

**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 **Anexos:** Actividades complementarias.

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 es aquello que deseas para tus hijos e hijas y/o alumnas? Probablemente habrás pensado que tengan salud y que sean felices.

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

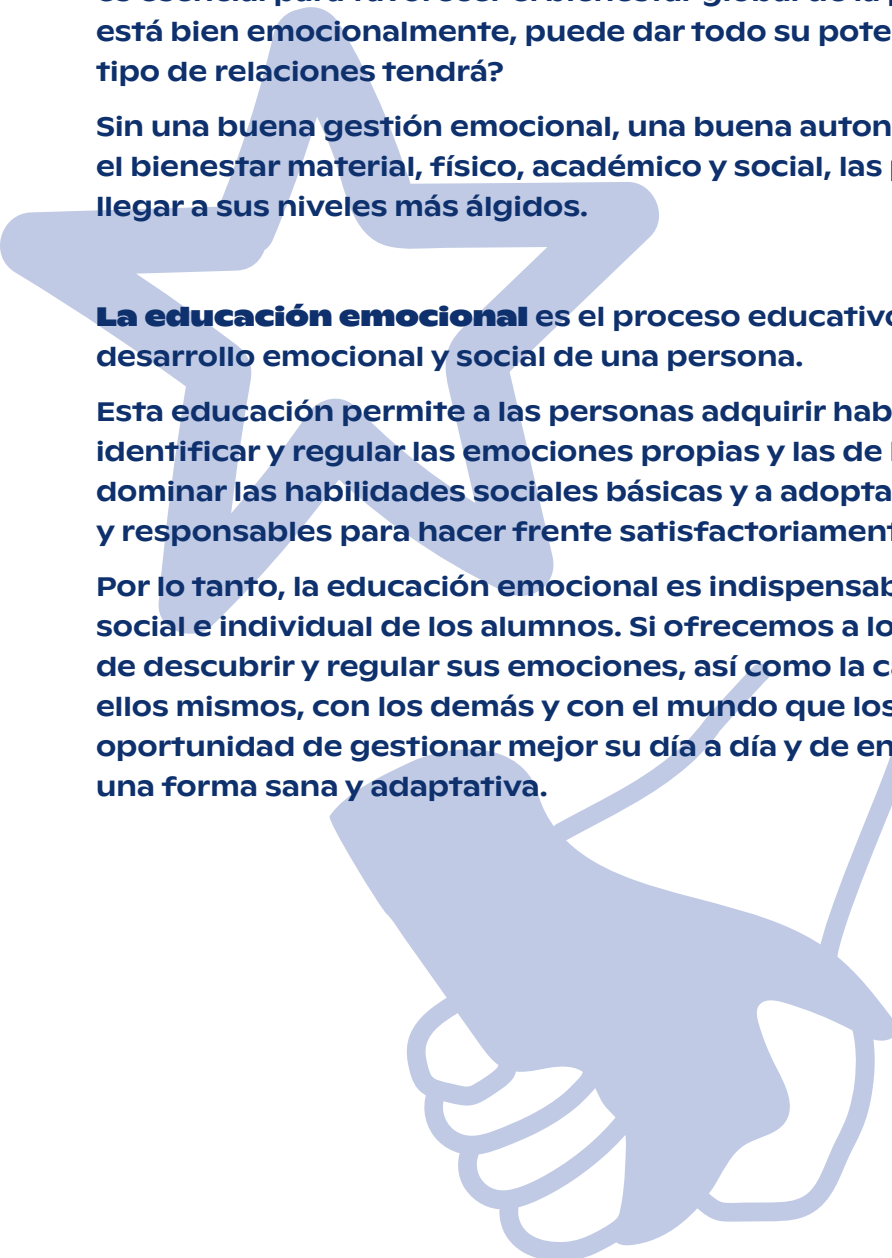
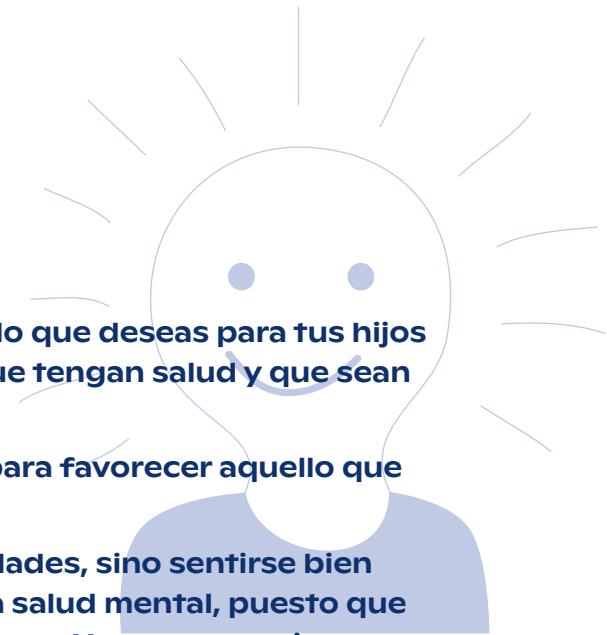
Tener salud no solo quiere decir no presentar enfermedades, sino sentirse bien física, mental y emocionalmente. No podemos olvidar la salud mental, puesto que es esencial para favorecer el bienestar global de la persona. Y es que... ¿quien no está bien emocionalmente, puede dar todo su potencial laboral o académico? ¿Qué tipo de relaciones tendrá?

Sin una buena gestión emocional, una buena autonomía y un equilibrio emocional, el bienestar material, físico, académico y social, las personas no pueden conseguir llegar a sus niveles más álgidos.

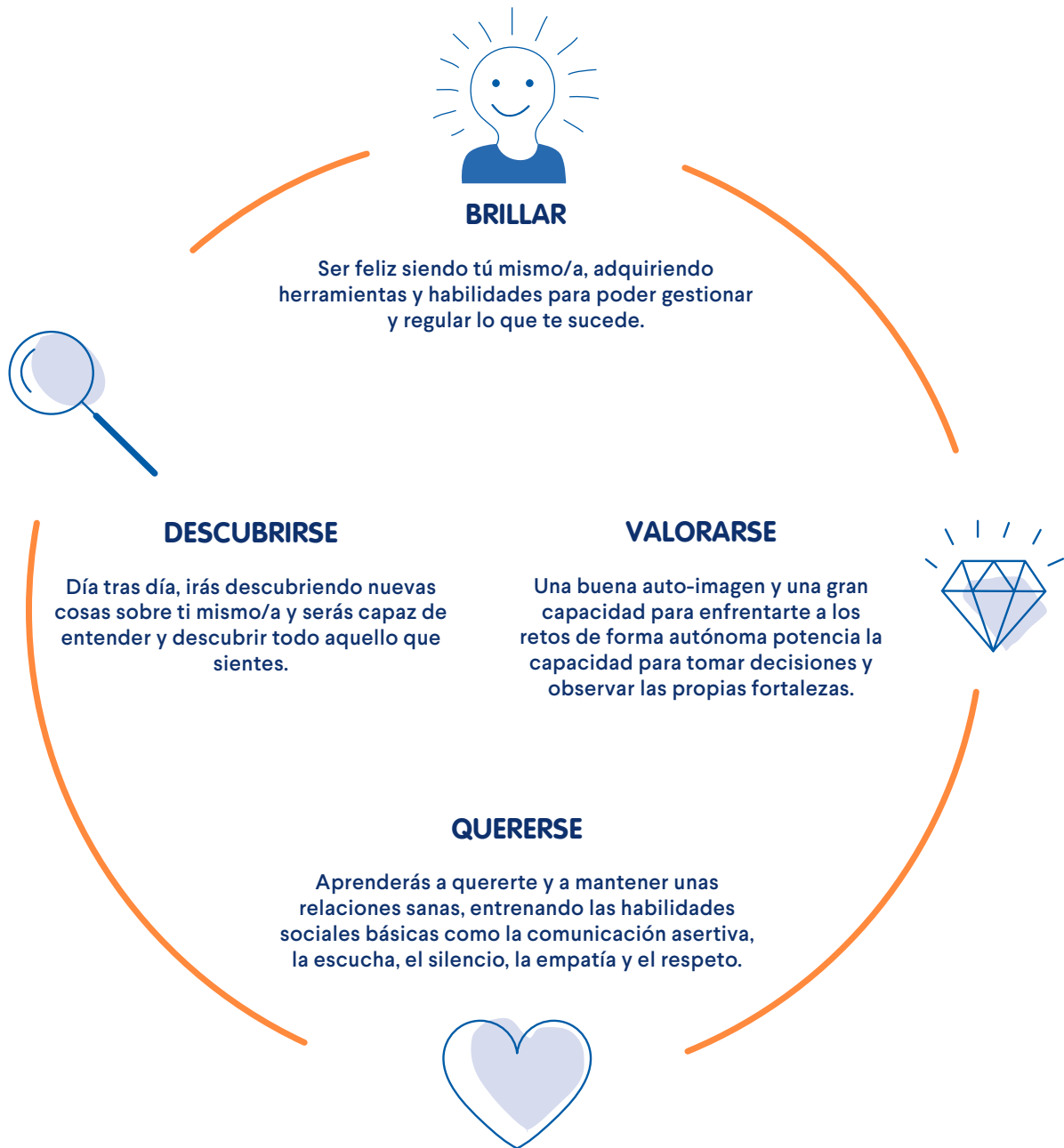
La educación emocional es el proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo emocional y social de una persona.

Esta educación permite a las personas adquirir habilidades y competencias para identificar y regular las emociones propias y las de los otros. También los enseña a dominar las habilidades sociales básicas y a adoptar comportamientos apropiados y responsables para hacer frente satisfactoriamente a 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 demás y con el mundo que los rodea, les ofrecemos la oportunidad de gestionar mejor su día a día y de enfrentarse a los retos diarios de una forma sana y adaptativa.



Así pues, creemos imprescindible establecer que los alumnos aprendan a:



Cómo el 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.

La agenda Planet está enfocada en el hecho que los más pequeños, y no tan pequeños, realicen las actividades propuestas cada trimestre, para entrenar su inteligencia emocional y su bienestar personal y social.

Es recomendable que un adulto de referencia y/o de confianza acompañe al niño 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.

De esta manera 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 qué incidimos o en qué los potenciamos mientras se van haciendo mayores. A continuación se muestran **8 superhabilidades** que debes cuidar y entrenar 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 todo 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 seguros dentro de esta es muy importante. Por ello es imprescindible observarlos en toda su individualidad y escucharlos sabiendo que aquello que te explican es muy importante para ellos. Sentir que son importantes les afecta directamente y les será de gran ayuda para tener una autoestima sana además de incrementar su confianza y el respeto en la relación mutua.

3. Sé su mejor ejemplo: Sé consciente de lo que muestras, de cómo explicas, de cómo emocionas y de lo que proyectas. Ten cuidado con aquello que dices, haces y piensas para ser coherente contigo mismo/a y con los demás. Los niños, cuando notan 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 en aquel momento no es lo que se espera, habla y 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) habla de algo inamovible, en cambio, hablar del comportamiento da pie a mejorarlo y modificarlo. (Te estás comportando de una manera 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 enseñaba las materias, por la energía que transmitía o por la confianza que depositaba en ti. Fue su humanidad la que te marcó, fue su corazón el que tocó el tuyo y esto es educar con el corazón: dejar huella por tu forma de SER.

3.1.

Procedimiento metodológico

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

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

a. Orientaciones para acompañar a los niños 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 no se sienta solo y tenga 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 para comentar, hacer o reflexionar sobre la actividad propuesta. Generalmente, en todas las actividades se pueden hacer reflexiones de 5 minutos. Pero, dependiendo de la actividad y de cómo quieres profundizar, tendrás que dedicar más rato.
- El momento escogido para dedicaros a la educación emocional, dónde comentaréis estas actividades, lo llamaremos **“el momento de zambullirse¹”**.
- Las actividades están pensadas para favorecer el clima emocional de la clase, generando confianza, cohesión y bienestar social y personal entre los miembros del grupo.

A continuación encontraréis la explicación y la aplicación de las actividades propuestas. Hay que tener en cuenta que el adulto acompañante será quien decidirá como realizarla y como profundizar, respetando siempre el ritmo de cada niño.



¹Zambullirse: 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.

3.2.

Desarrollo de la agenda

a. Planteamos los contenidos

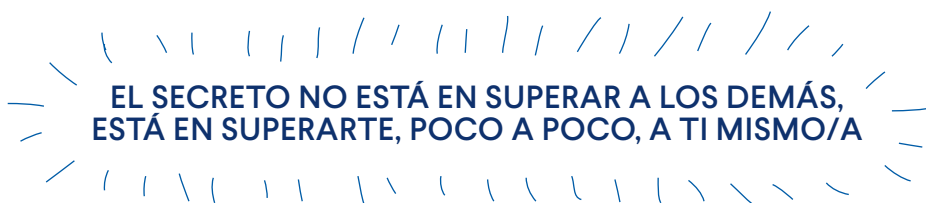
Al inicio de la agenda se incluye una propuesta con el fin que el niño/a revise y refleje sus emociones día a día mediante un dibujo. De este modo, podrá valorar y ser consciente de cuáles son las emociones protagonistas de su vida.



Además, y con el objetivo de sacar todo el potencial de los niños a lo largo del curso, se plantea un ejercicio donde se los anima a comprometerse consigo mismos con el fin de conseguir un listado de objetivos. La agenda propone unos objetivos concretos, pero estos pueden ser diferentes siempre y cuando sirvan para superar sus límites:

	1T	2T	3T
Colaborar con las tareas de casa			
Escuchar más y mejor			
Superar algunos de mis miedos			
Jugar respetando las normas y a los demás			
Sentirme más seguro al hablar			
Decir más palabras bonitas			
Aprender a gestionar los nervios			
Confiar más en lo que sé hacer			
Otros:			

Al final del ejercicio, encontrarán una pequeña reflexión que les permitirá profundizar en cuestiones tan actuales como el bullying o la competitividad mal entendida y, a la vez, trabajar la empatía, las habilidades sociales y el pensamiento positivo.



b. Trabajo de los contenidos

Cada trimestre se plantean una serie de actividades que ayudan a los niños a desarrollar diferentes aspectos de sí mismos con el objetivo que aprendan a tener una mayor autonomía emocional. Además, al final de las actividades, se incluye un recordatorio de los retos propuestos a principio de curso a manera de seguimiento personal.

- Durante el primer trimestre, las actividades se enfocan en entrenar **el pensamiento positivo y el autoconcepto**.
- En el segundo trimestre, las actividades propuestas tienen como objetivo **potenciar el autoconcepto y la autoestima**.
- En el tercer trimestre, las actividades están pensadas para trabajar **la resiliencia, la creatividad y la motivación**.

b.1. Primer trimestre: Pensamiento positivo y autoconcepto

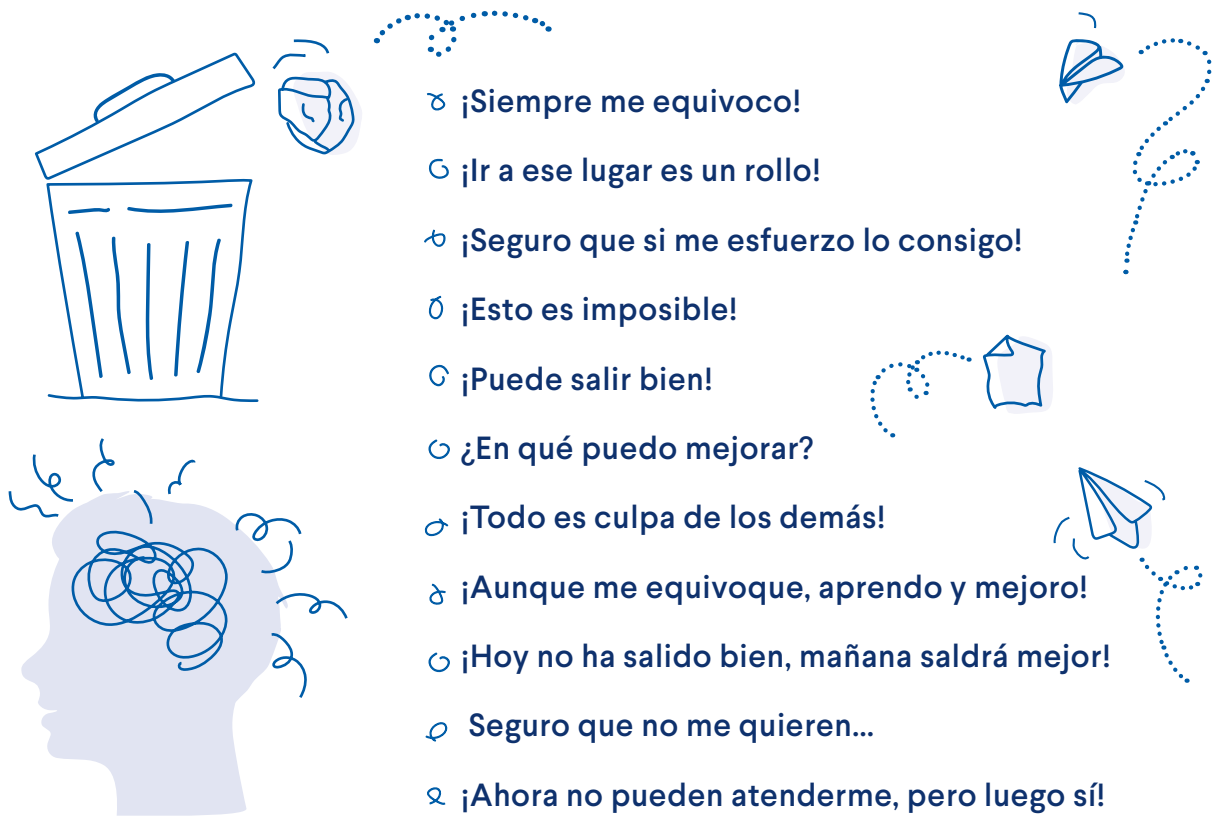
En este primer trimestre se han preparado 4 actividades diseñadas para que los alumnos y alumnas aprendan a:

- Transformar pensamientos negativos en positivos.
- Tomar conciencia sobre aquellos pensamientos que van en contra de sí mismos/as, es decir, que les boicotean.
- Comprender que algunas acciones y actitudes influyen en los propios pensamientos.

b.1.1. Cuestión de actitud

En la vida, la gran mayoría de cosas que nos pasan las vivimos en función de la actitud que tenemos en un momento determinado. Hay quién se enfada cuando llueve porque no puede salir a jugar, o quien se alegra porque puede pasar un buen rato jugando dentro de casa.

Por eso, para realizar la primera actividad, animaremos a los niños a elegir entre las diferentes situaciones propuestas, cuáles les despiertan un sentimiento negativo y cuáles un sentimiento positivo. A continuación les propondremos depositar las negativas en el cubo de la basura y a guardar para sí mismos las positivas.

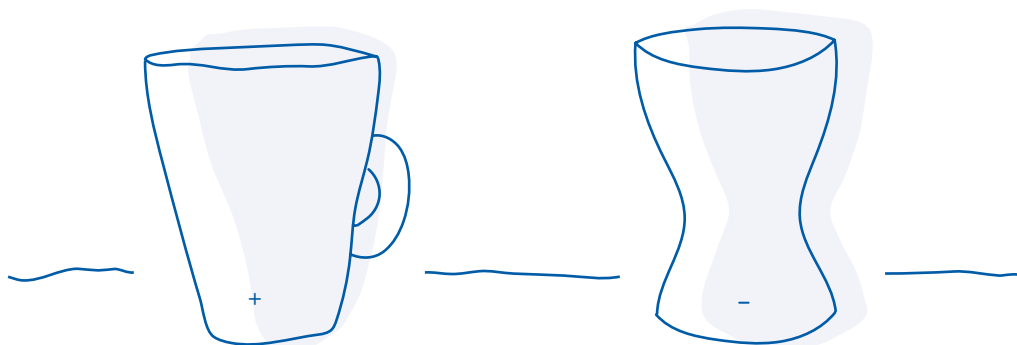


¡Siempre me equivoco!
 ¡Ir a ese lugar es un rollo!
 ¡Seguro que si me esfuerzo lo consigo!
 ¡Esto es imposible!
 ¡Puede salir bien!
 ¿En qué puedo mejorar?
 ¡Todo es culpa de los demás!
 ¡Aunque me equivoque, aprendo y mejoro!
 ¡Hoy no ha salido bien, mañana saldrá mejor!
 Seguro que no me quieren...
 ¡Ahora no pueden atenderme, pero luego sí!

b.1.2. Balance de pensamientos

La segunda actividad de este apartado, tiene como objetivo que los niños tomen conciencia sobre cuántas veces sus pensamientos van hacia una dirección o hacia otra.

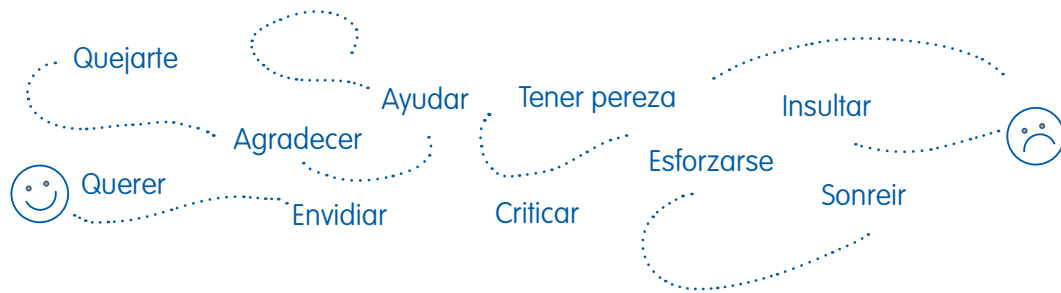
Si no conocen aquello que les sucede y los pensamientos que tienen, no habrá posibilidad de cambio o de transformación. Por este motivo, la actividad consiste en hacer que el niño/a lleve a cabo una reflexión sobre qué proporción de pensamientos positivos y negativos tiene, y lo refleje pintando los vasos que hay a continuación. ¿Cual de los dos estará más lleno? ¿El de los pensamientos positivos o el de los negativos?



b.1.3. Acciones que condicionan

La tercera actividad refuerza las anteriores, proporcionando al niño/a mecanismos para evitar los pensamientos negativos y potenciar los positivos.

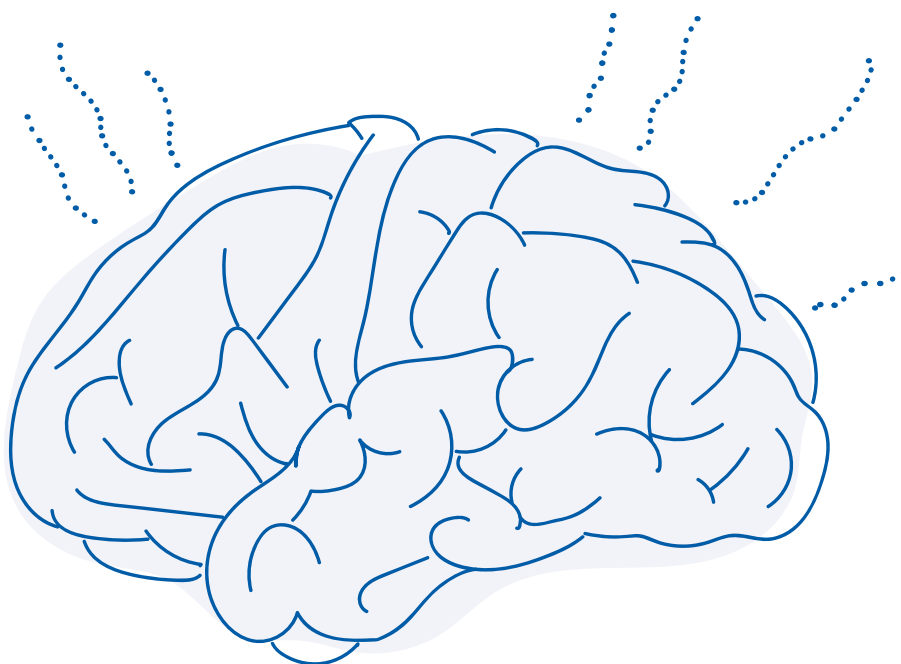
Consiste en marcar o rodear con un color aquellas acciones y actitudes que lo ayudan a tener pensamientos positivos y, de un color diferente, las que lo incitan a tener pensamientos negativos.



b.1.4. ¿Qué veríamos en tu cerebro?

Finalmente, la cuarta actividad propone a los alumnos reflexionar sobre aquellos pensamientos a los que dedican más tiempo: la familia, el deporte, los amigos, las preocupaciones, etc. A continuación deben colorear el cerebro según la proporción de tiempo que dedican a cada pensamiento.

Se trata de un ejercicio que, siguiendo la línea de las otras actividades, invita a la introspección y al autoconocimiento, aspectos básicos para poder tomar conciencia sobre los pensamientos que nos dominan y poder actuar sobre los mismos.



b.2. Segundo trimestre: Autoconcepto y autoestima

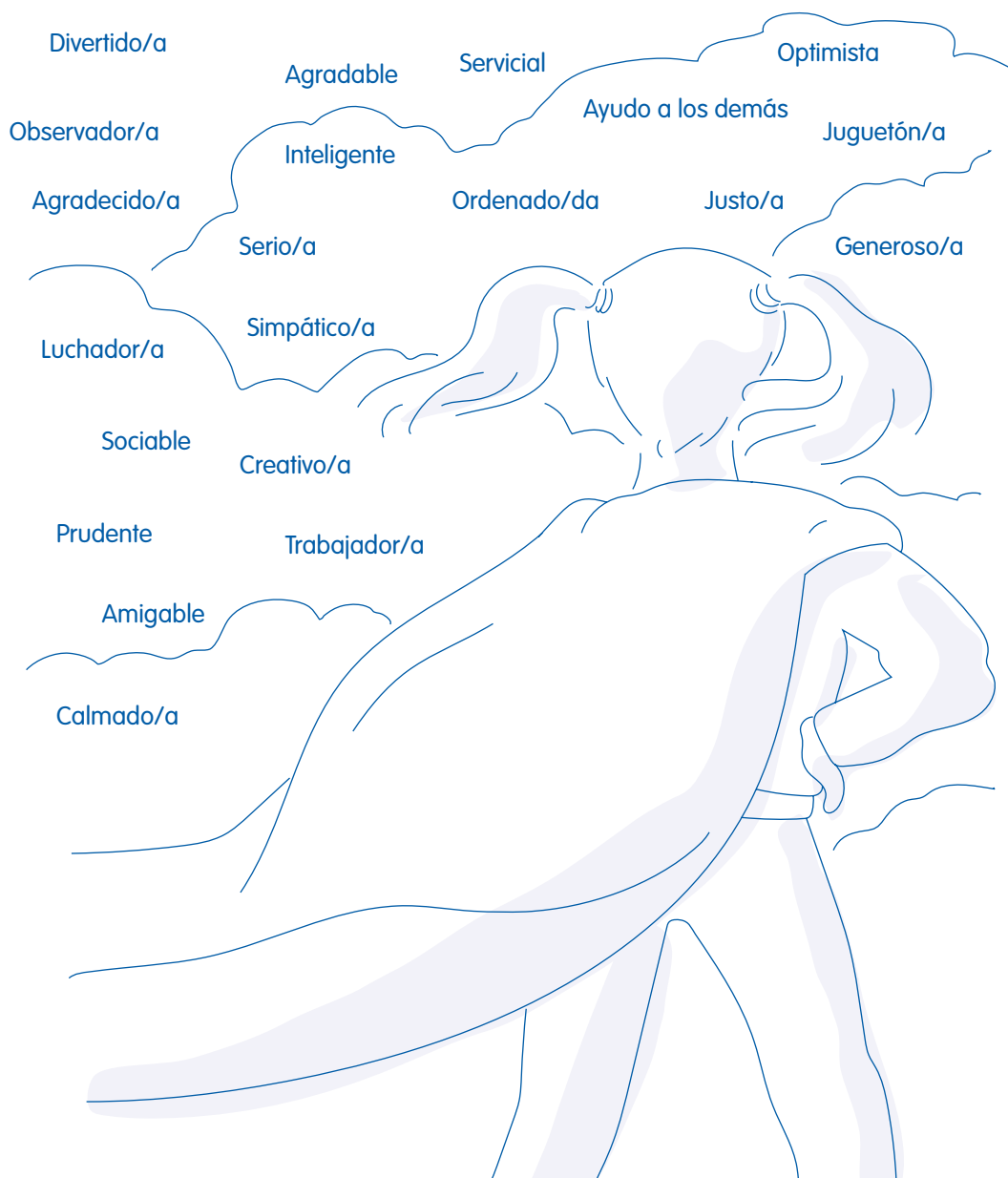
Dentro del segundo trimestre encontramos dos actividades enfocadas a mejorar el concepto que tiene cada niño/a sobre sí mismo/a, además de ayudarle a comprender que todos y cada uno de nosotros tenemos unas habilidades que nos hacen únicos e irrepetibles y que, si somos capaces de encontrarlas, nos empoderaremos y brillaremos.

b.2.1. ¡Descubre qué te hace brillar y ser poderoso/a!

La primera actividad pretende que el niño reflexione sobre cual de las características propuestas le hace sentir importante, especial y valioso, y las escriba en la capa.

También puede añadir otras características que no estén escritas, lo cual indicaría que es consciente de su propio potencial.

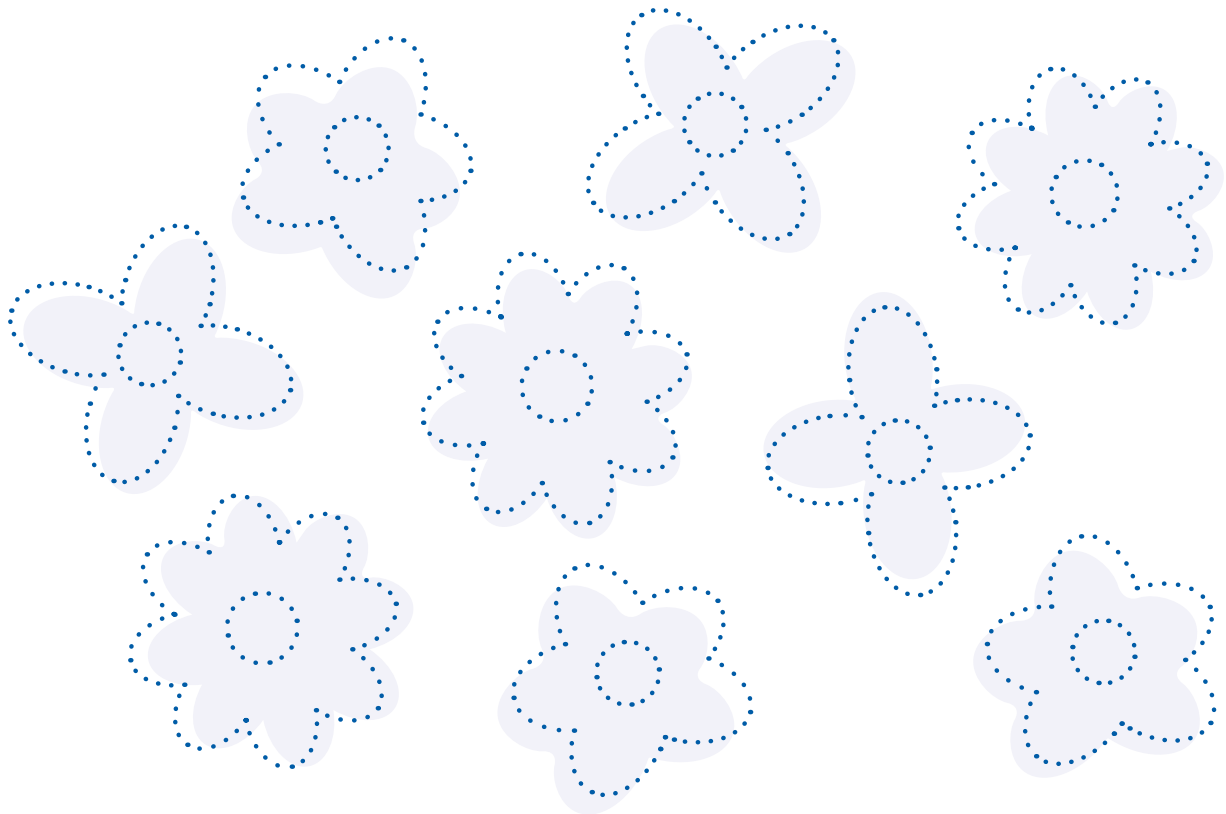
Esta actividad no solo ayudará a reforzar la autoestima de los niños, sino que les permitirá forjar una personalidad fuerte y segura.



b.2.2. El jardín de las palabras bonitas

Esta segunda actividad, aunque se encuentra en la línea de la primera, se diferencia en el hecho que no es el niño quien tiene que buscar y reflexionar sobre las características y habilidades que le caracterizan sino que deben hacerlo las personas de su entorno (familia, amistades, maestros...)

A todos nos gusta sentirnos valorados y queridos, y unas palabras positivas por parte de las personas que nos quieren y respetan son la mejor vitamina para la propia autoestima. Después de recibir estas palabras, el alumno/a tendrá que trasladarlas a su jardín de flores. De este modo tan poético, cuando en el futuro necesite reafirmar su autoestima, siempre podrá volver a contemplar su propio jardín de palabras bonitas.



b.3. Tercer trimestre: La resiliencia, la creatividad y la motivación

Las 3 actividades incluidas en este trimestre se han diseñado con el fin que el alumno/a aprenda a transformar aquellas situaciones o circunstancias negativas, que aparecen en el día a día, en positivas. A la vez, sirven para que el niño/a aprenda a no perder la perspectiva de todo lo que hay de bueno en la vida y evite enfocarse solo en lo que es negativo.

b.3.1. Continuar hacia adelante a pesar de equivocarse

Para la primera actividad, a pesar de que se ha incluido una pequeña explicación sobre el concepto “Resiliencia” al inicio de la actividad, se recomienda profundizar algo más en su significado. Por ejemplo, se podría definir este concepto como el poder de adaptación, de aceptación y de transformación que ha permitido a los humanos avanzar y progresar a pesar de las adversidades que se puedan encontrar.

Cada error comporta un aprendizaje, de forma que este no volverá a repetirse. El peor error sería no intentar algo por miedo a equivocarse. El verdadero camino es insistir una y otra vez hasta conseguir el objetivo deseado.

Entonces, una vez realizado el ejercicio de reflexión sobre el significado de la palabra “Resiliencia”, la primera actividad propuesta consiste en saber encontrar aquellas actitudes que nos ayuden a ser más resilientes dentro de una sopa de letras: Paciencia, autoestima, humor, creatividad, cooperación, etc.

PACIENCIA	U F O F S Q A H S H R K K S
AUTOESTIMA	M C O O P E R A C I Ó N W D
HUMOR	H D T K O P T I M I S M O P
CREATIVIDAD	V V P E R S I S T E N C I A
COOPERACIÓN	G R A T I T U D M L W A W Q
GRATITUD	M D E N W O Y F D C U V H I
OPTIMISMO	L J W D X R H D D R D Z R F
PERSISTENCIA	H P A C I E N C I A N B S M
	V S J X U L H U M O R A P P
	Y T C R E A T I V I D A D P
	W J Y H K J S G X E R X O D
	H Z A B A U T O E S T I M A
	F Z O F D Q W Q T S B D O W
	U I Y H A U V E N G L J V V

Anexo 1 - Lista de todas las cosas que he realizado yo sol/

**¡Me siento orgulloSO/a
de todo lo que hago!**

☆

☆

☆

☆

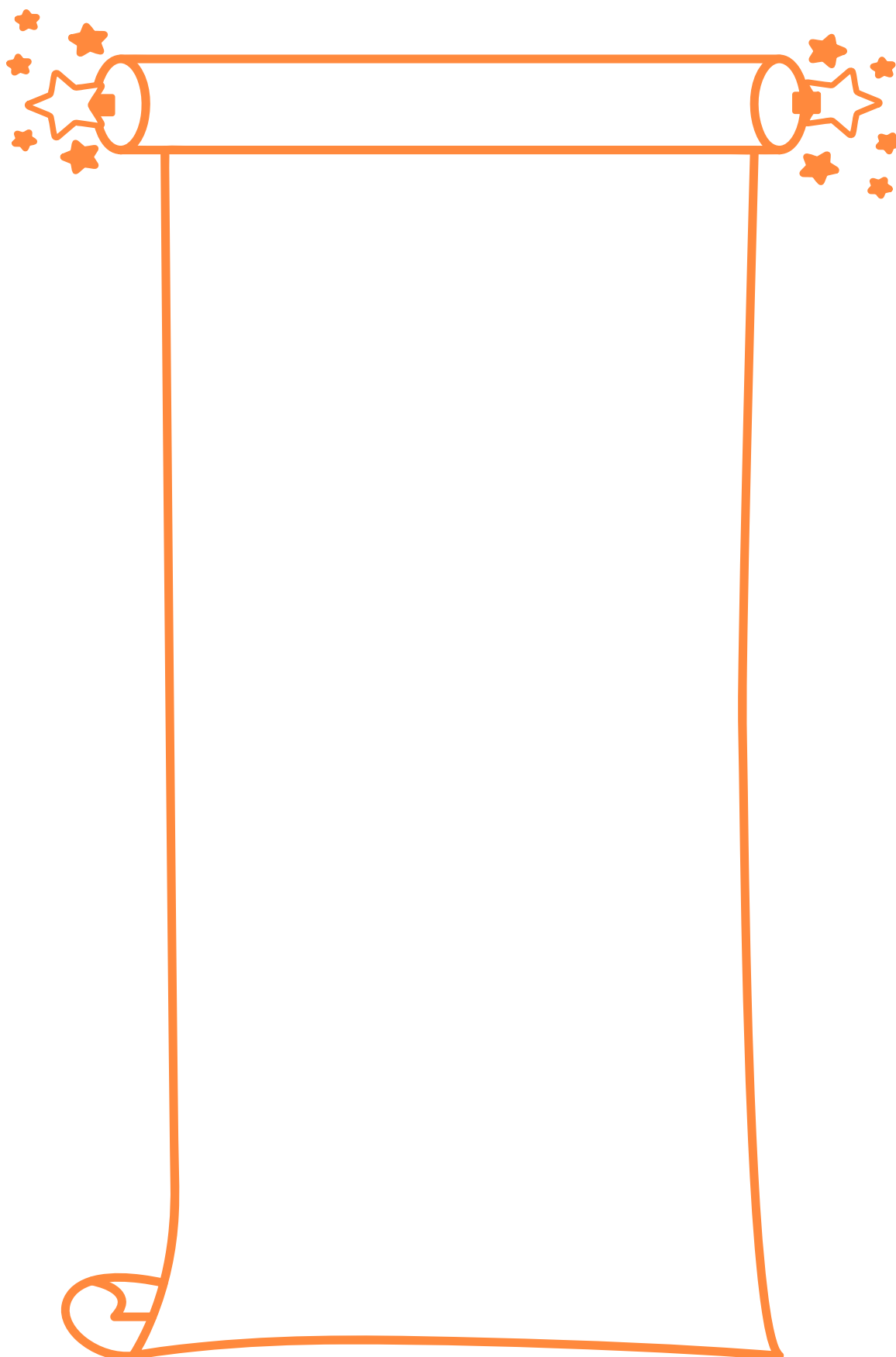
☆

☆

☆

☆

Anexo 3 - Mis deseos



Anexo 4 - Mi estrella



Anexo 5 - Mis fortalezas!

Las 3 palabras que me definen mejor:

Me dibujo:

Lo que me gusta hacer:

Se me da bien...:

Anexo 6 - 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 7 - Mis pensamientos!



Anexo 8 - El reto!



¡Lo conseguiré!

 **Mi meta/reto:**

 **¿Cómo lo haré?**

 **Día de valoración del reto:**