo mismo/a para que tus alumnos y/o hijos crezcan en un entorno saludable emocionalmente y para que tú también puedas vivir tu vida liderándola positivamente!

**1. Respeto:** Respetar significa ver al otro de forma positiva, aceptarlo tal y como es, valorando su persona, sus intereses, necesidades, emociones y situación vital. Practicar la amabilidad, la simpatía y el afecto sin juicios con los niños hará que se sientan cómodos contigo y, por tanto, que puedan expresarse sin miedos, escuchando y dándole valor a lo que les puedas decir.

**2. Escúchalos y míralos:** los niños suelen pasar mucho tiempo de su vida en la escuela, por lo tanto, sentirse seguro dentro de esta es muy importante. Por eso es imprescindible que los observes en toda su individualidad y que los escuches sabiendo que aquello que te expliquen es muy importante para ellos. Sentir que son importantes afecta directamente a tener una autoestima sana además de incrementar la confianza y el respeto en la relación.

**3. Sé su mejor ejemplo:** Sé consciente de lo que muestras, de cómo explicas, de cómo emocionas, de que proyectas y cuida lo que dices, haces y piensas para ser coherente contigo mismo/a y con los demás. Los niños cuando sienten que hay coherencia a su alrededor se sienten seguros y reproducen y modelan estas actitudes.



**4. Habla del comportamiento y no del SER:** Cuando el niño haga algo que no sea lo que se espera, explícale que su comportamiento no es el adecuado ni el deseable en vez de decirle o de focalizarte en cómo ES. El verbo SER (eres pesado) se refiere a algo inamovible, en cambio, hablar del comportamiento da pie a mejorarlo y modificarlo (te estás comportando de forma demasiado insistente).

**5. Sentido del humor:** ¡Educa el sentido del humor. Es importante para tener una actitud positiva en la vida!

**6. Practica las soluciones proactivas en vez de las soluciones reactivas:** Cuando el niño realiza alguna acción no deseada, céntrate en buscar la solución desde el diálogo, la comprensión y el cambio. No lo hagas desde el castigo ni enfocando el problema.

**7. Contagia emociones positivas:** La alegría, el amor, la calma, la serenidad y las emociones agradables nos abren las puertas del aprendizaje. Así que si los niños se lo pasan bien contigo, sabrás que están aprendiendo dos cosas sobre ti: el contenido que explicas y que la vida vista con alegría y optimismo es mejor.

**8. Educa con el corazón:** Seguramente, recordarás a aquel educador/a, profesor/a o maestro/a que te dejó huella, pero no tanto por lo que te explicaba, sino por cómo te trataba y te miraba, por la pasión con que explicaba las materias, por la energía que transmitía o por la confianza que depositaba en ti. Fue su humanidad la que te dejó huella, fue su corazón el que tocó el tuyo y esto es educar con el corazón: dejar huella por tu forma de SER.

---

## 4.

### Procedimiento metodológico

Para realizar las actividades de educación emocional planteadas en la agenda, hay que tener en cuenta dos aspectos:

- a. Cómo acompañamos a los alumnos en su desarrollo emocional.
- b. Cómo procedemos en las actividades planteadas en la agenda.

#### **a. Orientaciones para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional y en las actividades.**

Para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional, es imprescindible entender que:

- Acompañar significa tomar de la mano al otro, sin competir, sin modificar y sin juzgar. Significa ESTAR, para que el otro sienta que no está solo y tiene soporte si lo necesita.

- Los niños a menudo cambian las actitudes y las maneras de hacer del adulto o de sus referentes, por lo tanto hay que ser conscientes de todo aquello que proyectamos, ya que si mantenemos unas actitudes sanas, los niños también las adquirirán.
- Muestra y comparte lo que sientes. Si lo haces, abrirás la puerta a que ellos también lo hagan.
- Da a los alumnos autonomía y confianza para que puedan descubrir por ellos mismos la solución o la acción a realizar, ya que estimula su creatividad, imaginación y autoestima.
- Si ofreces pequeñas responsabilidades de acuerdo con su edad, potenciarás esta autonomía, responsabilidad y autoestima.
- Escucharlos es imprescindible para su desarrollo cognitivo y para una buena autoestima. Cuando los alumnos son escuchados, se comunican mejor.
- La empatía y la conexión con el otro aparece cuando hay la emoción del amor.

## b. Planteamos las actividades.

Para realizar las actividades, te proponemos que:

- Busques un momento fijo a la semana para dedicarlo a comentar, hacer o reflexionar sobre la propuesta de aquella semana y de la anterior. Generalmente, en todas las actividades se pueden hacer reflexiones de 5 minutos. Aunque, dependiendo de la actividad y de cómo quieras profundizar en ella, tendrás que dedicar un rato más.
- El momento escogido para dedicaros a la educación emocional, dónde comentaréis estas actividades, lo llamaremos **“el momento de zambullirse”**.
- Las actividades están pensadas para favorecer el clima emocional de la clase: generando confianza, cohesión y bienestar social y personal entre los miembros del mismo grupo.

A continuación encontrarás una tabla con la semana, la competencia y en qué anexo encontraras las explicación y la aplicación de la actividad propuesta. Hay que tener en cuenta que el adulto acompañante será quien decida cómo realizarla y cómo profundizar en ella, respetando siempre el ritmo de cada alumno:

Semana	Bloque	Competencia	Anexo
36	Emociones	Identificación emocional - Alegría	1
37	Autonomía	Autonomía emocional – Autoestima	2
38	Relaciones	Habilidades sociales	3

<sup>1</sup>Zambullirse: Esconderse o meterse en alguna parte, en nuestro caso, en nuestro interior o dentro de nuestro SER, para observar aquello que nos pasa y/o nos mueve por dentro.

<b>Semana</b>	<b>Bloque</b>	<b>Competencia</b>	<b>Anexo</b>
39	Mi entorno	Actitud positiva	4
40	Emociones	Identificación emocional - Envidia y celos	1
41	Autonomía	Autoestima y pensamiento positivo	5
42	Relaciones	Habilidades sociales - Empatía	6
43	Mi entorno	Creatividad y bienestar	7
44	Emociones	Identificación emocional - El miedo	8
45	Autonomía	Autoestima y autoconcepto	9
46	Relaciones	Comunicación empática y escucha activa	10
47	Mi entorno	Habilidades para la vida y el bienestar	11
48	Emociones	Identificación emocional	1
49	Autonomía	Autoestima y gratitud	12
50	Relaciones	Compartir conocimiento	6
51	Mi entorno	Proactividad	13
52	Emociones	Identificación emocional - Calma	1
1	Autonomía	Autoestima	5
2	Relaciones	Habilidades sociales	14
3	Mi entorno	Bienestar	11
4	Emociones	Identificación emocional	1
5	Autonomía	Proactividad	15
6	Relaciones	Empatía	6
7	Mi entorno	Autoconcepto e intereses personales	16
8	Emociones	Gestión emocional	1
9	Autonomía	Autoconcepto y creatividad	17
10	Relaciones	Reconocimiento social	18
11	Mi entorno	Espacios seguros	19
12	Emociones	Identificación emocional - Felicidad	1
13	Autonomía	Proactividad	6
14	Relaciones	Habilidades sociales - Empatía	11
15	Mi entorno	Generar emociones positivas	1
16	Emociones	Identificación emocional - Soledad	1

Semana	Bloque	Competencia	Anexo
17	Autonomía	Proactividad	20
18	Relaciones	Empatía	6
19	Mi entorno	Escuchar	21
20	Emociones	Regulación emocional	22
21	Autnomía	Creatividad	11
22	Relaciones	Habilidades sociales	6
23	Mi entorno	Autoconcepto	23
24	Emociones	Identificación emocional	1
25	Autonomía	Autoestima	5

## 5. Anexo 1

### Propuesta de funcionamiento de las actividades propuestas y orientaciones para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional.

#### Anexo 1.1

<b>Semana:</b>	36, 40, 48, 52, 4, 8, 12, 15, 16, 24		
<b>Bloque</b>	Emociones	<b>Competencia</b>	Identificación emocional
<b>Desarrollo</b>	<p>Según la actividad que la agenda proponga, podemos invitar a los niños a compartir o realizar las siguientes reflexiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Decir aquellas cosas que les hagan sentir la emoción propuesta.</li> <li>• Darse cuenta de cuánto les dura la emoción, cuándo la sienten y cada cuánto les aparece aproximadamente.</li> <li>• Entender y buscar la necesidad que uno tiene cuándo aparece la emoción.</li> <li>• Compartir y buscar la función adaptativa de esta.</li> <li>• Compartir qué pasa en nuestro cuerpo o qué pensamientos tenemos cuándo sentimos la emoción.</li> <li>• Hacer un mural donde aparezcan imágenes, colores, dibujos y palabras que relacionamos con la emoción propuesta.</li> </ul>		

**Anexo 1.2**

<b>Semana:</b>	37		
<b>Bloque</b>	Autonomía	<b>Competencia</b>	Autoestima - Autoconcepto
<b>Desarrollo</b>	<p>Iniciaremos un debate en el aula sobre el concepto valentía, remarcando el hecho que no tiene que ver con la fuerza, la sensibilidad o la dureza de una persona, sino que es la cualidad de aquellos/as que actúan con valor, esfuerzo, vigor, ánimo, y constancia...</p> <p>Llevaremos a cabo una actividad donde los niños reflexionarán sobre alguna actitud o muestra de valentía que hayan tenido en algún momento de su vida (ayudar a un compañero que lo estaba pasando mal, explicar a alguien algo que le preocupa, ser honesto y aceptar las equivocaciones, etc).</p> <p>Una vez tengan pensada su muestra de valor, los juntaremos en grupos de 4, donde explicarán, hablarán, argumentarán y debatirán si realmente se trata, o no, de una acción valiente.</p> <p>Finalmente, cada uno compartirá con el resto su acción. Así los demás se darán cuenta que todos y todas constantemente mostramos valentía y los hará sentirse empoderados.</p>		

**Anexo 1.3**

<b>Semana:</b>	38		
<b>Bloque</b>	Relaciones	<b>Competencia</b>	Habilidades sociales
<b>Desarrollo</b>	<p>La gratitud nos acerca a las personas que queremos. Querer a menudo significa cuidar. ¡Así que hoy, además de promover esta gratitud hacia nuestros seres queridos, pasaremos a la acción y los cuidaremos!</p> <p>Animaremos a los niños a hacer la siguiente reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cómo crees que se sienten los demás cuando piensas en ellos?</li> <li>● ¿Cómo te sientes cuándo sorprendes a alguien o cuándo lo haces sentir querido?</li> </ul>		

<b>Semana:</b>	38		
<b>Bloque</b>	Relaciones	<b>Competencia</b>	Habilidades sociales
<b>Desarrollo</b>	<p>Cada niño pensará en una persona a quién cuidar, a quién hacer sentir bien y a quién aprecia. Cada uno escribirá una carta, hará un dibujo o un detalle para hacer saber a esa persona, lo mucho que le importa.</p> <p>Podemos dar alguna idea sobre como hacer que la otra persona se sienta cuidada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preguntarle cómo está</li> <li>- Desearle lo mejor</li> <li>- Preguntarle si necesita algo...</li> </ul> <p>Acabaremos explicando cómo nos sentimos después de haber tenido ese gesto. ¡Hacer sentir bien a los demás también hace que crezca el amor en nosotros!</p>		

**Anexo 1.4**

<b>Semana:</b>	39		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Habilidades para la vida y el bienestar - Actitud positiva
<b>Desarrollo</b>	<p>Propondremos a los niños el siguiente cortometraje: "Todo es cuestión de actitud" y realizaremos la siguiente reflexión:</p> <p>En la vida, la gran mayoría de cosas que nos pasan las vivimos en función de la actitud que tenemos en un momento determinado. Está quién se enfada cuando llueve porque no puede salir a jugar, o quién se alegra porque puede pasar un buen rato jugando dentro de casa.</p> <p>Animaremos a los niños a que pinten el dibujo presente en el <b>anexo 2.1</b> de una forma muy especial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La primera mitad, debe pintarse cómo si se tuviese una actitud muy negativa.</li> <li>- La otra mitad, ¡con una actitud muy positiva!</li> </ul> <p>Una vez lo hayan hecho, reflexionaremos...</p> <p>¿En qué lugar de la ciudad me gustaría vivir? ¿Por qué? ¿Cómo me gusta más ver las cosas, positivas o negativas?</p>		

### Anexo 1.5

<b>Semana:</b>	41, 1, 5, 25		
<b>Bloque</b>	Autonomía	<b>Competencia</b>	Autoestima y pensamiento positivo
<b>Desarrollo</b>	<p>¡Centrarnos en las cosas positivas nos ayuda a generar emociones y pensamientos más alegres, optimistas y positivos!</p> <p>Así que, en estas actividades, podéis invitar a los niños a reflexionar y compartir sobre aquello que les ha sugerido la actividad realizada, así como los beneficios que esta ha tenido en su autoestima, autonomía y estado de ánimo.</p> <p><b>- Semana 41: Anexo 2.2</b>  <b>- Semana 1: Anexo 2.5.</b></p>		

### Anexo 1.6

<b>Semana:</b>	42, 50, 6, 13, 18 i 22		
<b>Bloque</b>	Relaciones	<b>Competencia</b>	Habilidades sociales
<b>Desarrollo</b>	<p>Compartid y reflexionad sobre cómo os ha hecho sentir la actividad propuesta y en qué os ha beneficiado, tanto en vuestras emociones como en vosotros mismos y, sobre todo, recalcando el impacto generado en las otras personas.</p>		

### Anexo 1.7

<b>Semana:</b>	43		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Bienestar y creatividad
<b>Desarrollo</b>	<p>Explicaremos a los niños que hay 2 maneras diferentes de pintar mandalas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De dentro hacia fuera: Cuando necesitamos centrarnos en nosotros, ordenar nuestras ideas y escucharnos.</li> <li>- De fuera hacia adentro: Cuando necesitamos expresar lo que nos pasa, abrirnos con los demás y flexibilizar pensamientos.</li> </ul>		

<b>Semana:</b>	43		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Bienestar y creatividad
<b>Desarrollo</b>	<p>Seguidamente hablaremos de la importancia de generar un buen ambiente que nos permita realizar la actividad con mayor bienestar y lo crearemos conjuntamente (luces, música, material preparado, etc).</p> <p>Daremos un mandala a cada niño y lo pintarán con los colores, la manera y el tiempo que deseen.</p> <p>Finalmente hablaremos de como se han sentido al pintarlo y lo colgaremos en un lugar visible del aula para recordarnos que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar.</p>		

**Anexo 1.8**

<b>Semana:</b>	44		
<b>Bloque</b>	Emociones	<b>Competencia</b>	El miedo
<b>Desarrollo</b>	<p>Realizaremos la siguiente reflexión con los niños:</p> <p>Todos, quién más quién menos, tenemos miedos. ¿Sabrías decir cuáles son los tuyos?</p> <p>A veces, el miedo nos ayuda a protegernos de algún peligro. Por ejemplo, antes de cruzar una calle muy transitada miramos hacia los dos lados y esperamos a que no pase ningún coche para poder cruzar. Esto, se debe al miedo a que nos atropellen. Por lo tanto, y a veces, el miedo nos ayuda a protegernos. Aun así, en otras ocasiones solo nos hace sufrir.</p> <p>Seguidamente propondremos ver un video muy bonito y divertido que nos enseñe algo sobre estos miedos y como superarlos: busca en youtube "Piper corto".</p> <p>Después de ver el video, podéis reflexionar sobre qué miedos ha superado cada uno y cómo lo ha hecho.</p>		



**Anexo 1.9**

<b>Semana:</b>	45		
<b>Bloque</b>	Autonomía	<b>Competencia</b>	Autoestima y concepto
<b>Desarrollo</b>	<p>Iniciaremos un debate en el aula sobre <b>“el cuerpo perfecto”</b>, encaminando los niños a concluir que no hay mejor cuerpo que el que cada uno tiene, valorando todo lo que este nos permite y huyendo de estereotipos; centrándonos en que no hay cuerpos mejores ni peores y que ¡todos son bonitos!</p> <p>Seguidamente, les animaremos a realizar un dibujo de su propio cuerpo y, si se desea, a compartirlo en grupos o frente toda la clase.</p>		

**Anexo 1.10**

<b>Semana:</b>	46		
<b>Bloque</b>	Relaciones	<b>Competencia</b>	Comunicación empática y escucha activa
<b>Desarrollo</b>	<p>Explicaremos a los niños que hoy cuando lleguen a casa, ¡serán detectives!</p> <p>Tendrán que averiguar qué emoción sienten sus familiares, tanto los que viven con ellos, como los que no. Pueden llamar a quién deseen si lo necesitan (padres, madres, hermanos, abuelos, tíos, primos, etc).</p> <p>Una vez hayan averiguado cómo se sienten sus familiares y porqué, lo escribirán en la tabla que los repartiremos (<b>anexo 2.3</b>).</p> <p>Para ayudarles:</p> <p>Entre todas y todos haremos una lista con las emociones que podemos sentir: alegría, tristeza, calma, rabia, amor, miedo, asco...</p>		

**Anexo 1.10**

<b>Semana:</b>	46		
<b>Bloque</b>	Relaciones	<b>Competencia</b>	Comunicación empática y escucha activa
<b>Desarrollo</b>	<p>También podemos hablar de las preguntas que les pueden ser de ayuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?</li> <li>- ¿Por qué tienes esta emoción?</li> <li>- Y por tanto... ¿qué te apetece hacer?</li> <li>- ¿Puedes hacer algo para sentirte mejor?</li> </ul>		

**Anexo 1.11**

<b>Semana:</b>	73, 3, 14, 21		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Habilidades para la vida y el bienestar
<b>Desarrollo</b>	<p>Compartid y reflexionad sobre cómo os ha hecho sentir la actividad propuesta en la agenda.</p> <p>Podéis hacer preguntas cómo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Nos ha producido más emociones positivas o negativas?</li> <li>- ¿Qué pasaría si hiciéramos esta acción continuamente?</li> <li>- ¿Crees que ha sido positivo hacerla?</li> <li>- ¿Qué emociones te ha generado?</li> </ul>		

**Anexo 1.12**

<b>Semana:</b>	49		
<b>Bloque</b>	Autonomía	<b>Competencia</b>	Autoestima y gratitud
<b>Desarrollo</b>	<p>Se invita a cada niño a pensar en algo que ha hecho por él mismo y de lo que esté agradecido.</p> <p>Tendremos preparados diferentes materiales para hacernos automasajes y los presentaremos a los niños para que vayan escogiendo qué elemento (o elementos) querrán utilizar: crema hidratante, plumas, piedras, pelotas...</p> <p>A continuación, se llevará a cabo una actividad de automasaje:</p> <p>Cada niño puede encontrar un espacio en clase donde se sienta cómodo (se pueden estirar, pueden quedarse en la silla, apoyarse sobre la mesa, etc) y se les pondrá música tranquila, luz tenue, etc.</p> <p>El automasaje constará de dos partes, una dirigida y otra en que cada uno podrá elegir cómo lo llevará a cabo.</p> <p>Finalmente se pedirá que se repitan las palabras que el dinamizador pronunciará: "Agradezco haberme hecho este masaje y agradezco haber cuidado de mí mismo."</p>		

**Anexo 1.13**

<b>Semana:</b>	51		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Proactividad
<b>Desarrollo</b>	<p>Repartiremos a cada niño la ficha de un tren con vagones (<b>anexo 2.4</b>): "el tren de los buenos hábitos".</p> <p>Los alumnos escribirán en cada uno de los vagones aquellas cosas que les genere bienestar. Por ejemplo, aquello que les ayuda a sentirse alegres, positivos y aquellos hábitos que les acompañan para ser felices.</p> <p>Cuando todos hayan escrito y decorado los vagones, podemos recortarlos y realizar un largo tren en clase con los hábitos que hayan propuesto.</p>		

<b>Semana:</b>	51		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Proactividad
<b>Desarrollo</b>	<p>Algunos hábitos generadores de bienestar pueden ser:</p> <p>Cuidar la higiene, comer sano, hacer deporte, tener momentos de tranquilidad, pasear por la naturaleza, estar con los amigos y amigas (o con la familia), reírse, leer, aprender, abrazarse, saludarse...</p>		

**Anexo 1.14**

<b>Semana:</b>	2		
<b>Bloque</b>	Relaciones	<b>Competencia</b>	Autoestima Y comunicación proactiva
<b>Desarrollo</b>	<p>Repartiremos una estrella (<b>anexo 2.6</b>) a cada niño. En el centro, cada uno tiene que escribir su nombre. Opcionalmente podemos añadir una foto de carné en lugar del nombre.</p> <p>Para empezar, cada niño tiene que escribir en la estrella alguna cualidad o habilidad positiva que crea que tiene, algo que le guste de sí mismo, algo que se le dé bien o de lo que esté orgulloso (evitar aspectos físicos).</p> <p>A continuación se pasa la estrella al compañero sentado a la derecha y ahora es este quien tiene que escribir algo positivo sobre la persona a quién pertenece la estrella. Continuaremos pasando la estrella hasta que todos hayan escrito cosas bonitas en cada una de las estrellas.</p> <p>Finalmente, cada niño recogerá su estrella y leerá aquello que los otros aprecian de él o ella. Podemos comentar si nos reconocemos en las cualidades o habilidades que los otros nos han escrito.</p>		

**Anexo 1.15**

<b>Semana:</b>	5		
<b>Bloque</b>	Autonomía	<b>Competencia</b>	Autoesmima
<b>Desarrollo</b>	<p>Hablaremos y reflexionaremos sobre lo siguiente con los niños:</p> <p>¿Cuáles son las cosas que nos hacen ser especiales y únicos? ¿Qué se nos da bien? ¿En qué somos buenos? ¿Qué es lo que más nos gusta de nosotros mismos? Debemos querernos mucho, y darnos cuenta de todas las cualidades que tenemos.</p> <p>¡Por eso proponemos a los niños realizar la ficha de nuestras fortalezas!</p> <p>De este modo cada niño tendrá presente y podrá recordar todo aquello que tiene de positivo y todo aquello que le hace ser una persona maravillosa y especial.</p> <p>- <b>Anexo 2.7 o 2.8</b>, según la edad de los niños.</p>		

**Anexo 1.16**

<b>Semana:</b>	6		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Autoconcepto e intereses personales
<b>Desarrollo</b>	<p>Explicaremos a los niños que cada día tenemos una media de entre 60.000 y 120.000 pensamientos. Estos se encuentran en el cerebro y nos hacen sentir determinadas emociones y realizar determinadas acciones que van ligadas a estos pensamientos.</p> <p>Repartiremos el dibujo de un cerebro a cada niño (<b>anexo 2.9</b>). La actividad consistirá en pintarlo según los pensamientos que generalmente tienen, hecho por el cual deben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clasificar los pensamientos en temáticas.</li> <li>2. Pintar para cada temática un espacio más o menos grande según le dediquen más o menos pensamientos.</li> </ol> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si buena parte del día piensan en los amigos, pintarán un trozo más grande de cerebro y escribirán: amigos.</li> </ul>		

<b>Semana:</b>	6		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Autoconcepto e intereses personales
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si piensan en la escuela, tan solo un momento, pintarán un trocito más pequeño.</li> <li>• Si piensan bastante en cómo resolver un rompecabezas, pintarán otra parte del cerebro, más grande, y pondrán: rompecabezas</li> </ul> <p>Una vez finalizada la actividad, podéis comparar y observar los diferentes intereses, pensamientos y motivaciones que hay entre los niños y, a la vez, contrastar los que son comunes.</p>		

**Anexo 1.17**

<b>Semana:</b>	9		
<b>Bloque</b>	Autonomía	<b>Competencia</b>	Autoconcepto y creatividad
<b>Desarrollo</b>	<p>Explicaremos a los niños que un logotipo es un pequeño dibujo que presenta una marca, producto o persona y que, cuando lo ves, sabes rápidamente de quién o qué se trata. (Podemos poner diferentes ejemplos de marcas que todos conozcan, para hacerlo más entendedor).</p> <p>A continuación les propondremos lo siguiente:</p> <p>Imaginad por un momento que se abre una tienda con vuestro nombre y lo primero que tenéis que hacer es elegir el logo.</p> <p>¡Ha llegado el momento de pensar cómo será este logo y de pasar a la acción!</p> <p>Cada niño tendrá que dibujar su logotipo pensando en el color, la forma, el mensaje, etc.</p> <p>Acabaremos colgando todos los logos en la pared y comentándolos.</p>		

**Anexo 1.18**

<b>Semana:</b>	10		
<b>Bloque</b>	Relaciones	<b>Competencia</b>	Reconocimiento social
<b>Desarrollo</b>	<p>Ser consciente de que las otras personas nos quieren, nos valoran y nos cuidan, hace que nos sintamos seguros social y emocionalmente. Además afecta positivamente en nuestra autoestima.</p> <p>Así que propón a los niños que escriban, expliquen o hagan un dibujo de todas aquellas personas que les quieren.</p>		

**Anexo 1.19**

<b>Semana:</b>	16		
<b>Bloque</b>	Emociones	<b>Competencia</b>	Identificación emocional
<b>Desarrollo</b>	<p>Ponernos retos y objetivos nos ayuda a mejorar, a avanzar y a confiar en nosotros mismos.</p> <p>Lo que propondremos hoy a los alumnos es que piensen y reflexionen sobre algo que les apetezca mejorar de ellos mismos y que puedan conseguirlo en 4 o 5 días. Puede ser aprender a saltar la comba, hacer malabares, proponerse tener 15 minutos de calma cada día, hacer limpieza de cajones, hacer el mejor pastel del mundo, aprender a atarse los zapatos...</p> <p>Una vez hayan elegido el reto, tendrán que decidir como ponderarlo en marcha y trandran que planificarlo para conseguirlo (<b>Anexo 2.10</b>).</p> <p>¡Finalmente, cuando tengan detallado el reto y la planificación, es el momento de dar comienzo y aprender o desarrollar cosas nuevas!</p> <p>Al final de estos 5 días, será bueno hablar de si han conseguido lo que se proponían, o no, y sobre qué los ha ayudado, y qué no, a conseguirlo.</p>		

**Anexo 1.20**

<b>Semana:</b>	19		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Escucha
<b>Desarrollo</b>	<p>A lo largo del día se producen muchos sonidos a nuestro alrededor, y la gran mayoría ni los apreciamos o, a pesar de escucharlos, no prestamos atención .</p> <p>La actividad de hoy consiste en salir al aire libre y durante tres minutos prestar atención a todos los sonidos que oigamos y, a su vez, apuntarlos si se reconocen.</p> <p>Cuando los niños hayan acabado, los pueden clasificar en sonidos agradables o desagradables y/o internos (respiración movimiento...) o externos.</p> <p>Esta es una actividad que se puede repetir diariamente, puesto que nos ofrece muchos beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Disminución del estrés y la ansiedad.</li> <li>● Más capacitación de atención y concentración.</li> <li>● Momentos de calma.</li> <li>● Se potencia el autoconcepto.</li> </ul>		

**Anexo 1.21**

<b>Semana:</b>	20		
<b>Bloque</b>	Emociones	<b>Competencia</b>	Regulación emocional
<b>Desarrollo</b>	<p>La propuesta consiste en que, en grupos de 4 o 5, los niños piensen consejos, frases y/o palabras que produzcan bienestar. Seguidamente, con lo que hayan pensado diseñarán y realizarán sus propios carteles con: ¡consejos para tener un día lleno de color!</p> <p>Finalmente los expondrán y se colgarán en el aula, así, si hay alguien que tenga un mal momento, quizás encuentra aquel consejo que le ayude a sentirse mejor.</p>		



**Annex 1.22**

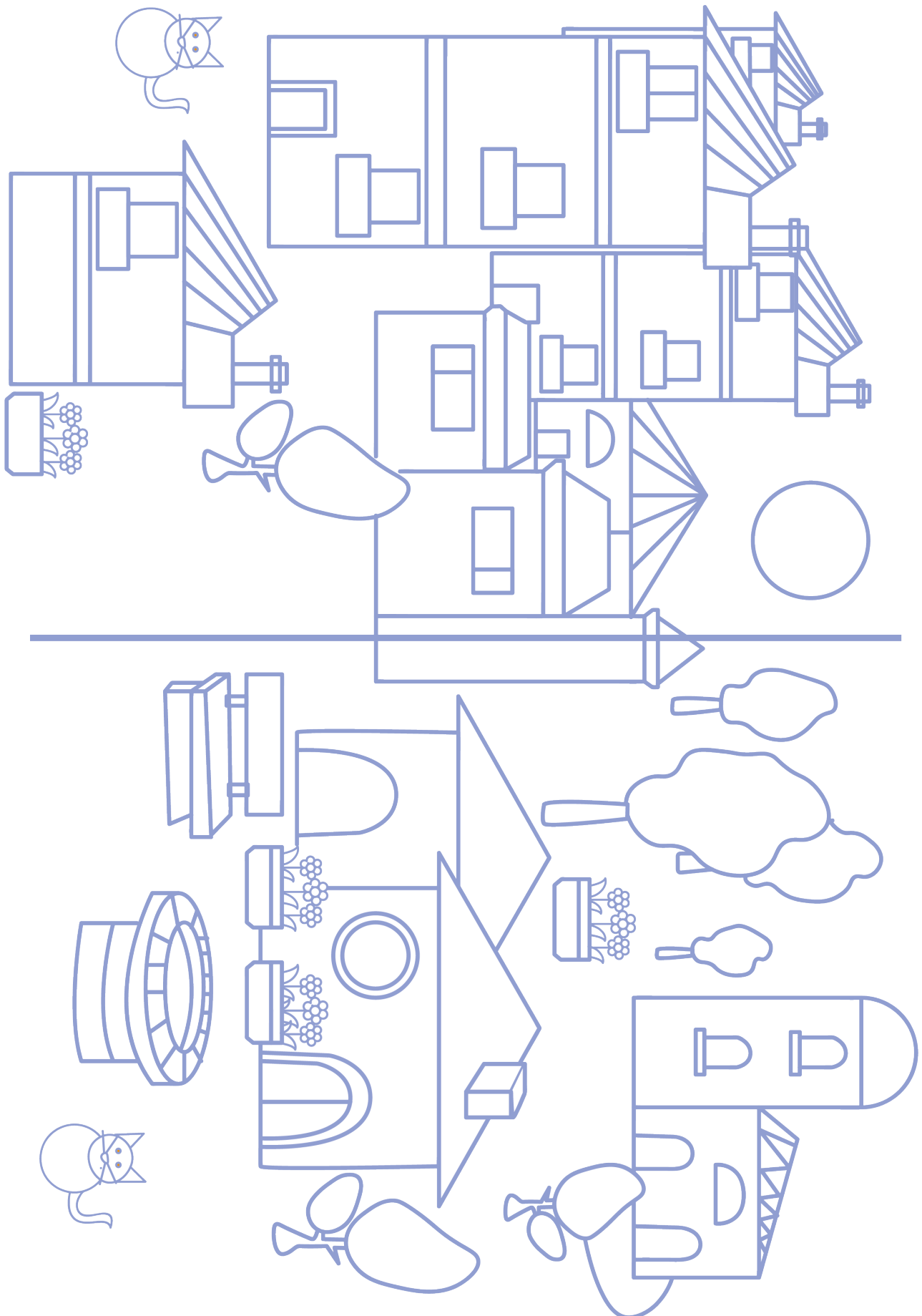
<b>Semana:</b>	23		
<b>Bloque</b>	Mi entorno	<b>Competencia</b>	Autoconcepto
<b>Desarrollo</b>	<p>Se puede proponer a los niños que realicen un dibujo o un collage que explique y plasme el mes más importante para ellos. En él, deberán mostrar aquello que les gusta de ese mes y, también, reflexionar sobre la temperatura que hace, el tiempo, como está el entorno, etc.</p> <p>Una vez realizada el dibujo, se pueden organizar los dibujos por meses o estaciones (según se crea conveniente) y compartir las diferentes creaciones.</p>		

**6. Anexo 2**

**Material complementario para acompañar las actividades propuestas en la agenda.**

<b>2.1</b>	Semana 39
<b>2.2</b>	Semana 41
<b>2.3</b>	Semana 46
<b>2.4</b>	Semana 51
<b>2.5</b>	Semana 1
<b>2.6</b>	Semana 2
<b>2.7</b>	Semana 5
<b>2.8</b>	Semana 5
<b>2.9</b>	Semana 6
<b>2.10</b>	Semana 16

**Anexo 2.1 - Semana 39: "Cuestión de actitud"**



**Anexo 2.2 - Semana 41: Lista de todas las cosas que he hecho solo/a**

**Me siento orgulloso/a  
de todo aquello que hago!**

☆ .....

☆ .....

☆ .....

☆ .....

☆ .....

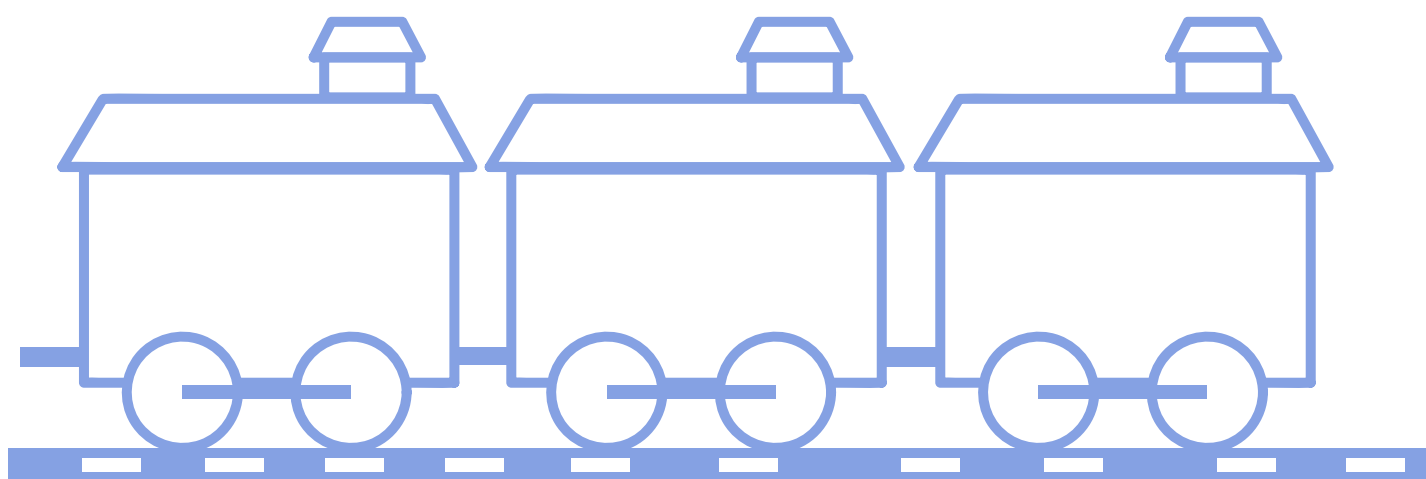
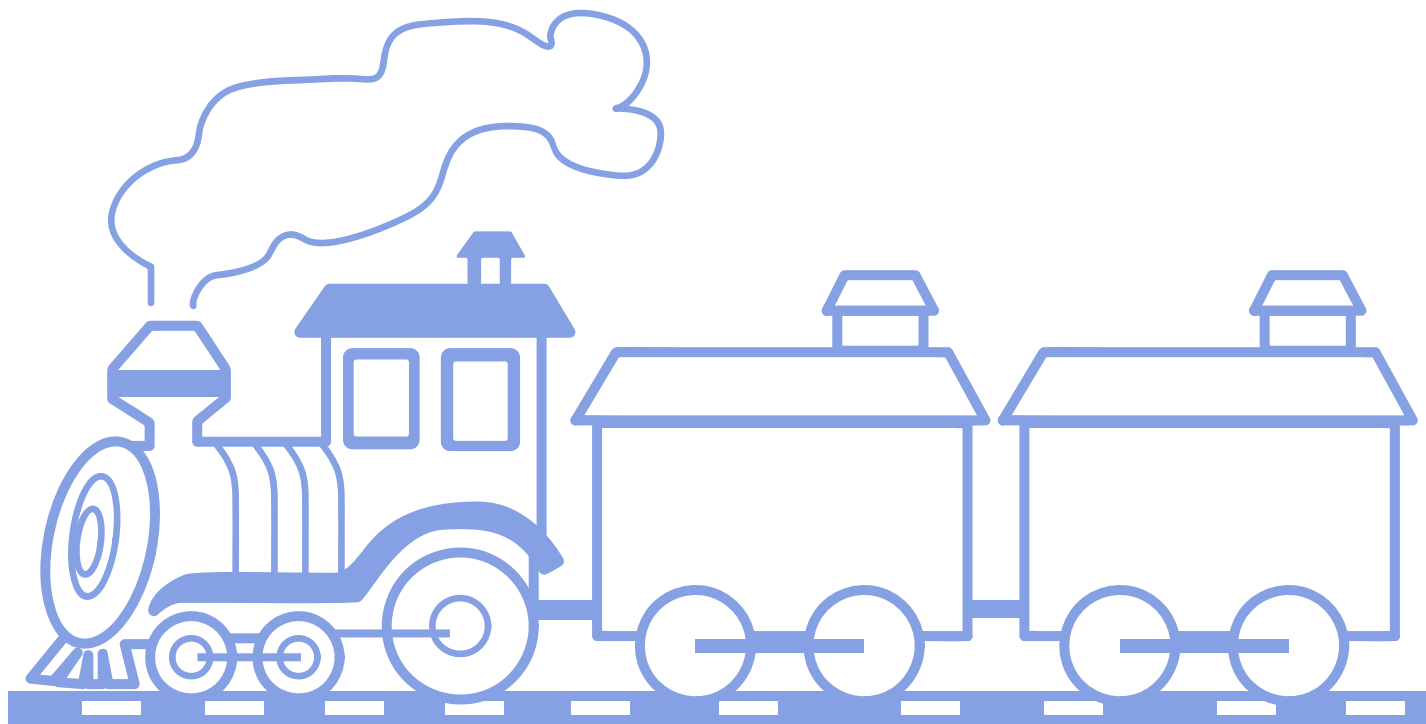
☆ .....

☆ .....

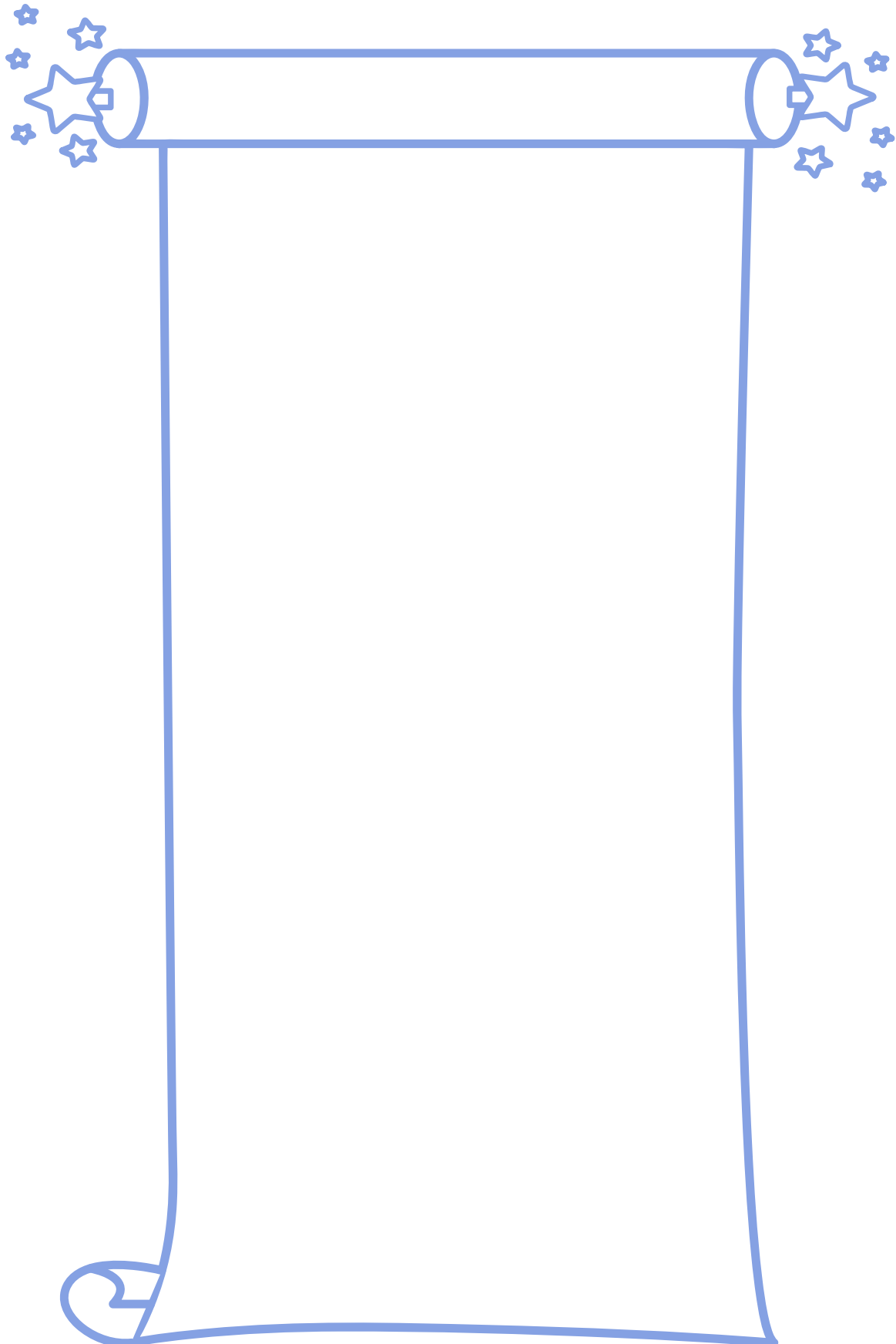
☆ .....



**Anexo 2.4 - Semana 51: El tren de los buenos hábitos**



**Anexo 2.5 - Semana 1: Mi lista de deseos**



**Anexo 2.6 - Semana 2: Mi estrella**



**Anexo 2.7 - Semana 5: ¡Mis fortalezas!**

Las 3 palabras que me definen mejor:

Me dibujo:

Lo que me gusta hacer:

Se me da bien...:



**Anexo 2.8 - Semana 5: ¡Mis fortalezas!**

**Las 5 palabras que me definen mejor:**

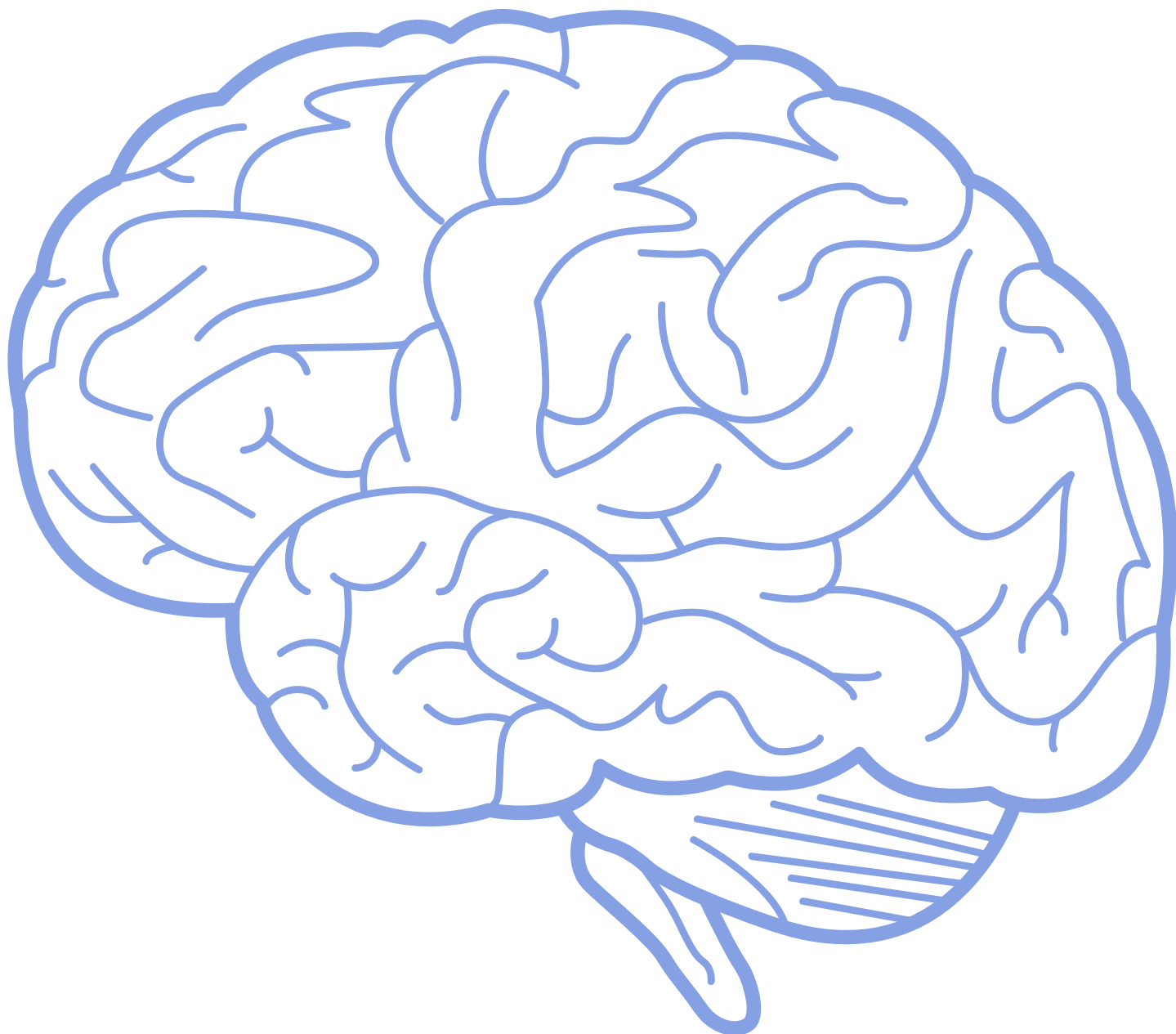
**Dibujo la energía que transmito a los demás:**

**Se me da muy bien...:**

**Soy responsable de:**

**Mi sueño es...  
Lo que haré para conseguirlo es...**

**Anexo 2.9 - Semana 6: ¡Mis pensamientos!**



**Anexo 2.10 - Semana 16: ¡El reto!**



# ¡Lo conseguiré!

★ **Mi meta/reto:**

★ **¿Cómo lo haré?**

★ **Día de valoración del reto:**