1 6 La Autoestima

programa de BUENOS TRATOS

INDICE

Tomo 1



La Autoestima

Gobierno de La Rioja, 2008
1ª Edición, 2002
1ª Reimpresión, 2005
2ª Reimpresión, 2008
Consejería de Servicios Sociales
Colección: Servicios Sociales
Serie: Didáctica Nº4

®
Gobierno de La Rioja, 2008

1ª Edición, 2002
1ª Reimpresión, 2005
2ª Reimpresión, 2008
www.larioja.org

Coordinación: Centro Asesor de la Mujer
Autores: I.P.E. Investigaciones y Programas Educativos S.L.
C/ Larrauri, 1A, 3º, dptos. 7 y 8 Derio (Vizcaya)
ipesl.discover@euskalnet.net

Coordinador de la obra: D. FERNANDO DÍEZ RUIZ
Equipo de trabajo:
DÑA. JASONE ALDEKOA ARANA
DÑA. Mª DEL PILAR CASTRO BLANCO
DÑA. BEGOÑA GARAMENDI IBARRA
DÑA. IRENE GONZÁLEZ MENDIZABAL
DÑA. MARIA LUISA LUPARDO CAMINO
DÑA. OLGA MAIZ OLÁBARRI
DÑA. ARRATE RUIZ ESPARTA

Diseño e impresión:
La Mirada Publicidad, S.L.
Ilustraciones: Jose Vicente Juanes

Depósito Legal: LR-463-2002
Impreso en España - Printed in Spain

INICIO

Indice Tomo 1

Pag. 5 CARTA DE PRESENTACIÓN

Pag. 6 FILOSOFÍA DEL PROGRAMA

Pag. 9 CÓMO UTILIZAR EL PROGRAMA

Pag. 13 CURSO DE FORMACIÓN

Pag. 16 DINÁMICAS DE GRUPO

Pag. 21 TABLA PARA LA PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Pag. 22 BIBLIOGRAFÍA

Pag. 29 CUENTOS RECOMENDADOS

DESARROLLO DE LAS UNIDADES

BLOQUE 1

Pag. 33 **Unidad 1 • ERES ÚNICO/A E IRREPETIBLE**

ACTIVIDAD 1. "ESPEJITO, ESPEJITO"

ACTIVIDAD 2. LLUVIA DE ESTRELLAS

ACTIVIDAD 3. ÉRASE UNA VEZ...

Pag. 43 **Unidad 2 • MERECES QUE TE QUIERAN**

ACTIVIDAD 1. EL "CARIÑO-MÓVIL"

ACTIVIDAD 2. MENSAJE EN LA BOTELLA

ACTIVIDAD 3. CUÉLGATE UNA MEDALLA DE ORO

Pag. 51 **Unidad 3 • ERES TU MEJOR AMIGO/A**

ACTIVIDAD 1. UN GLOBO, 2 GLOBOS, 3 GLOBOS

ACTIVIDAD 2. EL EFECTO DE LAS PALABRAS

ACTIVIDAD 3. ¡OJO! NO SEAS CHULETA

Pag. 61 **Unidad 4 • EL MUNDO DE LAS EMOCIONES**

ACTIVIDAD 1. CADA OVEJA CON SU PAREJA

ACTIVIDAD 2. VAMOS A HACER "EL PAYASO"

ACTIVIDAD 3. LA BARAJA DE LAS EMOCIONES

Pag. 69 **Unidad 5 • CUANDO ME SIENTO MAL**

ACTIVIDAD 1. LA ABEJA MAYA Y KALIMERO

ACTIVIDAD 2. LA TORTUGA CARLOTA Y SU "ESCUELA DE RELAJACIÓN"

ACTIVIDAD 3. LA NEGRITA KUKURUMBE

Pag. 79 **Unidad 6 • YO TAMBIÉN PUEDO HACERLO**

ACTIVIDAD 1. ¡YA LO HAGO YO!

ACTIVIDAD 2. ¿CONOCES EL BARRIO?

ACTIVIDAD 3. LOS MÚSICOS DE BREMEN

Pag. 89 **Unidad 7 • ME CUIDO**

ACTIVIDAD 1. EL RELOJ NOCTURNO

ACTIVIDAD 2. A FAVOR DE LA HIGIENE

ACTIVIDAD 3. INSPECCIONANDO EL COLE

Pag. 101 **Unidad 8 • LOS ALIMENTOS ME CUIDAN POR DENTRO Y POR FUERA**

ACTIVIDAD 1. EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

ACTIVIDAD 2. ¿A QUÉ SABE?

ACTIVIDAD 3. LA CASITA DE CHOCOLATE

BLOQUE 2 **Tomo 2**

Unidad 9 • NIÑOS Y NIÑAS: APRENDIENDO A SER PERSONAS
Unidad 10 • LA DIVERSIDAD
Unidad 11 • ¡ATREVIÉNDONOS A ELEGIR LIBREMENTE!
Unidad 12 • ¡TODAS Y TODOS QUEREMOS APRENDER!
Unidad 13 • VAMOS A CONTAR VERDADES
Unidad 14 • MIS TAREAS EN EL HOGAR
Unidad 15 • A VUELTAS POR EL MUNDO
Unidad 16 • MIS JUEGOS
Unidad 17 • ME GUSTA JUGAR EN COMPAÑÍA
Unidad 18 • UN LENGUAJE PARA CONVIVIR
Unidad 19 • SOMOS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS
Unidad 20 • TODO ESTÁ EN LOS CUENTOS
Unidad 21 • LOS VALORES DE LA COMUNICACIÓN
Unidad 22 • LOS TÍTERES TIENEN LA PALABRA

BLOQUE 3 **Tomo 3**

Unidad 23 • NOS ESCUCHAMOS
Unidad 24 • CÓMO NOS EXPRESAMOS
Unidad 25 • EXPRESO MIS SENTIMIENTOS
Unidad 26 • CÓMO HACER AMISTADES
Unidad 27 • LAS CARAS DEL CONFLICTO
Unidad 28 • VAMOS A ARREGLARLO... ¡SIN VIOLENCIA!
Unidad 29 • SER UNO MISMO/A
Unidad 30 • MIS DERECHOS



Carta de presentación

El "Programa de Buenos Tratos" está financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del Instituto de la Mujer y por el Gobierno de La Rioja, a través de la Consejería de Servicios Sociales, con la colaboración de la Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa, al estar enmarcado dentro de la línea de la transversalidad.

Es un programa de coeducación dirigido a los niños y las niñas de nuestra región, en el que se trabajarán aspectos tan importantes para el crecimiento personal como son la potenciación de la autoestima, la adquisición de estrategias de resolución de conflictos de forma no violenta y la de destrezas de comunicación interpersonal.

Educar en igualdad, respeto, tolerancia, solidaridad, aceptación y dignidad, son valores que debemos reforzar para conseguir una sociedad más justa. Prevenir, además, conductas con signos de violencia, permite alcanzar unas mayores cotas de bienestar en nuestra comunidad.

Nos encontramos ante un proyecto ambicioso, un reto que el Instituto de la Mujer pone en nuestras manos y cuyo éxito va a depender de todas las Instituciones que participamos en el mismo y, fundamentalmente, de los profesores y las profesoras de La Rioja, y las familias de los niños y las niñas, que con su labor diaria van a contribuir no sólo a la consecución del objetivo final sino también a que el proyecto sirva como punto de referencia para su implantación en otras Comunidades Autónomas.

En este proyecto todos y todas somos necesarios/as. Por ello, agradezco vuestro interés y participación.

Sagrario Loza Sierra
Consejera de Servicios Sociales



Filosofía del Programa

Los contenidos del programa tienen como objetivo sensibilizar a los padres y madres, al profesorado y a los alumnos/as de 6 a 9 años de edad, sobre la coeducación así como prevenir las conductas violentas.

Las variables que se van a trabajar, se agrupan en 3 bloques principales:

1. Potenciación de la autoestima.
2. Sensibilización para la coeducación.
3. Resolución de problemas de forma no violenta y destrezas de comunicación interpersonal.

El número total es de **30 unidades didácticas** repartidas en tres bloques para desarrollarlas en 3 cursos académicos.

FUNDAMENTACIÓN DE LOS BLOQUES

La fundamentación de los tres bloques es necesaria para poder comprender la importancia de trabajar estas y no otras variables. Por ello, vamos a argumentar cada uno de los bloques principales.

La potenciación de la autoestima

La autoestima es un término evaluativo que se puede utilizar para describir cómo se siente una persona con respecto a su autoconcepto. El autoconcepto representa la información que uno/a posee sobre sí mismo/a.

Cuando un alumno/a tiene una autoestima positiva se encuentra bien consigo mismo/a, se acepta tal y como es, emprende las tareas con optimismo, acepta sus aciertos y errores, etc... Por el contrario, cuando se tiene una baja autoestima, no nos aceptamos tal y como somos, no estamos contentos/as con nosotros mismos/as, buscamos agradar a los demás, etc...

Es una variable que correlaciona positivamente con muchos problemas emocionales y de personalidad. En la base de toda anorexia, bulimia, fracaso escolar, conductas inadaptadas, etc. es probable encontrar una baja autoestima de trasfondo.

En el tema de la igualdad, algunos autores sostienen que la imagen que tiene el hombre y la mujer de sí mismo/a es distinta, teniendo un **autoconcepto más bajo las mujeres**. Esto vendría motivado por varios factores como pueden ser:

- la actitud diferenciada de la familia hacia el hijo y la hija.
- la actitud de las profesoras/es hacia los distintos géneros.
- la imagen social que perciben.
- las distintas responsabilidades que asumen cada uno/a, etc...

En ocasiones se da una supremacía de hombres sobre mujeres como consecuencia de la jerarquización que se produce en los géneros, influyendo en la autoestima del género femenino. Desde el punto de vista psicológico, estaríamos ante niños y hombres con macroidentidad y sobreautoestima desarrollados frente a niñas y mujeres infravaloradas, con baja autoestima y autoconcepto negativo.

Es por ello, fundamental, **eliminar el género** en cuanto a **capacidades, valores y comportamientos humanos**, potenciando una autoestima positiva y adecuada en ambos. Para ello se sigue un modelo de 4 fases, puesto que las investigaciones han demostrado que es el más efectivo.

En la fase uno, identidad, se pone énfasis en ayudar al alumnado a descubrir su propia identidad. Debido a una falta de autoconsciencia o a la existencia de percepciones distorsionadas sobre uno mismo/a, es raro que el alumnado con baja autoestima posea un claro conocimiento de sí mismo/a. Es por ello que se trabajará para tener un sentido de la propia identidad y para estar preparados/as para autoexplorarse más profundamente en la siguiente fase.

En la fase dos, cualidades positivas/negativas, se ayuda al alumnado a ser más consciente de sus diferentes cualidades, tanto positivas como negativas. Todos tenemos cualidades positivas y negativas. Se reforzaran las primeras y se enseñará a aceptar y a intentar mejorar las segundas. De esta manera, el alumnado tomará una conciencia más profunda de sí misma/o.

En la fase tres, alimentación, el alumnado pasa de estudiarse a sí mismo/a por dentro a estudiar cómo interacciona con los/as demás. Se intenta que el alumno/a alimente su autoestima, bien solo/a, bien con ayuda de los/as demás.

La cuarta fase, mantenimiento, ayuda al alumnado a mantener una autoestima positiva a lo largo del tiempo.

Sensibilización para la coeducación

La coeducación es el bloque principal del proyecto y el eje vertebrador de las distintas variables que intervienen en el mismo. A este bloque se dedican un mayor número de unidades y actividades precisamente por ser el eje central del programa.

El profesorado, desde su más tierna infancia, ha estado condicionado a aceptar como normal el trato discriminatorio que, desde los tiempos más remotos, la sociedad ha otorgado a la mujer. Incluso aquellas profesoras/es más a favor de la igualdad entre sexos, muchas veces y de forma inconsciente, reproducen conductas sexistas a través de sus acciones.

Puesto que esto sucede en casi todas las ocasiones de una forma inconsciente, tenemos que hablar de sensibilización en la coeducación. Se hace necesario desarrollar acciones de sensibilización y de formación dirigidas a los/as docentes, padres, madres y personal del centro educativo. Sólo a través de una labor de sensibilización, basada en la reflexión y en la crítica, de todos los agentes intervinientes en el proceso, podremos lograr algún cambio positivo en las actitudes.

El desarrollo de las acciones para la sensibilización en la coeducación seguiría la siguiente estructura:

1.- Toma de concienciación del profesorado.
2.- Toma de concienciación de los padres y madres.
3.- Toma de concienciación del alumnado.

La toma de concienciación del profesorado consiste en crear la necesidad en profesores/as de trabajar el tema en el centro escolar. Es importante hacer que esta necesidad surja del propio colectivo, y no como algo impuesto desde el exterior.
El proporcionar el material también es un aliciente añadido. El contar con un instrumento de trabajo, sencillo y de fácil aplicación, puede ayudar a fomentar la participación de profesores y profesoras.

La toma de concienciación de los padres y madres se puede propiciar mediante una reunión en el centro escolar para explicarles el programa y el objetivo de su puesta en marchar. Esta concienciación se mantendrá, a nivel familiar, a través de las actividades que los alumnos/as lleven a casa.

Es muy importante la participación de los padres y madres puesto que son un punto de referencia crucial en la formación de las actitudes y la personalidad del alumno/a. Es igualmente importante garantizar, en la medida de lo posible, que no se den conductas en el hogar contrarias a lo enseñado en el aula.

La toma de concienciación del alumnado se trabajará en el aula principalmente y en casa. Las compañeras/os y el profesorado reforzarán los aprendizajes y la interiorización de las enseñanzas. Para ello se proponen diversas actividades que potencian un aprendizaje significativo y una transferencia a otras situaciones y ambientes distintos del escolar.

Destrezas de comunicación interpersonal y resolución de problemas de forma no violenta

La violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza (ya sea física, psicológica, económica, política...) e implica la existencia de un enfrentamiento de roles complementarios entre una persona con más poder y otra con menos poder: hombre-mujer, padre-hijo, etc. La violencia contra las mujeres es consecuencia de la relación de desigualdad entre hombres y mujeres. Para que la conducta violenta sea posible, tiene que darse una condición: la existencia de un cierto desequilibrio de poder que puede ser permanente o momentáneo.

El funcionamiento familiar se organiza en torno a dos variables, el poder y el género, que juegan un papel importante en las conductas violentas. La violencia familiar representa un grave problema social. Los estudios científicos confirman la hipótesis de que la violencia genera violencia. Los niños que aprenden en su hogar modelos de relación violentos, tienden a reproducirlos en sus futuras relaciones, perpetuando así el problema.

Uno de los casos más frecuentes de violencia doméstica, relacionado con lo expuesto anteriormente, es el de la mujer víctima de violencia por parte de su esposo o compañero. Esta problemática es tan extendida como oculta. Para poder prevenir estas conductas violentas, se hace necesario prevenir desde edades tempranas las conductas violentas y el sexismo, así como promover estrategias de resolución de conflictos basadas en la no-violencia y en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

La resolución de problemas de forma no-violenta es una estrategia educativa importante a trabajar. Es un forma eficaz de prevenir las conductas violentas y de enseñar otras formas de solucionar problemas que desestimen el uso de la violencia.

A la hora de resolver conflictos, la percepción que tengan del mismo las partes implicadas es fundamental para su solución, y la comunicación adecuada permite poner en común puntos de vista y acercarse a una toma de decisiones participativa y abierta. De ahí la importancia de trabajar el desarrollo de destrezas de comunicación interpersonal.



Cómo utilizar el Programa

INTRODUCCIÓN

Para poder prevenir la violencia familiar, uno de los pilares fundamentales es educar en la igualdad de sexos, desde una perspectiva de desarrollo integral de la persona. El sexismo no es algo explícito. Se trata de factores sutiles que permanecen ocultos tanto para los individuos como para las instituciones que, normalmente, producen y reproducen la desigualdad social. Podemos decir que se trata de una discriminación fundamentalmente invisible.

Cuando los niños y las niñas comienzan su andadura en el centro escolar, éstos ya vienen socializados desde la propia institución familiar en los géneros masculino y femenino. La escuela, lo que hace, es reforzar, mantener y reproducir estos estereotipos de masculino y femenino de una forma inconsciente. Ni el profesorado ni el alumnado son conscientes de este problema, razón por la cual es muy difícil que estén dispuestos a cambiar una conducta que prácticamente no es vivida ni recibida como problema.

Esta jerarquización de los géneros masculino y femenino conlleva unas connotaciones específicas que afectan al comportamiento, a la conducta estereotipada de cada uno de los géneros y que obliga a asumir unos roles por el mero hecho de estar encasillado en uno de los dos géneros.

Las conductas violentas que a veces se dan en el centro escolar, en los hogares, etc. están, en mayor o menor medida, relacionadas con los estereotipos que asumimos. Al estereotipo masculino se le relaciona con capacidades como la inteligencia, fuerza, independencia, o con valores como la agresividad, la ambición, etc... Por otro lado, al estereotipo femenino se le asocia a capacidades como la afectividad, sensibilidad, responsabilidad, o valores como la sumisión, comprensión, debilidad, ternura,...

Este proyecto educativo pretende sensibilizar y concienciar al profesorado y a las familias en el tema de la coeducación y hacer reflexionar al alumnado sobre una realidad que nos afecta y condiciona en nuestros comportamientos y pautas de actuación.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE

Desde que nacemos, el ser humano comienza a aprender pautas de conducta y comportamiento a través del medio ambiente y de la relación con los demás. En los primeros años de vida, el cerebro tiene una mayor plasticidad y elasticidad siendo mucho más fácil el aprendizaje. Según vamos creciendo, esta plasticidad y elasticidad se va perdiendo, por lo que el aprendizaje nos cuesta más según avanzamos en edad.

Es importante tener presente lo anterior para comprender que cuanto antes comencemos a trabajar con un niño/a, más fácilmente permanecerá el aprendizaje en su interior. Cuando crecemos, vamos adquiriendo muchos aprendizajes que son difíciles de extinguir y que, muchas veces, son contraproducentes con otros aprendizajes posteriores, es decir, que dificultan su adquisición.

Si queremos trabajar con eficacia un plan de sensibilización sobre la educación en la igualdad de sexos, este debe comenzar a edades tempranas de modo que, cuando estos alumnos/as alcancen la madurez, se haya producido un cambio en sus actitudes, que les posibilite interpretar la realidad a través de unos valores formados en la igualdad.

No obstante, hay determinados temas que requieren una reflexión por parte del alumnado, por lo que las edades idóneas para trabajarlos son cuando éstos/as han adquirido la madurez suficiente para comprenderlos. Es especialmente importante trabajar en aquellas edades en

las que el alumnado cuenta con las potencialidades necesarias para poder comprender críticamente y enjuiciar a través del razonamiento las situaciones de desigualdad en el tratamiento de las personas.

Este programa educativo está dirigido a alumnos/as con edades comprendidas entre los **6 (1º de primer ciclo de primaria) y los 9 años de edad (3º de primer ciclo de primaria).**

El niño/a a estas edades, presenta unas **características evolutivas óptimas** para comenzar a trabajar este tema, como son:

• A nivel de **psicomotricidad** se da un aumento de la fuerza y de la resistencia física en el alumnado. Al mismo tiempo existe una clara expansión motriz dando comienzo un claro progreso del dominio corporal.

• Dentro de la **afectividad**, comienza una descentralización familiar. El alumnado empieza a cooperar en las actividades del aula. Es una época de ambivalencias emotivas y progresos en su control. Surge un interés por las diferencias sexuales que utilizaremos para trabajar en positivo.

Es claramente un buen momento para explicar que las diferencias nos enriquecen como persona y que nadie es más que los/as demás porque sea varón o mujer. Todos/as somos iguales y hay que potenciar el desarrollo individual del alumnado independientemente del sexo que sea.

• Su **inteligencia** va progresando, surgiendo la posibilidad de operaciones lógico-concretas. Al final de esta etapa escolar hay realismo, racionalismo y reversibilidad. Progresan en la objetividad, se da el descubrimiento de la causalidad y las alumnas/os se abren al mundo exterior.

• En cuanto a la **sociabilidad**, se inician las relaciones con iguales. Alternan periodos de silencio con charlatanería. Aquí comienza la primera integración grupal del niño o niña. Surge la necesidad del grupo como seguridad y autoafirmación. La moralidad proveniente del adulto tiene poder para el alumnado.

En lo que a sus **manifestaciones conductuales** se refiere, se caracteriza este periodo por una superactividad. Es por ello que el alumnado posee una atención limitada. De ahí que el trabajo en el aula sea más dinámico, con participación activa por parte del alumnado.

Es característica una bipolaridad, es decir, la aparición de extremismos en las manifestaciones emotivas. Hay una progresiva adaptación a la convivencia e indicios de responsabilidad.

Otras características que destacan en este período son, el conocimiento de sí mismo/a a través del juego y el no pensar en términos conceptuales.

Normalmente, el grupo es inestable variando en función de la actividad. Puede distinguir el punto de vista distinto del suyo.

A nivel familiar, destaca el que busca al padre o madre del mismo sexo, estando orgullosa de ella o él. Este es un buen momento para que los padres colaboren en la realización de actividades, por la influencia positiva que puede tener.

Poseen un rígido sentido de la justicia con los otros/as (él/ella puede hacer trampas, los/as demás no). Es característico el egocentrismo de los primeros momentos, que poco a poco va a dejar paso a conductas de empatía, de ponerse en el lugar de los otros/as y comprenderles.

Como última característica, importante para la realización de actividades, es que pueden clasificar y ordenar.

Debemos tener en cuenta que durante el desarrollo evolutivo y del aprendizaje del alumnado tiene lugar la construcción de la identidad personal en base a la configuración del sexo-género, por lo que debemos intervenir para propiciar una intervención educativa y un modelo educativo favorecedor de unos valores en la igualdad.

UTILIZACIÓN DEL PROGRAMA

El trabajo con el alumnado, consiste en llevar a cabo sesiones con actividades, en la **hora de tutoría o como Eje Transversal de Enseñanza**, de **alrededor de 1 hora de duración**, destinadas a fomentar la coeducación. Estas actividades están elaboradas de forma variada para evitar el cansancio y la desmotivación, y el objetivo de las mismas es sensibilizar a los niños/as en la coeducación a través de una reflexión sobre ejercicios prácticos.

El total de sesiones, de 1 hora de duración, es de **10 anuales**, lo que permite trabajar otros temas en las tutorías, no hipotecando o haciendo exclusivo, su trabajo al plan de sensibilización.

El Programa cuenta con 3 bloques didácticos. El Bloque 1 estaría indicado para trabajar el primer año, el Bloque 2 el segundo y el Bloque 3 el tercer año. Están específicamente diseñados para su utilización en 3 años consecutivos, siendo su dificultad creciente y adaptada a cada curso escolar.

Las acciones de sensibilización con las alumnas/os consisten en la realización de actividades propuestas por el profesorado en clase.

La estructura de las unidades es la siguiente:

1 > **Título de la Unidad.**

2 > **Idea Principal:** de un vistazo el profesorado obtiene la información principal sobre el contenido de la unidad.

3 > **Desarrollo de la Unidad:** la propia unidad desarrollada.

4 > **¿Qué se puede trabajar con relación a este tema?:** se indican los contenidos que se trabajan en el aula y en casa a través del desarrollo de las actividades de la unidad.

Cada unidad consta de 3 actividades que cuentan con la siguiente estructura:

1 > **Título de la actividad.**

2 > **Objetivos principales y objetivos específicos.**

3 > **Preparación previa de la actividad:**

- **Lugar donde se desarrolla.**
- **Materiales que se van a necesitar.**
- **Duración de la actividad.**

4 > **Cómo llevar a cabo la actividad:** se incluyen las pautas necesarias para desarrollar la actividad con éxito.

5 > **Vinculación con las áreas del currículo:** se reflejan las distintas áreas del currículum y su vinculación con las actividades.

A través del trabajo de estas actividades, relacionadas con la coeducación, se conciencia al alumnado de la necesidad de tratar a hombres y mujeres en igualdad para lograr una sociedad justa y equilibrada, libre de desigualdades.
La realización de las actividades presenta 3 opciones, las cuales se utilizan la mayoría de las veces combinadas, dependiendo del tipo de actividad:

- trabajo individual
- trabajo en pequeños grupos
- trabajo de toda la clase

La mayor parte de ellas implica el trabajo en **dinámica de grupos**, favoreciendo el reforzamiento de la actividad y su generalización a otras situaciones. Los grupos de trabajo es conveniente que sean de carácter mixto siempre y cuando sea posible.



Formación del profesorado

Para que un plan de sensibilización sea eficaz, éste debería dirigirse a todos los agentes que inciden en la educación del niño/a: la familia, el profesorado y el propio alumnado.

ENTORNO FAMILIAR

La institución familiar tiene un valor determinante en la consecución de logros positivos en la igualdad de sexos. Hay que tener presente que las diferencias de educación para niños y niñas vienen determinados en el seno familiar. La construcción de la identidad del hijo/a corre paralela a la evolución de la familia. El origen de la transmisión de estereotipos sexistas en el ámbito familiar obedece con frecuencia a un trato diferenciado entre el hijo y la hija. Un ejemplo claro de ello es que, con mucha frecuencia, la participación de los hijos y las hijas en el trabajo doméstico no es igualitaria, produciendo una diferenciación de roles y funciones según del sexo de los hijos/as.

Los valores de los adolescentes se forjan en el seno familiar, sembrándose la semilla de las diferentes actitudes y valores de un sexo o de otro. Esta es la razón por la que el programa debe comenzar con una labor de sensibilización familiar que consistiría en:

A › Reunión con los padres y madres en el centro escolar.

Se recomienda realizar una reunión en el centro escolar con los padres y madres, al principio del curso, con el objeto de **informar** a las familias del plan de sensibilización que se va a llevar a cabo con sus hijos/as. Al mismo tiempo, se les **motiva** para la participación, desde el hogar, en las diferentes actividades que se van a desarrollar en el aula y que, de alguna manera, impliquen la participación de la familia.

B › Realización, por parte del alumnado, de las actividades propuestas en el centro escolar para casa.

Los alumnos/as llevan a su casa las actividades propuestas para la realización conjunta con algún miembro de la familia. Estas actividades pretenden reforzar, desde el propio hogar, lo aprendido en la clase. Los padres y madres no necesitan tener ningún conocimiento especial para poder trabajar con sus hijos e hijas los temas que se tratan. Se les pide colaboración con el objeto de fomentar un vínculo familiar estable. Este reforzamiento de la relación con las hijas/os posibilitará una adecuada comunicación deseable para estrechar todavía más, si cabe, el vínculo familiar.

A través de estas acciones se pretende eliminar aquellos aspectos de la vida social o familiar que provoquen de alguna manera alienación o diferencias en las actitudes y comportamientos de los progenitores hacia los hijos y las hijas.

Por este motivo, las actividades propuestas estarán relacionadas con aquellos temas que fomenten la igualdad entre hijos e hijas y que podrían abarcar los siguientes contenidos:

- Análisis de las diferencias de educación entre hijos e hijas.
- Evolución de la familia y construcción de la identidad.
- Transmisión de estereotipos sexistas en el ámbito familiar.
- Participación de los hijos e hijas en el trabajo doméstico.
- Los valores en la educación.

EL PROFESORADO

El profesorado, puede estar condicionado desde un inicio y de manera inconsciente, a aceptar o asumir como "normal" el trato discriminatorio que la propia sociedad otorga a la mujer. Incluso aquellos profesores/as que tienen conciencia del problema pueden estar manifestando de manera inconsciente conductas sexistas a través del lenguaje o del comportamiento. Es por ello necesario desarrollar acciones dirigidas a **motivar, sensibilizar y formar** al profesorado y al resto del personal de los centros educativos.

Las acciones a desarrollar serían las siguientes:

A › Curso de formación dirigido al profesorado del centro con el objetivo de concienciarles y motivarles hacia una educación en la igualdad de sexos.

A tal efecto, se podría realizar una reunión con el profesorado en la que se les sensibilizaría hacia el tema, no descuidando a otras personas del centro: administrador/a, conserje, secretario/a, etc... Esta reunión tendría lugar en el propio centro educativo antes de la intervención con los alumnos/as. Su objetivo consistiría en **informar y motiva**r al profesorado sobre la educación en la igualdad de sexos (o coeducación) y cómo llevarla a cabo.

El esquema del curso podría ser el siguiente:

1 › ASPECTOS GENERALES.

- 1.1 • Introducción: revisión histórica.
- 1.2 • ¿Qué es la coeducación?
- 1.3 • La coeducación en el marco de la L.O.G.S.E. y en la transversalidad.
- 1.4 • Presentación del material de trabajo y utilización del mismo.

2 › FUNDAMENTACIÓN DE LAS VARIABLES.

- 2.1 • La autoestima.
- 2.2 • Sensibilización para la coeducación.
- 2.3 • Resolución de problemas de forma no violenta y destrezas de comunicación interpersonal.

3 › ESTUDIO DEL MATERIAL Y PUESTA EN COMÚN.

4 › RUEGOS Y PREGUNTAS.

Los materiales cuentan con la suficiente información para desarrollar cada uno de estos puntos. El formador cuenta, de esta manera, con los recursos suficientes para poder desarrollar el curso.

La duración del mismo podría ser de 2 horas (variando el número de horas en función de la disponibilidad, ampliando o reduciendo las mismas). Sería conveniente realizar el curso en el propio centro escolar.

En el supuesto de que no se quiera realizar este curso (sería recomendable hacerlo), se podría igualmente trabajar el material, puesto que este contiene las pautas necesarias para su enseñanza de una forma concreta.

B › Reuniones del profesorado con las familias de los/as alumnos/as.

Una vez está el profesorado sensibilizado y dispuesto a trabajar el tema, se reunirían con los padres y madres del alumnado para explicar las acciones que se van a llevar a cabo en el centro y la participación que se espera de la familia, de manera que funcionen como un conjunto unido. El objetivo sería doble:

- por un lado **fomentar la participación** de los padres y madres del alumnado,
- y por otro, asegurar desde la familia, y dentro de lo posible, unas **actitudes que no sean contrarias** a las adoptadas en el centro.

EL ALUMNADO

El trabajo con el alumnado, consiste en llevar a cabo actividades, en la hora de tutoría o como Eje Transversal de Enseñanza, de 1 hora de duración, destinadas a fomentar la coeducación. Estas actividades serían variadas, para evitar el cansancio y la desmotivación, y el objetivo sería sensibilizar a los alumnos y alumnas en la coeducación a través de una reflexión sobre ejercicios prácticos.

El desarrollo de este apartado viene especificado en el apartado **Cómo desarrollar el programa.**

dinámica 1

LOS DEBATES EN GRUPO

» Inicio o cierre de un debate

Los debates en el grupo son un instrumento de trabajo importante en todo el proyecto. Sirven para fomentar la interacción en el grupo, como instrumento para motivar y también como medio para finalizar una actividad. Empieza el debate formulando preguntas simples de repaso. Dirige el debate avisando a las alumnas y alumnos que el tema discutido se va a cambiar o va a finalizar. Por ejemplo, se puede decir: *"Voy a ceder la palabra a... y luego continuaremos con..."*.

» Normas para que el alumnado siga el debate

Establecer normas básicas es esencial para que el debate tenga sentido y se desarrolle en un ambiente relajado. Las siguientes normas pueden escribirse en un lugar visible para que el alumnado las tenga presentes en todo momento.

- Levanta la mano si quieres participar y espera a que se te ceda la palabra.
- Sólo puede hablar una persona a la vez. No interrumpas a las otras personas.
- Escucha mientras hablan tus compañeras y compañeros. Para escuchar bien hay que intentarlo. La escucha supone esfuerzo.
- Respeta los derechos de las restantes personas a expresar sus sentimientos y opiniones.
- Sólo se permiten respuestas consideradas o delicadas. No menosprecies a nadie.
- Respeta la vida privada de las otras personas. No cuentes información personal de otras personas y no hagas preguntas personales.
- Ante algunas preguntas puedes optar por no dar ninguna respuesta.

Al comentar las normas, conviene subrayar la importancia del derecho de todas las personas a la información privada. Se pueden presentar ejemplos de preguntas que no se deben formular. En cada debate es apropiado reforzar positivamente el cumplimiento de las normas. Por ejemplo se puede decir algo como: *"Voy a ceder la palabra a... porque tenía la mano levantada"*. Puede ser útil que el alumnado sugiera otras normas para mejorar el debate.

» Cómo se puede contribuir al éxito del debate

Los debates de reflexión surgirán más a menudo si se recuerdan las siguientes sugerencias:

- Repasa las preguntas de las actividades que se proponen en el programa. Haz especial hincapié en aquellas preguntas provocadoras que se pueden formular si el debate empieza a decaer. Empieza el debate con una de estas preguntas.
- Subraya el valor del "tiempo de espera" (pensar antes de hablar). Antes de que una persona del grupo empiece a expresar sus ideas, puede ser conveniente que todas hayan tenido oportunidad para reflexionar sobre el tema.
- Estructura la puesta en común insistiendo en que se sigan las normas básicas, utilizando el refuerzo positivo y ofreciendo un modelo de feedback positivo.

Finaliza haciendo una síntesis de lo aprendido. Tras el debate, el alumnado puede reflexionar sobre lo que se ha dicho y se ha aprendido. Esto puede hacerse oralmente o por escrito.

dinámica 2
MODELADO

Es una de las técnicas fundamentales, básicas y de más amplia utilización en el entrenamiento en habilidades sociales y comportamientos de autoafirmación. Se le llama también demostración. El procedimiento de modelado se basa en el mecanismo de aprendizaje por observación o aprendizaje vicario y consiste en exponer al niño/a a uno o varios modelos que exhiben las conductas que tiene que aprender. Es la representación de ejemplos de la correcta aplicación de la habilidad que queremos que aprendan. En estas ejemplificaciones conviene que se ilustren bien todos los componentes de la conducta a entrenar, es decir, se trata de mostrar tanto los elementos verbales, como sobre todo no verbales de cada una de las destrezas a adquirir.

Los principales modelos a utilizar en el ámbito escolar son: el profesor/a, los compañeros y compañeras, y también modelos grabados (videos y casettes), fotografias, etc. En el ámbito familiar se incluye toda la familia (hermanas/os, la madre y el padre y otros familiares), vecinos/as, etc.

El modelado funciona mejor si:

- El/la modelo presenta características semejantes al observador/a (edad, intereses,...) porque se identificará más con él/ella.
- Se utilizan diferentes modelos.
- La representación es clara, detallada.
- Se utiliza el refuerzo positivo (elogios, alabanzas,...) tanto con el/la modelo que ejemplifica la conducta, como con la persona que le imita y reproduce dicha conducta.

dinámica 3
ROLE PLAYING O JUEGO DE ROLES

Consiste en que varios personajes asumen una escena ante un público que ve su representación, con objeto de que se haga más vivida la problemática presentada que simplemente explicándola. Por ello, puede, en muchas ocasiones, reemplazar a la conferencia magistral. Cada personaje representa un "personaje típico", por lo que normalmente las situaciones son exageradas con respecto a la realidad.

Ventajas:

- Despierta el interés del público hacia el tema.
- Motiva la participación y la expectativa en el tema a tratar.
- Facilita el debate o dialogo posterior al representar distintos tipos de posturas (resulta más fácil hablar sobre el argumento que presentó tal o cual personaje que sobre la "nada").

Aspectos a tener en cuenta:

- El role playing no pretende dar contenidos concretos, sino despertar el interés, fomentar la discusión, analizar actitudes, etc. de un tema o una situación. Su función es presentar un tema de forma amena para suscitar un interés que ayude luego a profundizar en el tema.
- En el role playing no hay un guión sobre qué dirán los personajes o en qué momento intervendrán, funciona la improvisación.

» Procedimiento

Se elige el tema, se enmarca ese tema en una situación, se determinan las distintas posturas o personajes que pueden explicarla y se les da unos "contenidos". Se ensaya la representación a fin de ajustar los papeles y el tema, corrigiendo si es necesario y por último se representa.

» Posibles peligros a evitar

- Que se confunda con una representación teatral y se discuta sobre el tema, sobre la idoneidad de los actores o vestuario. Para evitar esto se representa sentados (sin entradas ni salidas teatrales), a la vez que el coordinador cuida que no se desvíe el tema a la actuación.
- Que se escojan para determinados papeles a personas "demasiado idóneas" para ellos. Que no se perpetúen los estereotipos de clase.
- Que el tema principal se pierda entre los subtemas. Para evitar esto se realiza el ensayo previo.

dinámica 4
MÉTODO DEL CASO

Consiste en presentar brevemente una situación problema sobre la que se va a discutir.

Se pretende con ello:

- Provocar una toma de conciencia, desde la búsqueda de soluciones a un caso concreto.
- Educar la capacidad crítica, lograr una participación numerosa y educarles a discutir exponiendo sus ideas y escuchando las de las/os demás.
- Es un método muy participativo y motivador, porque invita a introducirse en la situación problemática, identificarse con alguno de los personajes o situaciones y, desde dentro, intentar resolverlo.

» Metodología

Lo primero es elegir el caso. Para ello, hay que tener en cuenta que se presente sólo un problema y que tenga todos los detalles importantes para su comprensión y solución.

Cuanto más adecuado a la edad y al interés del alumnado, más motivador resultará. Para intentar que sea más cercano a ellos/as, se les puede pedir que escriban, de forma anónima y con todo detalle, su mayor problema para estudiarlo en clase.

Una vez escogido el caso, se redacta. Es aconsejable que se presente acompañado de unas preguntas o cuestionario a responder para ayudar a centrar el tema y la discusión.

La profesora/or presenta la tarea y divide la clase en grupos, donde se procede a discutir. En cada grupo se toma nota de las conclusiones.

Al final hay una puesta en común de las conclusiones y un diálogo general.

» Peligros

- A veces resulta más complicado el dar con un caso que resulte atractivo para todos los alumnos/as.

- Como todas las técnicas de grupo, requiere tiempo. Es importante que el grupo se meta en el caso y lo resuelva, sin que el profesorado intervenga influyendo, de un modo determinante, en el grupo. Su labor será aclarar cuestiones o responder a algunas preguntas, pero el objetivo es que sea el grupo quien resuelva la situación.

dinámica 5
EL APRENDIZAJE EN GRUPO

» Objetivos

El objetivo principal del trabajo en grupo es fomentar la cooperación. Cuando los chicos y chicas trabajan en equipo hay un aumento de la autoestima, de la responsabilidad, del reconocimiento, del respeto y de la confianza en sí mismos/as. El desarrollo de estas características es especialmente importante en un programa de prevención del maltrato, ya que las personas que posean estas cualidades tienen menos posibilidades de desarrollar este tipo de conductas.

» La formación y el inicio de los grupos

Puedes seguir estos criterios para formar equipos de trabajo e iniciar la actividad de aprendizaje por equipos.

- Los equipos deben ser reducidos en cuanto al número (tres o cuatro personas, cinco como máximo), dependiendo del tipo de actividad. Se puede dejar que cada uno elija un compañero/a con el que le gustaría trabajar y, a partir de las parejas, organizar los grupos. En cualquier caso es conveniente negociarlo con el alumnado, ya que se trata de un aspecto difícil y del que depende, en buena medida, el éxito del trabajo.

- Los grupos deben ser heterogéneos en su composición, formados por alumnas/os de ambos sexos con intereses, habilidades, estilo de aprendizaje y capacidades diversas, aunque sin llegar a extremos que dificulten el trabajo.

- La organización del trabajo dentro del grupo es fundamental. Hay que marcar unos criterios en cuanto al tiempo, desarrollo del trabajo, tareas, actitudes básicas que hay que respetar... Las puede establecer el profesorado o que el propio alumnado reflexione sobre cómo se debe trabajar en equipo y propongan unas normas de funcionamiento. Es interesante que se escriban las instrucciones en un lugar visible para todo el grupo.

- Hay que hacer un reparto de roles (coordinadora/or, secretario/a, portavoz, etc.) que el grupo necesita y establecer un proceso de selección. Las opciones para seleccionar los roles son: dejar que el grupo vote, numerar a los miembros del grupo para que haya una rotación en cada papel y tener voluntarios y voluntarias que asuman cada rol. En cualquier caso es interesante que todos y todas vayan desempeñando todo tipo de roles.

- Es muy importante la distribución de la tarea. Cada persona debe hacer una parte del trabajo y a su vez necesitar del resto para completarlo. Así se refuerza la idea de cooperación y la responsabilidad individual, evitando posibles "escaqueos".

dinámica 6

EL PAPEL DEL EDUCADOR/A DURANTE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE EN EQUIPO

La función del profesor o profesora es más bien de facilitar y orientar: diseña las situaciones de aprendizaje, negocia el proceso de trabajo, la composición de los grupos, proporciona materiales e información, estimula el intercambio en los equipos de trabajo y en el grupo clase, procura garantizar el éxito de los componentes más débiles de los diversos equipos y ayuda a todos y todas a construir los conocimientos.

Las acciones más específicas que puede realizar durante el aprendizaje en equipo son:

- Vigilar la posible existencia de conflictos en los grupos. Normalmente, clarificar las instrucciones resolverá los conflictos pero de vez en cuando puede que haya que hacer algunos cambios respecto al liderazgo.
- Estar atento/a al avance del grupo y variar el tiempo si es necesario. Se puede anunciar un aviso de "5 minutos" cuando las dos terceras partes de los grupos hayan completado la actividad.
- Observar a los grupos aprovechando la oportunidad para conocer más a personas concretas.
- Llevar a cabo un sistema preestablecido por el que los chicos y chicas obtengan ayuda si lo precisan.
- Animar y alabar el apoyo que se den los miembros del grupo, incluyendo felicitaciones, ofrecimientos de ayuda y aportaciones a la actividad. No reforzar la competitividad.

» Tareas del grupo y de sus miembros

Los chicos y chicas han de perseguir un objetivo común, cooperar con los demás, compartir ideas, escuchar y solucionar conflictos mientras trabajan en equipo. Como hemos dicho, se puede designar a dos miembros por grupo para que asuman ciertas responsabilidades:

- **El moderador/a:** es quien dirige la actividad del equipo, sirve como portavoz y actúa como moderador/a cuando surge el conflicto.
- **El secretario/a:** apunta lo que ocurre durante la actividad grupal.

» Cierre de la actividad por grupos

Cuando se acaba la actividad por grupos, se reúne a todos los chicos y chicas en un grupo grande. Se piden los informes y trabajos realizados por cada grupo (tanto la secretaria o secretario como quien ejerza de moderador/a pueden ser portavoces). A partir de aquí se establece un debate participativo acerca de lo que haya ocurrido y lo que se ha aprendido.

dinámica 7

MÉTODOS AUDIOVISUALES

Verse a sí mismo/a y a los compañeros y compañeras en vídeo es una experiencia de aprendizaje muy positiva. A través de la grabación en vídeo el alumnado puede desarrollar, experimentar, observar y recibir un feed-back inmediato de su interacción en el grupo.

Consejos para grabar en vídeo

- Conoce el modo de funcionamiento y el equipo antes de comenzar la grabación.
- Ten una persona que te pueda ayudar ya que a la vez que estás grabando querrás dar instrucciones o dirigir las actividades.
- Empieza la grabación colocando la cámara a distancia. Vete acercándote despacio sin interrumpir la actividad con la grabación.

Otras consideraciones a la hora de realizar una grabación

- Antes de empezar, mira al fondo y observa que la luz sea la adecuada y que no haya alguna ventana o espejo que refleje la imagen de la persona que está grabando.
- Coloca la cámara de manera que la luz llegue a un costado o por detrás de la persona que maneja la cámara.
- Cuando se está grabando, mantén la cámara sin hacer movimientos bruscos intentando seguir al alumnado cuando se mueva.

TABLA PARA LA PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Unidad	Matemáticas / Nuevas Tecnologías	Tutoría	Educación Plástica y Visual / Música	Conocimiento del Medio Natural y Social	Educación Artística / Educación Física	Lengua Española / Lenguas Extranjeras
1			2, 3		1, 2	1, 2, 3
2			1, 3			1, 2, 3
3			1, 2, 3		1, 2, 3	1, 2, 3
4			1, 2, 3			3
5			1, 2	1, 3		1, 3
6	1	3		1, 2, 3	1	2
7		2		1, 2, 3	1, 3	1, 3
8						
9		2, 3		1	1, 2	3
10					1, 2	1, 2, 3
11			1	2	3	1, 2, 3
12			1, 2	1, 2	3	1, 2
13			2	1, 2, 3		1, 3
14		1, 2, 3		1	1, 2, 3	1, 2, 3
15	3			1, 2		1, 2, 3
16		1, 2, 3			1, 2, 3	3
17		3		3	1, 2, 3	3
18	3	1, 2, 3	3	3	3	1, 2, 3
19		1, 2, 3			2	
20					2	1, 2, 3
21	3				1, 2, 3	1, 2, 3
22		1, 2			1, 2, 3	1, 2, 3
23		2, 3		2	1	2, 3
24		1	2	3		1, 2, 3
25		1, 2, 3	1		1, 2	2, 3
26		1			2, 3	1, 2
27		1, 2, 3			1, 2, 3	3
28		1, 2, 3		3	1, 2	1, 3
29		2, 3	1			1, 2, 3
30		1	1		3	1, 2, 3

Bibliografía Bloque 1

» BONET, T. (1991). ***Voy a aprender a ser un niño valiente, a no tener miedo, a no ponerme nervioso***. Valencia: Promolibro.

» BRANDEN, N. (1994). ***Cómo mejorar su autoestima***. Barcelona: Altaya.

» BURÓN, J. (1995). ***Motivación y Aprendizaje.*** Bilbao: Mensajero.

» CASTANYER, O. (1996). ***La asertividad: expresión de una sana autoestima.*** Bilbao: Desclee De Brouwer.

» ELÉXPURU, I. et al. (1992). ***Autoconcepto y Educación.*** Vitoria-Gasteiz: (Estudios y documentos, N.17), Gobierno Vasco.

» GARCÍA, E.M., y MAGAZ, A. (1992). ***Ratones, dragones y seres humanos auténticos. Manual para jóvenes y adolescentes.*** Madrid: C.E.P.E.

» GARCÍA, E. M., y MAGAZ, A. (1992). ***Aprendiendo a comunicarse con eficacia. Manual para padres.*** Madrid: C.E.P.E.

» GARCÍA, E. M. y MAGAZ, A. (1992). ***Enseñando a comunicarse con eficacia. Manual para profesores.*** Madrid: C.E.P.E.

» GASTEN, R. y CAROTHERS, J. (1994). ***Juegos de Autoestima.*** Madrid: Ed. El Manglar.

» GONZÁLEZ, M. C. y TOURON, J. (1992). ***Autoconcepto y rendimiento escolar.*** Madrid: EUNSA.

» HAEUSSLER, I. M. Y MILICIC, N. (1997). ***Confiar en uno mismo: Programa de autoestima.*** Madrid: CEPE.

» I.P.E., Investigaciones y Programas Educativos, S.L. (1995). ***Discover: Aprendiendo a vivir.*** Bilbao: I.P.E., S.L.

» KAUFMAN, G. y RAPHAEL, L. (1994): ***La autoestima en los niños.*** Madrid: IBERONET.

» MACHARGO SALVADOR, J. (1997). ***Programa de actividades para el desarrollo de la Autoestima 2.*** Madrid: Ed. Escuela Española.

» MACHARGO SALVADOR, J. (1996). ***Programa de actividades para el desarrollo de la Autoestima 1.*** Madrid: Ed. Escuela Española.

» McKAY, M., et al. (1985). ***Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés.*** Barcelona: Martinez-Roca.

» MONJAS CASARES, I. (1993). ***Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar.*** Valladolid: TRILCE (distribuidor).

» PALMER, P. y ALBERTI, M. (1992). ***Autoestima, un manual para Adolescentes.*** Valencia: Promolibro.

» PALMER, P. (1991). ***El monstruo, el ratón y yo.*** Valencia: Promolibro.

» PALMER, P. (1991). ***Gustandome a mi mismo.*** Valencia: Promolibro.

» RAMÍREZ CABAÑAS, J. F. (1998). ***Curso de relajación progresiva para niños y adultos.*** Madrid: CEPE.

» SAURA CALIXTO, P. (1995). ***La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas.*** Murcia: Universidad de Murcia.

» VALLES ARANDIGA, A. (1998). ***Autoconcepto y Autoestima.*** Madrid: Cuadernos de Tutoría de E.S.O., Ed. Escuela Española.

» VALLES ARANDIGA, A. (1991). ***Autocontrol. Entrenamiento en actitudes, valores y normas*** 4º. Alcoy: Marfil.



Bibliografía Bloque 2

» ALARIO, Carmen y OTRAS (1995). ***Nombra en femenino y en masculino.*** Madrid: Instituto de la Mujer. Ministerio de Asuntos Sociales.

» ALBERDI ALONSO, Inés y MARTINEZ TEN, Luz (1988). ***Guía didáctica para una orientación no sexista.*** Madrid: M.E.C.

» ANDERSON, Bonnie S. y ZINSSER, Judith P. (1991). ***Historia de las mujeres: una historia propia (2 vol.).*** Barcelona: Ed. Crítica.

» ASESORÍA DE COEDUCACIÓN DE BIZKAIA (1991). ***Coeducación.*** Orientación. Bilbao.

» BELMONTE NIETO, M. (1998). ***Atención a la diversidad I.*** Bilbao: Ediciones Mensajero.

» YAGÜELLO, Marina y otros/as (1995). ***¿Iguales o diferentes?*** Gijón: SIGNOS nº 16, Centro de Profesores y Recursos de Gijón.

» BONAL, Xabier (1997). ***Las actitudes del profesorado ante la coeducación.*** Barcelona: Editorial Graó.

» BROWNE, Naima y FRANCE, Pauline (1988). ***Hacia una educación infantil no sexista.*** Madrid. MEC.

» CALLEJÓN ESPINOSA, Mª del Mar y otras (1998). ***Un día más.*** Madrid: El Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.

» CAÑAS J. (1992). ***Didáctica de la expresión dramática.*** Barcelona: Ed. Octaedro.

» CARRERAS, Llorenç y otros/as (1997). ***Cómo educar en valores.*** Madrid: Ed. Narcea.

» CASA DE LA MUJER (1995). ***Mujer y tolerancia. Materiales didácticos para la Coeducación.*** Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza, Servicio de Acción Social.

» CATALÁ GONZÁLVEZ, Aguas Vivas y GARCIA PASCUAL, Enriqueta. (1995). ***Ideología sexista y Lenguaje.*** Barcelona: Ed. Octaedro.

» CATALÁ GONZALVEZ, Aguas Vivas y GARCÍA PASCUAL, Enriqueta (1989). ***¿Qué quieres hacer de mayor? O la transición desde la Coeducación.*** Valencia: Colección Educació nº 3. Institut Valencià de la Dona, Conselleria de Cultura, Educació i Ciencia, Generalitat Valenciana.

» CEREZO RAMIREZ, Fuensanta (1997), ***Conductas agresivas en la edad escolar.*** Madrid: Pirámide.

» CORSI, Jorge (1995). ***Violencia familiar.*** Buenos Aires: Paidos.

» EMAKUNDE (1994). ***Orientación académico-vocacional para una toma de decisión no discriminatoria.*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco.

» EMAKUNDE (1996). ***La coeducación, ¿transversal de las transversales?.*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer.

» EMAKUNDE (1997). ***Guía para la elaboración del modelo educativo de centro.*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer.

» EMAKUNDE (1998). ***El lenguaje, más que palabras. Propuestas para un uso no sexista del lenguaje,*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco.

» ESPIN, Julia V. y otras (1996). ***Análisis de recursos educativos desde la perspectiva no sexista.*** Barcelona: Ed. Laertes.

» ESSOMBA, Miquel Ángel (1999). ***Construir la escuela intercultural.*** Barcelona: Graó.

» FERNANDEZ, Carmen y otras (1995). ***Una mirada no sexista a las clases de Ciencias Experimentales.*** Barcelona: Cuadernos para la coeducación. Institut de Ciéncies de l'Educació Universitat Autónoma.

» FERRER CHOVER, Empa y otros/as (1993). ***Una perspectiva intercultural. Ejemplificaciones de Unidades Didácticas.*** Madrid: M.E.C.

» FLECHA, Ramón y varios (1994). ***Nuevas perspectivas críticas en educación.*** Barcelona: Paidós Educador.

» GARCIA, Milagros y ASINS Consuelo (1994). ***La coeducación en la educación física.*** Barcelona: Cuadernos para la Coeducación, nº7. Institut de Ciéncies de l'Educació. Universitat Autónoma.

» GOBIERNO VASCO (1992). ***Diseño Curricular Base.*** Vitoria-Gasteiz: Servicio de Publicaciones del Gobierno Vasco.

» GOBIERNO VASCO (1995). ***Guía para el profesorado en la educación de valores, actitudes y normas.*** Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones de Gobierno Vasco.

» GOLEMAN, Daniel (1996). ***Inteligencia emocional.*** Barcelona: Kairós

» GOMEZ, Mª Teresa, MIR, Victoria y SERRATS, Mª Gracia (1990). ***Propuesta de intervención en el aula.*** Madrid: Narcea.

» JAUME CELA, Juli Palou (1997). ***Del yo al nosotros.*** Aula, 66. Barcelona: Graó.

» JAUSSI, Mª Luisa (1998). ***Educación intercultural.*** Vitoria-Gasteiz: Servicio de Publicaciones del Gobierno Vasco.

» JAYME ZARO, María (1996). ***Identidad personal y género.*** Vitoria-Gasteiz: La Coeducación como marco para educar Jornadas de Emakunde.

» LLEDO CUNILL, Eulalia y OTERO VIDAL, Mercé. ***Doce escritoras y una guía bibliográfica.*** Barcelona: Cuadernos para la Coeducación. Institut de Ciéncies de l'Educació Universitat Autónoma.

» LLEDO, Eulalia (1992). ***El sexismo y el androcentrismo en la lengua: análisis y propuestas de cambio.*** Barcelona: Institut de Ciéncies de l'Educació Universitat Autónoma

» LÓPEZ DE SOSOAGA, Alfredo (2000). ***Recuperamos un juego tradicional: jugamos a tocatorre.*** Aula, 92. Barcelona: Graó.

» LÓPEZ ZAPATERO Jesús (1991). ***Hezkidetza, Coeducación. La educación física.*** Arbela. Revista de Educación. PAT-COP de Baracaldo.

» LORENZO, Mª José y PINO VILLALBA, Carmen (1993). ***Decide tus juguetes.*** Madrid: Instituto de la Mujer.

» LORETO BENET, Prim y BANQUÉ GREGORI, Mª Teresa (2000). ***La vejez, caudal de riqueza.*** Cuadernos de Pedagogía, 292. Barcelona: Cisspraxis Educación.

» LOZANO ESTIVALIS, María (2000). ***Interpretar las diferencias. Cuadernos de Pedagogía***, 297. Barcelona: Cisspraxis Educación.

» MAÑERU MENDEZ, Ana y RUBIO HERRAEZ, Esther (1992). ***Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.*** Madrid: M.E.C.

» MAÑERU, Ana y otras (1995). ***El sexismo en el lenguaje.*** Mujeres nº 18.

» MARTIN, Elena y otras/os (1993). ***El constructivismo en el aula. Nº 2 .*** Biblioteca de Aula. Barcelona: Editorial Graó.

» MATUTE, Ana María (1981). ***Los niños tontos.*** Barcelona: Ediciones Destino S.L.

» MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1988). ***Guía didáctica para una orientación no sexista.*** Madrid: M.E.C.

» MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1991). ***Cómo interesar a las chicas para las ciencias.*** Editorial Longman.

» MELERO, José (1993). ***Conflictividad y violencia en los centros escolares.*** Madrid: Siglo Veintiuno Editores.

» MIEDZIAN, Myriam (1995). ***Chicos son, hombres serán.*** Madrid: Horas y Horas.

» MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (1996). ***Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes. Volumen I*** - Fundamentación psicopedagógica. Madrid: Juma.

» MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (1996). ***Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes. Volumen II*** - Pautas y unidades de intervención. Madrid: Juma.

» MONTOYA RAMOS, Mª Milagros (2000). ***Diversidad, igualdad y diferencia.*** Cuadernos de Pedagogía, 293. Barcelona: Cisspraxis Educación.

» MORENO, Monserrat (1986): ***Cómo se enseña a ser niña: el sexismo en la escuela.*** Barcelona: Icaria Editorial.

» PORRAS, Ramón (1996). ***Una escuela para la integración educativa.*** Cuadernos de cooperación educativa. Madrid: Publicaciones M.C.E.P.

» SALAS GARCÍA, Begoña (1994). ***Orientaciones para la elaboración del Proyecto Coeducativo de Centro.*** Bilbao: Ed. Maite Canal.

» SALAS, Begoña y SERRANO, Inmaculada (1998). ***Modelo educativo: Desarrollo de la identidad personal.*** Barcelona: EUB.

» SALAS, Begoña y SERRANO, Inmaculada (1998). ***Aprendemos a ser personas. Manual de auto-orientación.*** Barcelona: EUB.

» SÁNCHEZ, Sury (1992). ***La niña que no sabía que lo era.*** Madrid: Ed. 9bc.

» SANTOS GUERRA, Miguel Angel. (1984). ***Coeducar en la escuela.*** Madrid: Ed. Grupo Cultural Zero.

» SAU SANCHEZ, Victoria y OTRAS (1995). ***La Coeducación, transversal de las transversales.*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco.

» SEMINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ (1994). ***Educar para la paz: una propuesta posible.*** Madrid: Los libros de la catarata.

» STITH S-WILLIAM M. B. y ROSEN,K. (1992). ***Psicosociología de la violencia en el hogar.*** Bilbao.

» SUBIRATS, Marina y BRULLET, Cristina (1988). ***Rosa y azul: la transmisión de los géneros en la escuela mixta.*** Madrid: Instituto de la Mujer.

» SUBIRATS, Marina y TOMÉ Amparo (1992). ***Pautas de observación para el análisis del sexismo en el ámbito educativo.*** Barcelona: Institut de Ciéncies de l'Educació Universitat Autónoma.

» SUSPERGINTZA ELKARTEA. ***Iguales en la diferencia.*** Guía Pedagógica. Ciclo Medio, Servicio Municipal de la Mujer. Ayto. Bilbao.

» TODOLÍ BOFI, Mª Dolores (2000). ***Los títeres van a la escuela.*** Cuadernos de Pedagogía, 295. Barcelona: Cisspraxis Educación.

» URRUZOLA, Mª José (1991). ***¿Es posible coeducar en la actual escuela mixta?*** Bilbao: Ed. Maite Canal.

» URRUZOLA, Mª José (1994). ***Cómo educar para la corresponsabilidad.*** Bilbao.

» URRUZOLA, Mª José (1995). ***Introducción a la filosofía coeducadora.*** Bilbao: Ed. Maite Canal.

» URRUZOLA, Mª José (1997). ***Aprendiendo a amar desde el aula.*** Bilbao: Ed. Maite Canal.

» VARIAS/OS (1984). ***Cuento para convivir.*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco.

» VARIAS/OS (1984). ***En busca del juego perdido.*** Bilbao: Cuadernos Adarra, nº9.

» VARIAS/OS (1993). ***La escuela coeducativa. Nº 21.*** Aula de innivación educativa. Barcelona: Editorial Graó.

» VARIAS/OS (1994). ***Educar desde la transversalidad. Nº 32.*** Aula de innovación educativa. Barcelona: Editorial Graó.

» VARIAS/OS (1994). ***Planteamientos de la pedagogía crítica nº 3.*** Biblioteca de aula. Barcelona: Editorial Graó.

» VARIAS/OS (1995). ***El juego infantil desde la coeducación. Seminario sobre el periodo 3-8 años del Colectivo Pedagógico Adarra.*** Vitoria-Gasteiz: Sevicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

» VARIAS/OS (1997). ***Las actitudes del profesorado ante la coeducación. Nº 114.*** Biblioteca de Aula. Barcelona: Editorial Graó.

» VARIAS/OS (2001). ***Monografía: Lenguaje y diferencia sexual.*** Textos nº 28. Barcelona: Graó.

» VARIAS (1996). ***Coeducar en el tiempo libre.*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco.

» VILLALBA, Félix y otros/as (1996). ***La tolerancia. El derecho a la diferencia.*** Materiales curriculares para la Educación en valores. Madrid: M.E.C.

» WALT DISNEY & PIXAR ANIMATION STUDIOS (1999). ***Bichos, una aventura en miniatura.*** Buena Vista Home Entertainment, S.A. Versión doblada, nº Depósito Legal (VHS): M-24366-99

» ZAITEGI, Neli y AMIGO, Margarita (1995). ***Trabajando en la prevención del maltrato.*** Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco.



Bibliografía Bloque 3

» ALVAREZ, J. (1998). ***Solución de conflictos en el aula 1.*** Madrid: Editoral Escuela Española.

» ALVAREZ, J. (1997). ***Habilidades Sociales 1.*** Madrid: Editoral Escuela Española.

» ARON S. A. M., (1996). ***Vivir con otros: Programa de desarrollo de habilidades sociales.*** Madrid: C.E.P.E.

» ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS (1995). ***La alternativa del juego I.*** Madrid: Los Libros de la Catarata.

» ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS (1994). ***La alternativa del juego II.*** Madrid: Los Libros de la Catarata.

» GARCÍA, E. M. y MAGAZ, A. (1992). ***Ratones, dragones y seres humanos auténticos, Manual para jóvenes y adolescentes.*** Madrid: C.E.P.E.

» GARCÍA, E. M. y MAGAZ, A. (1992). ***Aprendiendo a comunicarse con eficacia, Manual para padres.*** Madrid: C.E.P.E.

» GARCÍA, E. M. y MAGAZ, A. (1992). ***Enseñando a comunicarse con eficacia. Manual para profesores.*** Madrid: C.E.P.E.

» GOMEZ, M.T., MIR.,V. y SERRATS, M. G. (1990). ***Propuestas de intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en la clase.*** Madrid: Narcea.

» I.P.E., Investigaciones y Programas Educativos, S.L. (1995). ***Discover: Aprendiendo a vivir.*** Bilbao: I.P.E., S.L.

» MICHELSON, L. et al. (1987). ***Las habilidades sociales en la infancia.*** Barcelona: Martínez Roca.

» MONJAS CASARES, I. (1993). ***Programa de enseñanza de las Habilidades de Interacción Social para niños y niñas en edad escolar.*** Madrid: TRILCE (distribuidor).

» PRIESTLEY, Philip y otros/as (1989). ***Social skills and personal problem solving. A handbook of methods.*** Londres: Tavistock/Routlegde.

» SANZ, A. (1995). ***Habilidades sociales. Materias optativas.*** Primer ciclo de E.S.O., Gobierno de Navarra. Departamento de Educación, Cultura, Deporte y Juventud.

» SCHRUMPF, F. et al. (1997). ***Peer Mediation, Conflict Resolution in Schools.*** Illinois: Research Press.

» SCHRUMPF, Fred, CRAWFORD, Donna & BODINE, Richard J. (1997). ***Peer Mediation. Conflict Resolution in Schools.***Champaign (Illinois): Research Press.

» SHURE, M. B. (1992). ***I Can Problem Solve, An Interpersonal Cognitive Problem Solving Program.*** Illinois: Research Press.

» SHURE, Myrna B. & SPIVACK, George (1978). ***Problem-Solving techniques in Childrearing.*** San Francisco, California: Jossey-Bass.

» SHURE, Myrna B. (1992). ***I Can Problem Solve. An Interpersonal Cognitive Problem-Solving Program.*** Champaign (Illinois): Research Press.

» SMITH, M. J. (1977). ***Cuando digo no, me siento culpable.*** Barcelona: Grijalbo.

» SIMTH, M. J. (1988). ***Sí, puedo decir no.*** Barcelona: Grijalbo.

» TRIANES, M. V. (1996). ***Educación y competencia social. Un programa en el aula.*** Málaga: Ediciones Aljibe.

» VALLES, A. (1994). ***Refuerzo de las Habilidades Sociales - I.*** Madrid: EOS.

» VALLÉS, A. (1994).: ***Habilidades Sociales.*** Alcoy: Martil.

» VARIOS/AS (1995). ***Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes.*** Pamplona: Dpto. de Salud y Dpto. de Educación, Cultura, Deporte y Juventud del Gobierno de Navarra.

» VARIOS/AS (1995). ***Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres.*** Pamplona: Dpto. de Salud del Gobierno de Navarra.

PÁGINAS WEB:

» ***http://nalejandria.com/utopia/proyectos***
» ***http://www.gernikagogoratuz.org***

Cuentos recomendados

- **ABRACADABRA**, Eva Erikson
- **ANA BANANA Y YO**, L. Blegvad y E. Blegvad
- **ÁNGELA RATÓN, MENSAJERA EXPRESS**, M. Company y A. Asensio Saurí
- **BILLY Y EL VESTIDO ROSA**, A. Fine
- **BOLITA**, Rosemary Wells
- **CLARA Y LAS CEREZAS**, J. Saura y C. Rodríguez
- **CLARA, LA NIÑA QUE TENÍA SOMBRA**, Bruel
- **Colección "A FAVOR DE LAS NIÑAS"**, Adela Turín y otras/os
- **Colección "CESAR Y ERNESTINA"**, G. Vincent
- **Colección "LUNA GATUNA"**, V. Frías y E. Mariscal
- **Colección LAS TRES MELLIZAS**, M. Company
- **CÓMO ESTAMOS HECHOS**, M. Gomboli y C. A. Michelini
- **CUANDO SEA MAYOR QUIERO SER**, Puncel
- **DIENTES DE ROSALÍA**, E. Erikson
- **EL ARCA DE NOEMÍ**, Ann Cartwright y Reg Cartwright
- **EL DESEO DE SOFÍA**, E. Ramón y J. M. Lavarello
- **EL FANTASMA DEL BALNEARIO**, M. Company
- **EL SECRETO DEL LOBO**, F. Alonso y J. R. Sánchez
- **EL SECUESTRO DE LA BIBLIOTECARIA**, M. Mahy y Q. Blake
- **JORGE Y MARTA EN LA CIUDAD**, J. Marshall
- **JULIETA ESTATE QUIETA**, R. Wells
- **LA ABUELA DESAPARECIDA**, S. Lavelle y S. Koper
- **LA BRUJA ABURRIDA**, r. Capdevilay E. Larruela
- **LA BRUJA HERMOSA**, J. A. Goytisolo y J. Ballesta
- **LA MANO DE MILENA**, A. Turín y N. Bosnia
- **LA MATA DE ESCARABAJOS**, B. Séller y M. Simont
- **LA MUJER QUE NO QUERÍA LAVAR LOS PLATOS**, L. Menéndez
- **LA PEQUEÑA WU-LI**, R. Alcántara
- **LA PEQUEÑA ZAPATONA**, Ingrid y Dieter
- **LA PRINCESA QUE SIEMPRE SE ESCAPABA**, M. Reesink y F. Tresy
- **LA REBELIÓN DE LAS LAVANDERAS**, Yeoman
- **LAS COSAS DE CLARA**, J. Quin Harkin y S. Natti

- **LETI, OSCAR Y YO,** B. Grahan
- **LO MALO DE MAMÁ,** Babette Cole
- **LOS BROMISTAS,** James Marshall
- **LOS CONFLICTO DE ANA,** M. Martinez i Vendrell y R. Capdevila
- **LOS ZAPATOS DE MUNIA,** Asún Balzola
- **LUCAS Y VIRGINIA,** R. Wells
- **MATILDE Y EL FANTASMA,** W. Gage y M. Hafner
- **MATILDE Y...,** W. Gage
- **ME ENCANTA MI HERMANITA,** E. Edelman y W Watson
- **ME PUSE BIZCA Y PAPÁ SE PICÓ,** U. Haucke y F. Becker
- **MERMELADA DE CIRUELAS,** M. Mahy y H. Graig
- **MONSTRUO PELUDO,** H. Bichounier y Pef
- **MUNIA Y EL COCODRILO NARANJA,** Asún Balzola
- **MUNIA Y LA LUNA,** Asún Balzola
- **MUNIA Y LA SRA. PILTRONERA,** Asún Balzola
- **NI UN BESITO A LA FUERZA,** Marión Mebes
- **NINA Y RODI EN LA NIEVE,** N. Carlson
- **¿QUÉ SERÉ CUANDO SEA MAYOR?,** E. Abeya y R. Capdevila
- **OLIVER BUTTON ES UNA NENA,** T. De Paola
- **PRINCESA LISTILLA,** Babette Cole
- **PRINCIPE CENICIENTO,** Babette Cole
- **ROJO INOPORTUNO,** M. Martinez i Vendrell y R. Capdevila
- **ROSALINDE TIENE IDEAS EN LA CABEZA,** C. Nostlinger y P. Schossow
- **SÉCAME LOS PLATOS,** K. Bauman y M. Foremen
- **SOY MAYOR,** M. Viza y M. Aranega
- **UNA SEMANA MUY LARGA,** E. Erikson



Unidad uno

Eres único/a e irrepetible

1

IDEA PRINCIPAL

Todo ser humano necesita y tiene derecho a poseer una identidad propia que le permita ser reconocido como persona, tanto a nivel individual como colectivo.

Una de las condiciones básicas para favorecer el sentido de la propia identidad es el desarrollo de un autoconcepto y autoestima positivas. El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas, pues lo que una persona piensa y siente respecto a sí misma impregna todas las áreas de su vida: área física, psicológica, social, intelectual, etc. Así pues, podemos decir sin temor a equivocarnos que el autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad y constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias internas.

La identidad individual se basa en el autoconocimiento: nuestros gustos, habilidades, forma de ser, forma de pensar... y en la aceptación de todo lo que forma parte de sí mismo/a.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre sí mismo/a.
- Desarrollar un sentimiento de identidad propia.
- Aumentar la conciencia de las características personales.
- Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

El autoconocimiento constituye una clave de suma importancia para el desarrollo del autoconcepto y la autoestima personal, entendida ésta como el conjunto de rasgos, sentimientos e imágenes que la persona reconoce como parte de sí misma. Este conjunto de rasgos (biológicos, psicológicos y ambientales), son los que le permitirán al niño y niña definirse como una persona singular de manera que pueda ser reconocido/a y no confundido con los demás, al tiempo que le ayudan a desarrollar el sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad con su propia identidad cultural.

La respuesta que una persona da en las diferentes situaciones de su vida depende de lo que piense de sí misma. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio; nuestra manera de relacionarnos, el modo en que nos enfrentamos a las nuevas situaciones y estímulos (sociales, escolares, de salud, etc.), incluso nuestra apariencia externa..., todo llevará el sello de ese juicio, o lo que es lo mismo, dependerá de nuestro autoconcepto y autoestima.

Pero ¿qué es el autoconcepto? y ¿la autoestima? Son muchas las publicaciones en las que se utilizan estos términos de forma indistinta. Sin embargo, otras personas distinguen entre ambos constructos, limitando el **autoconcepto** a los aspectos más cognitivos (percepción de sí

mismo/a, lo que la persona piensa que es: rasgos físicos, psicológicos; cualidades, defectos...) pero sin acompañarlos de la etiqueta evaluativa o afectiva (la valoración emocional de lo que la persona piensa de sí misma), que constituiría el contenido básico de la **autoestima.**

Aunque resulta muy difícil separar los aspectos cognitivos de los evaluativos (pienso-siento), creemos que constituyen dos pasos fundamentales en el proceso de crecimiento personal y que merece la pena abordarlos por separado.

Dentro de la realidad compleja del autoconcepto general se pueden distinguir otros "autoconceptos" más concretos referidos a áreas específicas de la experiencia de la persona. Así podríamos hablar de autoconcepto académico, físico, social, emocional, etc.

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Introducir ejemplos en el desarrollo ordinario de sus clases que hagan mención a las características individuales... del alumnado de su grupo.
- Reforzar positivamente las expresiones verbales y comportamientos individuales propios de cada alumno/a.
- Utilizar dinámicas de grupo para que los niños y niñas conozcan datos personales de cada una de ellas/os.
- Introducir en el PCC y PEC aspectos relativos al desarrollo del autoconcepto y de la autoestima.

La familia

- Comentar en familia cosas relativas al propio nombre, apellidos...
- Destacar los aspectos que le diferencian de las demás personas.
- Dar a conocer la influencia positiva que la criatura ha tenido en la vida familiar recordando experiencias positivas vividas junto a ella.
- Hablar con su hijo/a de otras personas queridas por él/ella (abuela, profesora favorita, amigo/a preferido...) y preguntarle qué les hace tan especiales a estas personas.

Actividad 1

ESPEJITO, ESPEJITO

Todos los niños y niñas son **iguales** desde el punto de vista jurídico, es decir, todos poseen exactamente los mismos derechos y en la misma medida. Pero, al mismo tiempo, todas las personas son **diferentes** y se distinguen entre sí por características esenciales o accidentales a las que llamamos diferencias individuales.

El profesor/a explica al alumnado que cada niño y niña tiene unas características diferentes y las van a descubrir.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre sí mismo/a.
- Aumentar la conciencia de las características personales.
- Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás.
- Identificar aquellos aspectos de su persona que le hacen sentirse especial e irrepetible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir características personales.
- Hablar sobre sí mismo/a.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula; por parejas.
MATERIALES: un espejo de cuerpo entero.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 15 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora introduce la actividad provocando una pequeña reflexión en el alumnado a través de preguntas del tipo: *"¿os daría igual tener un padre o madre cualquiera?, ¿sería lo mismo tener un profesor/a que otro/a?. Yo creo que no, pues no todos los padres/madres, ni profesores son iguales. Ya desde que nacemos cada persona es diferente: cada una tiene su color de ojos, pelo, piel, algunas pueden nacer con minusvalías; cada persona tiene un único padre y una única madre; nace en un lugar concreto, pueblo o ciudad (Haro, Arnedo, Logroño, Madrid, Rusia, Brasil...); le gusta jugar a unos juegos más que a otros; prefiere a unos amigos/as más que a otros/as; y así podríamos seguir indefinidamente".*

A continuación explica la actividad: *"Por parejas (se pueden formar al azar o atendiendo a la personalidad de cada alumno/a), os vais a poner delante del espejo y miráis vuestra imagen hasta que os diga ¡ya!. A continuación cada uno/a dirá 2 cosas sobre lo que ha visto en el espejo, una sobre si mismo/a y otra sobre su compañero/a".*

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Expresión Dramática / Educación Física.

Actividad 2

LLUVIA DE ESTRELLAS

Todos los niños y niñas, con independencia de su origen, nivel cultural y económico, tienen algo que contar y algo que enseñar, pues cada persona, desde el momento en que es concebida, tiene una historia, una familia diferente, vive unas experiencias que son sólo suyas y que ninguna persona en el mundo las ha vivido ni las vivirá nunca; no al menos de la misma manera ni con la misma intensidad. Esta es otra prueba de nuestra singularidad como ser humano único e irrepetible.

El profesor/a explica al alumnado que van a descubrir sus habilidades especiales para después compartirlas en clase.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre uno mismo/a.
- Hacerse consciente de que todas las personas tienen algo que enseñar.
- Tomar conciencia de su singularidad y aprender a respetar la de los demás.
- Identificar aquellos aspectos de su persona que le hacen sentirse especial e irrepetible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recoger información sobre las características diferenciales de su familia.
- Adoptar el papel de una persona que tiene algo que transmitir a las demás.
- Hablar sobre sí mismo/a.
- Hablar en público para ser el centro de atención de los demás.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.
MATERIALES: papel y útiles de escritura y/o pizarra y tizas.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1-2 minutos por persona. Dependiendo del tamaño del grupo, podrán organizarse varias sesiones.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad: *"Todas las personas tenemos algo que contar o enseñar a los/as demás, así que vamos a convertirnos en `profesores/as, cuentacuentos, cantantes, etc.´ por un día. Para ello pedidle a vuestra familia que os enseñe el juego, cuento, adivinanza, chiste, canción... que más les gustaba cuando eran pequeños/as. Lo aprendéis para que luego podáis explicarlo en clase y así todos aprenderemos un poco".*

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Expresión Dramática / Educación Física.

Actividad 3

ÉRASE UNA VEZ...

Nuestro autoconcepto y autoestima se derivan del conocimiento y aprecio de nuestros rasgos personales, nuestra identidad y nuestras experiencias.

Vivimos en un mundo de prisas y actividades: escolares, extraescolares... en el que nos queda poco o ningún tiempo para pensar, recordar y reflexionar sobre nosotras mismas/os. ¿Quién soy yo?, ¿soy como todas las personas de mi edad, o hay algo que me distingue de ellas?. Para desarrollar nuestra autoestima es fundamental que la persona dedique un tiempo a reflexionar sobre si misma para así formarse una idea de ser alguien único e irrepetible.

El profesor/a explica al alumnado que cada niño y niña tiene una historia de vida diferente a la de los demás, que le permite ser reconocido/a y distinguirse del resto de las personas del mundo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Iniciar el autoconocimiento.
- Aumentar la conciencia de las características personales.
- Desarrollar un sentimiento de identidad propia: nacimiento, antecesores/as, características personales: habilidades, forma de ser, gustos...
- Tomar conciencia de nuestra singularidad y aprender a respetar la de los demás.
- Identificar aquellos aspectos de la persona que nos hacen sentir especial e irrepetibles.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recopilar información significativa sobre sí mismo/a: datos sobre nuestro nacimiento, rasgos, cualidades, habilidades, etc...
- Crear un documento gráfico y/o escrito sobre su persona.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula; las mesas dispuestas en círculo.
MATERIALES: útiles de escribir y de dibujo, fotografías, cartulina, tijeras... y una hoja con un guión orientativo.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: varias sesiones: primera 10 minutos; las siguientes de 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad* al grupo en una primera sesión y les dará instrucciones específicas al comienzo de cada una de ellas. Les avisará previamente, de forma oral o escrita, concediéndoles tiempo suficiente para recoger la información (fotos, preguntas a su familia...) que necesiten. Cuando ya estén todos los "cuentos" acabados se hará una exposición con los mismos, y periódicamente se irán actualizando. Por lo tanto, esta actividad se destinará a la toma de conciencia de algunos elementos rudimentarios (nombre y

apellidos, lugar donde naces y vives, etc.) que constituyen los cimientos del autoconcepto y la autoestima.

* La actividad es la siguiente: *"Vamos a crear un cuento sobre nuestra vida con varios capítulos. Cada uno de ellos tendrá un título diferente** y en él pondremos fotos, dibujos, frases ,etc."*.

**Guión orientativo de los capítulos:

El profesorado les facilitará el diseño de la portada: foto y datos de identificación.

1. Mi primer año de vida: embarazo, nacimiento, nombre, gateo, primeros pasos, anécdotas especiales, etc.
2. Mis primeras palabras...
3. Empiezo el colegio: primeros trabajos, anécdotas (juegos, comidas...).
4. Ya estoy en 1º, 2º, 3º...

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual.

Unidad 1

1

Ficha para la familia

Querida familia:

En el colegio estamos trabajando el tema de la autoestima tomando como referencia la idea de que todos/as somos iguales y, a la vez, somos diferentes. Es decir, no existen en el mundo dos personas iguales -excepto en sus derechos- y por tanto no existe en el mundo nadie exactamente igual a su hija o hijo, y es por eso que es especial y nosotros le queremos tanto.

Sabemos que la autoestima no es un "capital" heredado sino que se va desarrollando dependiendo de las experiencias que vive cada persona, especialmente en la infancia. La familia juega un papel insustituible en esta tarea y por esto solicitamos vuestra colaboración para que vuestras hijas/os vayan construyendo una autoestima sana que les ayude a desarrollarse como personas más capaces y más felices en todas las áreas de su vida. Ello se hace día a día y con actividades muy sencillas, como por ejemplo, la que os sugerimos a continuación:

• Cada día, al acostarse, dedicadle 5 minutos a vuestro hijo/a y contadle un episodio de su vida: algo que hacía, decía... y que le hace especial y único/a ante vuestros ojos.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Unidad 1

Valoración de la Unidad

Haz un dibujo de ti mismo/a y señala al menos 3, 4 o 5 cosas (dependiendo de la edad) que son características de ti y te diferencian de tus compañeros y compañeras.





INDICE



Unidad dos

Mereces que te quieran

2

IDEA PRINCIPAL

La autoestima (lo que la persona se quiere y valora a sí misma) es el resultado de la interacción entre muchas variables: los resultados ("éxitos" y "fracasos") que obtenemos en las distintas facetas de la vida, las interpretaciones que hacemos de ellos, nuestras habilidades para relacionarnos con otras personas, la opinión que las personas significativas tengan sobre nosotros/as, el sentimiento de autoeficacia, etc. De entre todos estos factores, uno de los que más peso va a tener en la infancia gira en torno a los mensajes (verbales y no verbales) que las personas significativas para la niña/o (familia, profesorado...) les envían a las criaturas, y que implican una valoración de sus habilidades y acciones que, en definitiva, constituyen juicios sobre su valía personal.

OBJETIVOS

- Ampliar el conocimiento de sí mismo/a.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismo/a.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona digna de ser querida y respetada por las demás personas.
- Reflexionar acerca del derecho que tiene toda niño/a a que le quieran y cuiden los adultos/as y la sociedad.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

Para que el niño y la niña desarrollen una autoestima sana y positiva, creemos imprescindible trabajar con ellos/as la creencia interna de que cada uno/a de ellos/as es una persona importante por la simple razón de ser persona y con independencia de dónde, cuándo, cómo y de qué color nacieron. Para desarrollar esta creencia es preciso comenzar por un proceso previo de reflexión personal a través del cual nos formamos una idea de quienes somos y lo que somos, es decir, adquirimos una identidad (tarea que ya se inició en la unidad anterior). Sin embargo, ésta es una condición necesaria pero no suficiente para llegar al convencimiento interno de que una persona, cualquier persona, es valiosa e importante, y por tanto, merecedora de ser atendida y cuidada cuando sea necesario, una persona a la que se le deben proporcionar los medios y las oportunidades que en cada momento precise para alcanzar el desarrollo pleno. En esta unidad nos referimos a los aspectos afectivos, evaluativos, de creencias... más que a los puramente cognitivos y racionales. Es decir, estamos hablando de la autoestima frente al autoconcepto.

La infancia y la adolescencia constituyen dos períodos especialmente delicados en la formación de la autoestima. Así, la infancia es una etapa en la que el ser humano es totalmente permeable y absorbe íntegramente la información sobre sí mismo que le llega desde el exterior, sobre todo cuando dicha información proviene de las personas significativas en su vida, personas con una valencia afectiva importante para el niño/a. En la medida en que la persona crece irá desarrollando su capacidad de juicio y tomará en cuenta otra serie de variables (resultados objeti-

vos que obtiene...), a la hora de hacer una valoración de sí misma. Pero aún en la edad adulta, ese juicio y valoración personal estará condicionado por las opiniones y mensajes evaluativos que le han enviado y envían las personas importantes para ella, pues el estilo de pensar e interpretar las situaciones, también es adquirido en buena parte.

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Practicar el autorrefuerzo en voz alta mostrando satisfacción consigo mismos/as mediante elogios como consecuencia de una tarea o actividad bien realizada.
- Utilizar el refuerzo positivo verbal y no verbal, como técnica básica de aprendizaje.
- Fomentar el refuerzo por parte de los otros niños y niñas.
- Realizar actividades en clase del tipo "cariñogramas" o "tequierogramas" (pequeños mensajes acerca de aspectos de la persona que la hacen estimable).
- Corregir lo negativo sin humillar ni ridiculizar, centrándose en la conducta concreta y ayudándoles a pensar en conductas adecuadas alternativas.

La familia

- Actuar como "modelos" y crear un clima familiar basado en el reconocimiento expreso de los aspectos y acciones positivas de los miembros de la familia.
- Expresar sentimientos positivos, con el lenguaje verbal y no verbal, hacia la niña o el niño.
- Cuidar el lenguaje que utilizáis al referiros a ellos/as (ver ficha para la familia).

Actividad 1

EL "CARIÑO-MÓVIL"

Muchas veces nos fijamos en cantidad de "cosas" de las personas de alrededor que nos gustan pero no se lo decimos. ¿Por qué? Probablemente por varias razones; en algunos casos será porque nos da vergüenza, otras veces porque no sabemos cómo hacerlo, no lo hemos aprendido, etc. Es importante, incluso para nuestra propia estima, desarrollar el hábito de comunicar abiertamente nuestros sentimientos positivos acerca de las personas con las que nos relacionamos. De este modo también adquirimos la habilidad de fijarnos y reconocer nuestras propias cosas positivas, y ello hará que nos sintamos más valiosos/as ante nuestros ojos y los de los demás.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ampliar el conocimiento de sí mismos/as.
- Practicar el lenguaje de los sentimientos positivos.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona digna de ser querida y respetada por las demás personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expresar sentimientos positivos hacia las/os demás.
- Recibir mensajes positivos acerca nosotros/as mimos..

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.
MATERIALES: Dos teléfonos móviles (pueden ser de cartón o cualquier otro material, incluso de verdad).
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 sesión de 15 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad al grupo: *"Vamos a llamarnos por teléfono para decirnos cosas bonitas entre nosotros/as. Cada niño/a llamará a un compañero/a y le dirá un mensaje cariñoso"*. Será el profesor/a quien establezca los turnos y haga los emparejamientos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual.

Actividad 2

MENSAJE EN LA BOTELLA

La autoestima no es una "cualidad" que recibimos a través de los genes o cuando nacemos (como puede ser el color de los ojos, un tono de piel, los dedos largos/cortos, etc.), sino que es algo que se va formando y que vamos a ir adquiriendo a lo largo de nuestra vida. Del mismo modo que nosotros/as vamos cogiendo más o menos afecto a las personas que nos rodean según las vamos conociendo, también vamos aprendiendo a querernos a nosotros mismos/as.

El profesor/a explica la actividad al alumnado la importancia de que cada persona alcance el convencimiento interno de que merece ser querida por las personas de su entorno.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ampliar el conocimiento de sí mismos/as.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismos/as.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona digna de ser querida y respetada por las demás personas.
- Valorar a sus compañeros y compañeras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recopilar información positiva sobre sí mismo/a.
- Fijarse en aspectos positivos de las personas del entorno.
- Aprender a expresar sentimientos positivos hacia las/os demás.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.
MATERIALES: una botella de cuello ancho, útiles de escribir y de dibujo.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Dos sesiones de 5 minutos cada día (tantos días como número de alumnos/as), al comienzo y final de la jornada.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad al grupo: *"Vamos a conocer las cosas positivas que mis compañeros y compañeras ven en nosotros/as para así convencernos un poquito más de que somos merecedores de su cariño. Para ello cada día un niño o niña va a recibir un mensaje cariñoso en la botella. Lo recibirá a primera hora de la mañana cuando entre a clase. ¿Quién lo va a escribir? Las demás personas de la clase y lo haremos al final del día, antes de marcharnos a casa"*. El profesor/a facilitará una hoja con el nombre y apellidos del alumno/a y una frase del tipo: *"Te quiero porque eres, haces, dices..."* y cada compañero/a escribirá algo. El profesor/a se asegurará que sean mensajes positivos. Al día siguiente la persona elegida lo sacará de la botella y lo leerá en voz alta. Después se lo llevará a casa para mostrárselo a su familia.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras.

tres

Actividad 3

CUÉLGATE UNA MEDALLA DE ORO

Existen eventos especiales, como los Juegos Olímpicos, en los que aquellas personas que mejores marcas obtienen en cada especialidad son las que se llevan las medallas, los premios y el reconocimiento y admiración de la gente. Sin embargo, son muy pocas las personas que obtienen reconocimientos de ese calibre (menos del 1% de la población), lo cual no significa que el resto no tengamos motivos para ganarnos el afecto y admiración o respeto de otras personas.

El profesor/a transmite al alumnado la idea principal de que no es necesario ser número uno en ningún área o especialidad para sentir que las personas de nuestro entorno nos quieren y aprecian sinceramente.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fomentar la autoconfianza en el niño o niña.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismos/as.
- Desarrollar el sentimiento de ser una persona valiosa digna de ser escuchada y respetada por las demás personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recordar información positiva sobre sí mismo/a.
- Hacer una exposición en público.
- Recibir refuerzo positivo de otras personas.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.
MATERIALES: cartulina, tijeras, pinturas... para hacer medallas.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una sesión de 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad al grupo: *"Todos los niños o niñas realizamos conductas y acciones buenas y dignas de elogio. No es necesario que sean actos heroicos; basta con que hayamos hecho que alguien de alrededor se sienta un poquito mejor o más feliz con ello. Así pues, tras 5 minutos de reflexión iréis saliendo al "estrado" y comenzaréis diciendo: `Recuerdo aquella vez que... y esa persona o personas se sintieron bien conmigo. Por eso creo que me merezco una "medalla". El resto le aplaudirá, vitoreará, etc."*

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual.

Unidad 2

Ficha para la familia

Querida familia:

Pensamos que el tipo de lenguaje que utilizamos al referirnos a nuestros hijos e hijas ejerce un efecto importante sobre su autoestima y seguridad personal. Por esto os proponemos un ejercicio de auto-observación para que descubráis qué tipo de mensajes les enviáis a vuestras hijas e hijos, a la vez que os damos una serie de pautas acerca de los errores más comunes que se suelen cometer y la manera de subsanarlos.

Para cuidar vuestro lenguaje

NO

ETIQUETAS
- Todos los niños sois unos egoístas...
- La juventud de hoy en día...
- Eres la típica niña que...
- ¿Así es como sois las chicas de hoy en día?

PSICÓLOGO/A AFICIONADA
- Tú sólo eres un perezoso.
- Lo que a ti te pasa es que no piensas.
- Necesitas que se ande detrás de ti.
- Lo que quieres es llamar la atención.

COMPARACIONES
- Tu hermana siempre era más...
- Javier nunca le trataría así a papá.
- Ésta lo coge a la primera, pero éste...
- Tú eres como tu padre...

EXAGERA-GENERALIZACIONES
- Tú siempre / Tú nunca.
- ¿Es que no puedes hacer nada bien?
- Vas a acabar con mis nervios.
- No te preocupas por nada.

MANIPULAR-CULPABILIZAR
- Me vas a matar.
- Has conseguido que me duela...
- ¡Tu madre ya tenía bastante sin ti!
- Mira lo que has provocado.
- Mira estas canas..., te las debo a ti.

SI

EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS
- Te quiero mucho.
- Cómo he disfrutado contigo.
- Me gusta hablar contigo.
- Me siento orgullosa de ti cuando...

RECONOCER - REFORZAR
- Tienes una habilidad especial para...
- Qué chistosa eres.
- Cantas con mucho gusto.
- Qué guapo eres.
- La verdad es que te has esforzado mucho.
- Has mejorado en la letra.

CRÍTICAS ADECUADAS
- Me molesta que me pidas las cosas a gritos.
- Ayer te pasaste con mamá al no hacer el recado.
- Recoge tu ropa sucia... me enfado.

EMPATÍA
- Ya se que quieres comprarte eso, pero...
- Entiendo que te duela.
- Comprendo que te de rabia...

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Unidad 2

Valoración de la Unidad

Colorea las palabras correctas para hacer la frase que resuma la idea más importante del tema

Cualquier niño o niña

es no es

una persona importante y valiosa y merece que la quieran...

siempre a veces nunca


Bien
amistad
Te quiero
Cariño
Amor
Megustas
AMOR
Cariño

Unidad tres

Eres tu mejor amigo/a

3

IDEA PRINCIPAL

La autoestima, como su propio nombre indica, tiene un componente evaluativo y emocional fundamental (me estimo, me siento bien, me gusto o no me gusto, en qué no me gusto, ¿puedo cambiarlo?, ..., me acepto) que es el que debemos trabajar en tanto en cuanto constituye el soporte interno del desarrollo integral del niño/a. Ese componente evaluativo emocional está inseparablemente unido con nuestras cogniciones, es decir con nuestra manera de percibir, interpretar y valorar (autocomunicación interna) las experiencias de nuestra vida.

OBJETIVOS

- Mejorar el nivel de autoconciencia y autoconocimiento.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.
- Tomar conciencia del estilo de diálogo interno y su impacto sobre el estado emocional.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

Existen diferentes teorías sobre la motivación humana, entendida ésta como el *conjunto de procesos psicológicos implicados en la activación, dirección y mantenimiento de una determinada conducta*. Una de ellas, basada en el concepto de *Inteligencia Emocional**, defiende que las principales fuentes de motivación son: **la misma persona** (sus pensamientos, su comportamiento, su respuesta ante los estímulos); **la familia, amistades...**, como fuente de soporte afectivo y **el entorno** (estímulos externos). De entre todas ellas, somos nosotros/as la más poderosa fuente de motivación (y, a la inversa, de desaliento como veremos en la unidad 5) porque somos el punto de partida. Es decir, la fuente interior más importante de que disponemos para motivarnos son nuestros pensamientos y la valoración afectiva que les acompañe, pues de ellos dependerá el "uso" que hagamos de las demás fuentes de motivación.

Todas las personas piensan o, dicho de otro modo, mantienen "conversaciones" interiores. El "diálogo interno" es la charla que tenemos con nosotros mismos/as y dependiendo de qué tipo sea, ello provocará en nosotros/as una atmósfera emocional positiva o derrotista. Así, mientras un diálogo interno positivo es como un balón de oxígeno para nuestra autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico para la misma. Así pues, es muy importante que la persona desarrolle el hábito de mantener autocomunicaciones positivas y se hable a sí misma como lo haría con su mejor amigo/a o con la persona más querida por ella.

Cuanto más positivo sea el trato que se dé a sí misma, más motivada y más eficaz se sentirá en el momento de enfrentarse a los pequeños o grandes retos académicos, físicos (de aspecto y deportivos), sociales..., en definitiva, se sentirá a gusto consigo misma y podrá experimentar una mayor felicidad. Esto es la autoestima.

¿Cómo podemos ser nuestro mejor amigo o amiga? ¿Cuáles son los pasos que debe seguir una persona para desarrollar una autoestima positiva?

1. Desarrollar el sentido de identidad personal: *"Realmente soy única/o e irrepetible"*.

2. Practicar la autocomunicación positiva: *"Me fijo en mis aspectos, rasgos y cualidades positivas y me refuerzo (diciéndonos palabras de elogio y reconocimiento, pensando bien de nosotros mismos/as) cuando hago conductas adecuadas, etc..."*.

3. Aceptarnos como somos y evitar un lenguaje derrotista: *"Reconozco que también tengo aspectos, características o realizo acciones que no son adecuadas; ¡vale! no voy a exagerarlas y sentirme angustiado/a por ellas, pero trataré de buscar los medios para mejorarlas"*.

* El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los/as demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que mantenemos con las otras personas y con nosotros mismos/as.

Fueron los psicólogos *Peter Salovey* y *John Mayer*, quienes basándose en el concepto de *Inteligencia Múltiple de Gardner*, propusieron en 1990, una teoría sobre un tipo de inteligencia más global a la que denominaron *Inteligencia Emocional.*

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Practicar el autorrefuerzo en voz alta mostrando satisfacción consigo mismos/as mediante elogios como consecuencia de una tarea, actividad, etc. bien realizada.
- Utilizar el refuerzo positivo verbal y no verbal, como técnica básica de aprendizaje.
- Fomentar el refuerzo por parte de los otros niños y niñas.
- Aprovechar todas las ocasiones cotidianas para potenciar las expresiones positivas hacia objetos, situaciones y personas.

La familia

- Cultivar el hábito de reconocer las cosas positivas de uno mismo/a y las de los demás componentes de la familia.
- Evitar etiquetas desvalorizadoras y humillantes al referirse a sí mismos/as y a otras personas.
- Cuidarse físicamente: higiene, alimentación, descanso, ejercicio físico...

Actividad 1

UN GLOBO, 2 GLOBOS, 3 GLOBOS

La mente de las personas es un almacén de pensamientos y de sentimientos que tienen relación con las experiencias vividas. Esos pensamientos y sentimientos son la fuente de lo que cada persona cree acerca de si misma. Es como si tuviéramos un filtro dentro de nuestra mente por la que deben pasar todas las experiencias que vivimos; ese filtro las coloreará y les dará un significado o sentido que, dependiendo de los elementos que lo constituyan, será más positivo y alentador o más negativo y desalentador para la persona.

El profesor/a explica al alumnado que van a investigar y rescatar los pensamientos positivos que tienen guardados en su mente.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejorar el nivel de autoconciencia y autoconocimiento.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.
- Tomar conciencia de estilo de diálogo interno y su impacto sobre el estado emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a utilizar gestos o frases motivadoras.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.
MATERIALES: 6 globos, 3 hinchados y 3 deshinchados.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 10 a 15 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor/a les dejará un ratito para jugar con los globos y después les explica: *"Los globos hinchados permiten que juguemos y disfrutemos porque lo más bonito de un globo es algo que no se ve, es decir, el aire que lleva dentro. Igualmente las personas tienen lo más bonito en su interior: los buenos pensamientos; descubrámoslos"*. Se les concede un tiempo y se les pide que "rescaten" dos pensamientos positivos acerca de sí mismos/as.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Expresión Dramática / Educación Física.

Actividad 2

EL EFECTO DE LAS PALABRAS

Todos los niños y niñas, tienen alguna persona o personas a las que quieren mucho; les gusta verles felices, contentas y cuando les ven preocupadas o tristes se interesan por ellas, les animan diciéndoles cosas bonitas y positivas, dándoles ideas y consejos para que se sientan mejor. Esta misma actitud es la que debemos desarrollar para nosotros mismos/as. Es decir, debemos aprender a tratarnos bien, con cariño, decirnos frases de aliento cuando estamos desanimados/as, etc.

El profesor/a explica al alumnado el efecto que producen en su bienestar o malestar las palabras que se dicen a si mismos/as.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejorar el nivel de autoconciencia y autoconocimiento.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.
- Tomar conciencia de estilo de diálogo interno y su impacto sobre el estado emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a utilizar gestos o frases motivadoras.
- Distinguir entre autodiálogo (autocomunicación) positivo y autodiálogo negativo.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.
MATERIALES: cuenco lleno de agua, salero y cucharilla.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 10 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor/a explica lo siguiente: *"Nosotros somos el salero, la sal nuestras palabras y el cuenco de agua es otra persona". A continuación hace la siguiente demostración: mientras vierte la sal en el agua dice palabras del tipo "imbécil, estúpido/a, tonto, vago/a, torpe, feo/a...".* Disuelve la sal en el agua y explica que del mismo modo que no se puede separar la sal del agua, nuestras palabras tampoco se pueden retirar. Estas palabras producen un daño en la persona que las recibe y pasarán a formar parte del mar de pensamientos y creencias que tendrá sobre ella misma. Estos pensamientos podrán neutralizarse sustituyéndolos por otros positivos y alentadores. Prueba a hacerlo en los siguientes ejemplos:

1. Rompo un plato	*"Qué torpe soy, nunca cambiaré"* *"Qué faena; pondré más cuidado"*
2. Meto un gol	*"¡Bravo valiente!"* *"Ya, pero Ana ha metido 2"*
3. El domingo me voy de excursión	*"Seguro que nadie quiere jugar conmigo"* *"Qué guay, estaré todo el día en la calle"*
4. Se me ha caído un diente	*"Ya me estoy haciendo mayor, estupendo"* *"Estoy fea/o; todos/as se reirán de mí"*

y subraya de verde esperanza las frases de cariño hacia ti. Las frases de poco cariño, las tachas con color rojo.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Expresión Dramática / Educación Física.

Actividad 3

¡OJO! NO SEAS CHULETA

¿Cuál es la diferencia entre sentirse a gusto consigo mismo/a o ser una persona engreída y chula? La persona que se siente a gusto y contenta consigo misma, se siente llena de fuerza y ánimo. Se cuida y se siente confiada para iniciar o probar cosas nuevas. Además, al sentirse a gusto consigo misma, también está a gusto con los demás. La persona "chuleta" y engreída no está gusto consigo misma y por eso tiene que ponerse por encima de los demás, exagera sus cualidades y logros, y con esa actitud hace que las personas de su alrededor se sientan a disgusto con ella, e incluso la eviten y la dejen a un lado.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejorar el nivel de autoconciencia y autoconocimiento.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.
- Aprender a expresar sentimientos positivos hacia sí mismo/a de forma socialmente adecuada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Distinguir entre frases de autoelogio socialmente adecuadas e inadecuadas.
- Tomar conciencia de las consecuencias sociales de uno u otro tipo de expresiones.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula, grupos de 4 personas.
MATERIALES: 8 tarjetas con frases y 8 tarjetas con símbolos por cada grupo.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 10 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor/a les entrega una hoja con las frases (8 en total) y les muestra los 2 dibujos símbolos que deberán poner al lado de cada frase, dependiendo que sea adecuada o inadecuada. Les explica la tarea: *"A cada grupo os he entregado 2 hojas: una con frases que he escuchado a otros niños/as de vuestra edad y otra hoja que contiene 2 símbolos. Debéis emparejarlas siguiendo este criterio: junto a aquellas que os parezcan positivas y adecuadas dibujáis el símbolo del trofeo al gran amigo/a; al lado de aquellas otras que aún siendo positivas sean exageradas o inadecuadas las emparejaréis con el símbolo ¡alto! ¡Ahí va un/a chuleta!"*





¡QUÉ DIBUJO TAN BONITO HE HECHO!

LA PROFESORA ME HA DICHO QUE ME PORTADO BIEN, ESTOY MUY CONTENTA.

SOY EL MÁS ÁGIL DE LA CLASE Y TODOS ME QUIEREN EN SU EQUIPO

ME HE ESFORZADO Y MI MADRE SE HA PUESTO MUY CONTENTA (Y YO TAMBIÉN)

YO SOY MÁS LISTA QUE LAS OTRAS NIÑAS DE MI GRUPO Y POR ESO SALDRÉ SIEMPRE A LA PIZARRA

CUANDO CONTESTO BIEN EN CLASE ME SIENTO ORGULLOSA DE MI

SE MÁS INGLÉS QUE NADIE

NO HAY NADIE MEJOR QUE YO CON LAS MATEMÁTICAS

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Expresión Dramática / Educación Física.

Unidad 3

Ficha para la familia

Querida familia:

En el colegio estamos trabajando el tema de la autoestima tomando como referencia la idea de que del mismo modo que los elogios, demostraciones de afecto de las demás personas hacia nosotros mismos/as, nos hacen sentir bien, podemos aprender a querernos a nosotras mismas y a hablarnos con cariño. **Queremos que vuestro hijo o hija desarrolle el hábito de tratarse bien, con amor**. Para ello, por la noche, antes de acostarse les incitaremos a decirse una frase amorosa del tipo: "hoy ha sido un buen día porque he estado con...; he jugado con....; he aprendido...; y a la mañana siguiente, nada más levantarse la repetirán en pasado".

Se reúne la familia y cada uno de sus miembros piensa en los términos que utilizan para alentarse o desanimar a los demás. Se anotarán en 2 hojas debajo de los rótulos:

Sentirse bien



Sentirse mal



Muchas gracias por vuestra colaboración.

Unidad 3

Valoración de la Unidad

Responde a estas preguntas:

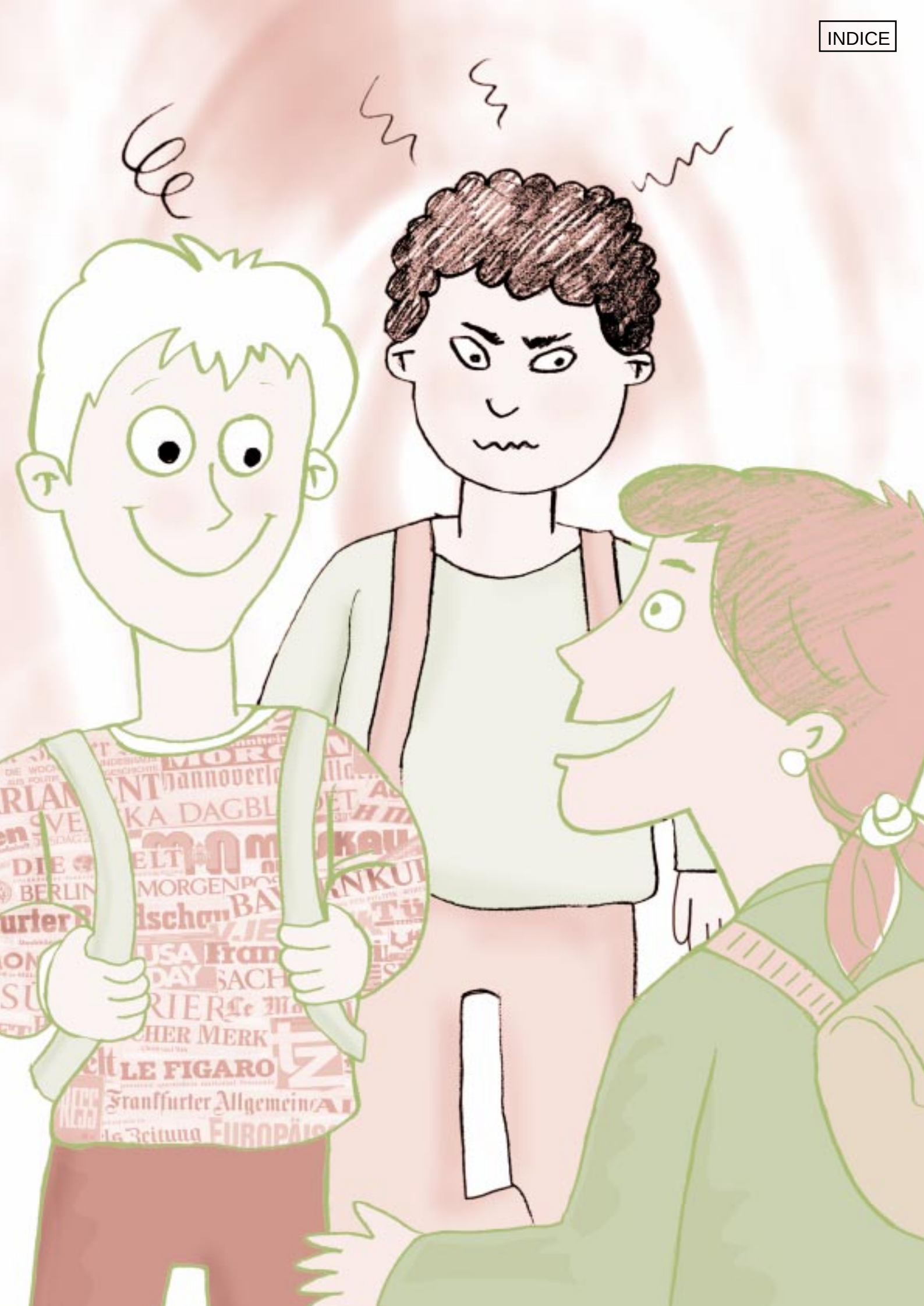
1 • ¿Quién es tu mejor amigo o amiga?

2 • ¿Cómo te sientes cuando hablas con cariño con tu cabecita?-

Triste
Animado/a
Asustado/a
Feliz
Satisfecho/a
Tranquilo/a

3 • Pon 2 ejemplos de frases de autocomunicación positiva (que te dices a ti mismo/a para sentirte bien).

INDICE


LE FIGARO
Frankfurter Allgemeine

Unidad cuatro

El mundo de las emociones

4

IDEA PRINCIPAL

Del mismo modo que nuestro ordenador está hecho de distintos componentes (disco duro, monitor, impresora...) interconectados entre sí, nuestro sistema emocional está formado por distintos componentes que para rendir óptimamente deben trabajar juntos. En el caso de las emociones los componentes son:

- Nuestros pensamientos
- Nuestras respuestas fisiológicas
- Nuestros comportamientos

OBJETIVOS

- Conocer las diferentes emociones positivas y negativas.
- Distinguir los canales verbal y no verbal de expresión de emociones.
- Tomar conciencia de nuestras emociones en el momento en que las sentimos.
- Identificar los aspectos cognitivos de las emociones.
- Identificar los componentes corporales de las emociones.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

Las emociones humanas son el resultado de una mezcla entre los pensamientos o interpretaciones que hacemos de una situación, los cambios corporales que acompañan a esos pensamientos y la conducta que resulta de ello. Respecto a cuál de los 3 componentes es el que desencadena el resto, existen diferentes opiniones. Así, por ejemplo, hay quienes sostienen que el origen de la emoción reside en los pensamientos, en cómo interpreta la situación cada persona. Otras teorías, sin embargo, defienden que es la reacción fisiológica la que influye en los pensamientos. Por último, muchos expertos/as consideran que el comportamiento es anterior a los pensamientos o los cambios fisiológicos. Creemos sinceramente, que no merece la pena entrar en ese debate. Lo realmente relevante para nuestros fines es que los tres factores interactúan y de esa interacción surgen las emociones.

Siguiendo esta línea de razonamiento, es muy importante que la persona comprenda que **son sus propios pensamientos, cambios corporales y comportamientos los que desencadenan las emociones, y no los actos de la otra persona o los acontecimientos exteriores**. Si no fuera de este modo, ¿cómo se explicaría que ante una misma situación o estímulo, cada persona dé una respuesta emocional distinta? No es nuestra compañera engreída, con su actitud chulesca, la que me hace sentir furiosa/o, sino que son mis pensamientos ("ésta qué se ha pensado, ¿que se va reír de mi...?"; ésta se cree superior, más lista que yo", etc.), la aceleración de mi corazón, los sudores que me entran... lo que hace que sienta cólera. Si esto es así, existe la posibilidad de que el ser humano aprenda a controlar sus emociones para utilizarlas en su propio beneficio y no en su contra. Un primer paso para ello consistirá en aprender a identificar nuestras emociones a través de sus componentes (unidad 4). Una vez identificadas, podremos aprender a hacernos cargo de nuestros pensamientos y a manejar la ansiedad (unidad 5).

Por tanto, las emociones son el resultado de la interacción entre los tres componentes (cognitivos, fisiológicos, conductuales) en respuesta a un acontecimiento exterior. Con todo, nuestro sistema emocional también va a estar condicionado por nuestra educación, nuestras creencias, las experiencias que vivimos..., es decir, por nuestra autoestima. De hecho, sin negar la influencia de los factores biológicos y caracteriales, nuestra respuesta emocional, en buena medida, es adquirida o aprendida (bien por aprendizaje observacional -imitación-, bien por refuerzo diferencial -se refuerza o castiga la expresión de las emociones-). De esta forma, aquellas personas que se desarrollan en un ambiente familiar en el que sus miembros son más expresivos en sus afectos, ellas a su vez tienen más probabilidades de ser más abiertas en la comunicación de sus emociones. Sin embargo, las personas que crecen envueltas en un clima emocional frío, probablemente sean más pobres en la expresión de sus sentimientos.

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Actuar de "modelos" y verbalizar frases del tipo "hoy cuando venía para el colegio he visto a..., me ha pasado tal cosa... y me he sentido así...".
- Aprovechar la dinámica ordinaria de clase para hacer referencia a las emociones que experimentan los alumnos/as.
- Dedicar unos minutos al final de la clase para hablar de cómo se han sentido durante la jornada.

La familia

- Actuar como "modelos" y crear un clima familiar basado en el reconocimiento expreso de los aspectos, acciones... positivas de los miembros de la familia.
- Expresar sentimientos positivos, con el lenguaje verbal y no verbal, hacia la niña o el niño.
- Fomentar un lenguaje emocional en casa: hablar de cómo ha ido el día y cómo os sentís, relacionándolo con algún acontecimiento vivido.

Actividad 1

CADA OVEJA CON SU PAREJA

Existen emociones positivas y emociones negativas, o lo que es lo mismo, emociones que nos hacen sentir bien y otras que nos hacen sentir mal, a disgusto. Pero las emociones, en sí mismas, no son *buenas* ni *malas*, en el sentido de etiquetarlas como moralmente buenas o moralmente malas; son naturales y todas las personas las experimentan. Lo importante es aprender a manejarlas para que podamos sentirnos mejor y más felices. Así, trataremos de potenciar las positivas/agradables y a minimizar las negativas o desagradables.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Conocer las diferentes emociones positivas y negativas.
- Aceptar sus propias emociones, sean positivas o negativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Distinguir las diferentes emociones.
- Asociar cada emoción con su expresión no verbal.
- Razonar la distinta utilización de esos elementos no verbales.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula, en grupos de 5-6 personas.
MATERIALES: cartulina, útiles de escritura.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una sesión de 10 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad al grupo: *"Las personas expresamos las emociones con palabras y sobre todo con los gestos, la cara... Veamos si sabríais distinguir de qué emoción se trata fijándoos en las expresiones faciales, posturas, gestos, etc.. Vamos a escribir debajo de cada dibujo la emoción que expresan".*



Emociones: "contento", "preocupado", "asustado", "disgustado", "pensativo" "¡Bravo, lo he hecho bien!", "enfadado", "satisfecho"

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual.

Actividad 2

VAMOS A HACER "EL PAYASO"

Ante los distintos acontecimientos damos una respuesta emocional diferente. Si el acontecimiento lo valoramos positivamente sentiremos emociones agradables: orgullo, alegría, sorpresa, ilusión, agradecimiento, satisfacción.... Si, por el contrario lo valoramos como negativo para nosotros/as, experimentaremos emociones desagradables: tristeza, enojo, decepción, enfado, ira, etc. Para comunicar y exteriorizar nuestras emociones utilizamos 2 canales: el lenguaje no verbal (gestos, expresión facial, tono de voz...) y el lenguaje verbal (palabras) .

El profesor/a explica la importancia de saber utilizar acertadamente el lenguaje no verbal para poder transmitir las emociones.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a exteriorizar las emociones.
- Percibir las emociones con precisión.
- Hacer una primera aproximación hacia el desarrollo de un actitud empática.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Señalar distintas emociones.
- Observar las señales no verbales de las emociones.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula; las mesas dispuestas en círculo.
MATERIALES: cartulinas -tantas como emociones-, tarjetas (una para cada alumno/a) con instrucción y rotuladores.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una sesión de 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad al grupo: *"Cada uno de vosotros/as se va a convertir en "payaso", en el sentido de hacer mimo, por un rato. Para ello os entregaré una tarjeta* donde os doy una instrucción o pista de lo que tenéis que expresar. No vale hablar ni escribir; sólo podéis utilizar vuestra cara y vuestros gestos: manos, piernas, etc. Los demás tendrán que acertar lo que os ha tocado y explicaremos en qué o por qué lo han notado. Yo recogeré vuestras respuestas en las cartulinas que correspondan a cada emoción".*

*Las instrucciones que aparecen en las tarjetas serán del tipo: *"te han contado un chiste y te ha hecho mucha gracia"; "te has caído y te has hecho daño"; "tu padre te ha puesto la comida que más te gusta", "te levantas de la cama y ves que ha nevado y no puedes ir al colegio", "ves un animal que te da muchísimo miedo: serpiente, araña, etc.", "estás viendo una serie en la T:V: que te encanta", "llaman a tu puerta una noche y es muy tarde", "tu madre te da permiso para quedarte a dormir en casa de una amiguita", "se ha muerto un gato al que le querías mucho", etc..*

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual / Educación Física (Expresión corporal)

Actividad 3

LA BARAJA DE LAS EMOCIONES

Todas las personas experimentan diferentes emociones. Algunas son más expresivas, es decir las transmiten más abiertamente, mientras que otras apenas las manifiestan. Es importante que las personas transmitan sus emociones y lo hagan adecuadamente. Es decir, cuando alguien se siente contento/a tiene que expresar alegría y no tristeza o enfado, para que las personas de su entorno puedan comprender bien su estado de ánimo. Y aún más, tendrá que saber expresar su emoción en su justa medida, ni exagerará (parecería que está haciendo teatro) ni se quedará corto/a (parecerá que no es auténtico lo que expresa). Así pues, utilizará acertadamente tanto su lenguaje corporal como las palabras.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Comprender la importancia de comunicar las emociones.
- Asimilar que todas las personas son independientemente de la edad, estatus, etc. y tienen derecho a experimentar emociones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expresar gráficamente distintas emociones.
- Aprender a trabajar en grupo
- Identificar las señales no verbales para expresar emociones.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula, en grupos de 3-4 personas (las mesas del aula en círculo).
MATERIALES: cartulina, tijeras, útiles de dibujar y pintar.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una sesión de 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora explica la actividad al grupo: *"Os voy a presentar 4 familias, compuestas por: abuelo, abuela, padre, madre y 2 niños/as de vuestra edad. Las familias son: familia del circo; familia ganadera (de vacas, ovejas, caballos..., a elegir); familia urbana (viven en un piso muy alto del centro de Logroño); y familia de músicos/as .Cada grupo elegirá una familia y creará -dibujar y colorear- una carta para cada miembro de la misma, cuidando que cada uno/a de ellos exprese una de las siguientes emociones: alegría, sorpresa, miedo, tristeza, ira, amor, satisfacción/orgullo, preocupación, enfado... Una vez finalizada la tarea, juntamos todas las `familias´ y podemos organizar partidas de cartas (por grupos de 6 personas) del tipo Formar familias. Así: se reparten las cartas y se trata de reunir todos los personajes que formen parte de una misma familia, por ejemplo, comienza uno pidiendo `Pido el abuelo ganadero enfadado a tal compañero/a´. Si acierta sigue pidiendo, hasta que falle, entonces continuará el siguiente jugador/a. Quien forme una familia completa será el ganador o ganadora".*

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual / Lengua Española / Lenguas Extranjeras.

Unidad 4

Ficha para la familia

Querida familia:

Todos/as somos conscientes de que vivimos en una época de cambios rápidos en todos los sentidos y por tanto, también en lo que hace referencia a la educación de nuestros hijos e hijas. Estamos en una sociedad en la que la felicidad y bienestar de los hijos/as se ha convertido en una prioridad para que puedan desarrollarse de forma sana y armoniosa.

Ciertamente, en términos generales, se ha producido una mejora en la calidad de vida y un retroceso en el índice de natalidad, con lo que podría pensarse que es más fácil atender a nuestros/as hijo e hijas y atenderles mejor. Sin embargo, se ha observado que, en muchos casos, esa mejor atención se limita a los aspectos materiales y no a los afectivos y morales. Con esto queremos hacer una llamada de atención acerca de la importancia de fomentar un clima familiar en el que se atiendan también y sobre todo las necesidades afectivas de nuestros hijos e hijas. Para ello bastaría con introducir unos pocos cambios en nuestra dinámica familiar. Por ejemplo:

1 • Cada día, dedicaremos unos minutos a hablar de cómo nos sentimos o hemos sentido durante el día y las razones de ello
2 • Cuando alguien expresa un sentimiento se le escucha y no se le ridiculiza
3 • Cada día expresaremos, verbal o no verbalmente, un sentimiento positivo hacia los miembros de la familia
4 • Para expresar nuestras emociones negativas utilizo "mensajes YO", por ejemplo: "me he enfadado cuando... "; "no me ha gustado nada lo que me has dicho antes...".

Con este tipo de comportamientos contribuimos a crear un estilo de relación y comunicación basado en la aceptación y el respeto hacia los sentimientos y emociones de las personas. Esta es una actitud fundamental para que nuestros hijos e hijas desarrollen un sentimiento interno de autovalía y autoconfianza.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Unidad 4

Valoración de la Unidad

1.-Cámbiale la cara al osito:

Osito alegre

Osito triste

Osito sorprendido

Osito enfadado

Osito enamorado



2.-Traed revistas, periódicos, cómics, etc. Cada uno de vosotros/as va a recortar 2 fotos y las pegará dentro del recuadro correspondiente. Fotografías que expresen:

Alegría

Tristeza

Sorpresa

Enfado

Amor



Unidad cinco

Cuando me siento mal

5

IDEA PRINCIPAL

En la *Unidad 4, ("El mundo de las emociones")* hemos señalado que existen emociones positivas y emociones negativas, o lo que es lo mismo, emociones que nos hacen sentir bien y otras que nos hacen sentir mal: preocupación, tristeza, desasosiego, ansiedad, etc... A su vez, en la *Unidad 3, ("Eres tu mejor amigo/a")*, se ha explicado que la fuente principal de nuestras emociones es la misma persona, sus pensamientos, reacciones fisiológicas y conductuales. Siguiendo la misma línea de razonamiento, el control y manejo de nuestro malestar dependerá en gran medida de nuestra habilidad y recursos.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la autocomunicación negativa.
- Distinguir entre las variables controlables e incontrolables de su vida.
- Desarrollar una postura activa ante el propio malestar físico y psicológico.
- Adquirir un estilo/método de afrontamiento basado en un plan de acción positiva.
- Capacitar al niño y a la niña para que, en la medida de sus posibilidades, se cuiden ellos mismos/as y sepan pedir ayuda (a las personas adultas significativas de su entorno: figuras de apego como padre, madre, otros familiares, tutor/a, médico/a, etc.) cuando tienen problemas emocionales/psicológicos.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

Todas las personas experimentan diferentes emociones positivas y negativas. Cuando se trata de emociones positivas apenas le damos vueltas porque las consecuencias son agradables: relajación, alegría, placer, etc. es decir, nos sentimos bien. Sin embargo, cuando se trata de emociones negativas las cosas cambian porque las consecuencias son aversivas: inquietud, ansiedad, pena, dolor, tristeza, rabia..., y nos sentimos mal.

¿Cómo se explican esas emociones? ¿De dónde surgen? Trataremos de dar una respuesta sencilla. La mayoría de las veces el origen está en la misma persona (sus pensamientos, su comportamiento, su respuesta ante los estímulos), aunque ello no significa que, en ocasiones, los elementos externos no ejerzan una influencia considerable e incluso incontrolable (por ejemplo cuando un ser querido está gravemente enfermo, en casa hay problemas económicos serios o ha sucedido una catástrofe natural: incendio, terremoto, etc.).

Consideremos la primera hipótesis: cuando el origen del malestar reside en la propia persona. Como ya sabemos todas las personas piensan o, dicho de otro modo, mantienen "conversaciones" interiores (acerca de lo que ellas mismas u otras personas han hecho o dicho; sus sensaciones corporales, etc.). El "diálogo interno", dependiendo de qué tipo sea, provoca en nosotros/as una atmósfera emocional positiva o derrotista.

Así, mientras un diálogo interno positivo es como un balón de oxígeno para nuestra autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico o veneno para la misma. El desenca-

denante de esta autocomunicación puede ser un estímulo externo (conductas de otras personas, sucesos naturales...) o un estímulo interno (un pensamiento, las propias reacciones fisiológicas, etc.). En cualquier caso una vez que se ha puesto en marcha funciona igual y dependerá de cómo nos hablemos, qué frases nos digamos para que adquiera un tono más desmoralizador o uno más positivo y reparador.

Para aprender a manejar nuestro malestar es importante que desarrollemos un estilo de autocomunicación positivo, orientado hacia la búsqueda de soluciones y el alivio emocional. Una vez que por cualquier razón se ha iniciado el autodiálogo negativo, *un primer paso* consistirá en hacernos conscientes de que ya nos hemos metido en el túnel oscuro. *Un segundo paso* consiste en parar esa carrera, para que a continuación *-tercer paso-* nos preguntemos por los motivos que precipitaron ese diálogo interno. Es absolutamente fundamental que la persona averigüe de dónde parte su malestar; para ello podrá utilizar preguntas del tipo: ¿Qué siento exactamente -tristeza, enfado, preocupación...? ¿Cuándo, en qué momento, he comenzado ha sentirme de este modo? ¿Por qué? *El siguiente paso* se centrará en un plan de acción positiva, en los recursos que el sujeto puede movilizar para hacer frente a ese malestar: ¿Qué puedo hacer? ¿A quién puedo pedir ayuda o con quién puedo hablar?..., ¿Cómo lo voy a hacer?

Es decir, se trata de educar nuestra autocomunicación interna, reorientándola y sustituyéndola por un lenguaje interno positivo, que, sobre todo, fomente una postura activa y de lucha (frente a una de abandono e indefensión) ante nuestro malestar.

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Establecer una relación cercana, afectuosa y dialogante con el alumnado, basada en la aceptación y respeto hacia él mismo.
- Fijarse más en los esfuerzos y pequeños logros del alumnado, que en el resultado final.
- Aprovechar las situaciones ordinarias y naturales para practicar el método del "plan de acción positiva", haciendo una labor de modelado.

La familia

- Actuar de modelos y cuando algún miembro de la familia tenga dificultades adoptar una actitud tranquila, no dramatizar, y en voz alta analizar la situación e ir pensando y aportando soluciones realistas.
- Escuchar, comprender y responder a sus temores y preocupaciones sin ridiculizarles ni moralizar.
- Expresarles su afecto y amor incondicionales (tanto verbal como no verbalmente).
- Dejarles participar —en la medida de sus posibilidades— desde pequeños/as en decisiones (explicándole la situación, preguntando su opinión...) que le afecten a él o ella directamente y a la familia.

Actividad 1

LA ABEJA MAYA Y CALIMERO





Todas las personas, a lo largo de su vida e incluso en el transcurso de un día, pueden atravesar momentos delicados y complicados que les hagan sentirse mal. Las personas emocionalmente estables y maduras se caracterizan por adoptar una postura activa y positiva ante las mismas. Saben vivir las emociones negativas, las aceptan, pero no se abandonan a su suerte sino que se centran en analizarlas y combatirlas con acciones positivas.

El profesor/a explica al alumnado: *"Todas las personas y especialmente los niños y las niñas, cuando nos sentimos mal (tristes, solas, preocupadas, enfermas, etc.) necesitamos que nos quieran, nos escuchen y nos ayuden a superarlo. Es importante que contemos con alguien de nuestra confianza que ejerza de guía y a la vez nos enseñe el camino para aprender a sentirnos mejor".*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Tomar conciencia de la autocomunicación negativa.
- Desarrollar una actitud de afrontamiento ante el propio malestar físico y psicológico.
- Capacitar al niño y a la niña para que, en la medida de sus posibilidades, se cuiden ellos mismos/as y sepan pedir ayuda (a la personas adultas significativas de su entorno: figuras de apego -padre, madre, otros familiares, tutor/a, médico/a, etc.) cuando tengan problemas emocionales/psicológicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer un método para hacer frente a las situaciones negativas.
- Explorar entre todos/as posibles recursos (cómo pedir ayuda, a quién...) para hacer frente a esas situaciones de "malestar".

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula, en grupo grande.
MATERIALES: cartulinas, papel y útiles de escritura, pintura...
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5-10 minutos diarios.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor/a explica la actividad al grupo: *"Todos los niños y niñas tienen dos duendes: el duende bueno, que nos ayuda a buscar el camino para salir de nuestras preocupaciones y que, en nuestro caso se llama **Abeja Maya**, y el duende triste que se llama **Calimero** y no sabe lo que puede hacer para ser más feliz. Nosotros/as, vamos a llamar a la abeja Maya todas*

las mañanas para que nos ayude a solucionar nuestras preocupaciones. Para ello el niño o la niña que tenga un problema, lo cuenta a la clase y le llamamos a la abeja Maya para que nos guíe". La forma de llamarla es la siguiente:

- Si el profesor o profesora recuerda la melodía de la serie de dibujos animados (de hace ya bastantes años) la entona y les enseña a los niños/as: *"No hay problema que no solucione Maya, la traviesa y dulce abeja Maya...!".*
- A continuación el niño o la niña expone su caso.
- El profesor o profesora ,convertida en la abeja Maya, les orienta hacia las posibles soluciones (que siempre implicarán una acción positiva del niño o niña), diciéndoles: *"Me dice Maya que hoy está perezosa y que seáis vosotros/as los que le digáis a vuestro compañero/a lo que podría hacer (en caso de que no supieran dar respuestas, se desperezará Maya y lo hará ella)".*
- El La abeja Maya reforzará las propuestas positivas y eliminará las negativas.
- Se despiden de Maya

Observaciones: sería interesante hacerse con la música de la canción de la abeja Maya para cantarla íntegra en el aula.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Lenguas Extranjeras / Educación Plástica y Visual / Conocimiento del Medio Natural y Social / Música.

Actividad 2

LA TORTUGA CARLOTA Y SU "ESCUELA DE RELAJACIÓN"

Una de las manifestaciones más frecuentes del malestar emocional es la ansiedad. Ésta puede tener 3 componentes: fisiológico (palpitaciones, sudoración, sensación de ahogo, temblores, mareo...); motor (inquietud...) y cognitivo (miedos, sensación de no poder parar el pensamiento, etc.). Mientras que un cierto nivel de ansiedad cuando tenemos que hacer una "tarea" puede ser beneficioso porque supone una activación, una vez sobrepasado ese nivel la ansiedad se vuelve contra la persona y la agarrota, la angustia y le hace sentir muy mal.

El profesor/a explica al alumnado que todas las persona, adultos y niños/as sienten miedo o se ponen nerviosas en determinadas situaciones, pero que existen una serie de trucos o estrategias para que aprendan a controlarse. En esta clase van a conocer uno de ellos.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Desarrollar una postura activa ante el propio malestar físico y psicológico.
- Adquirir un estilo/método de afrontamiento basado en un plan de acción positiva.
- Capacitar al niño y a la niña para que, en la medida de sus posibilidades, controlen su tensión utilizando técnicas de relajación cuando sientan nerviosismo o ansiedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Practicar la relajación muscular.
- Utilizar la imaginación como medio para relajarse

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula de educación física.
MATERIALES: colchonetas y una música relajante.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 10 sesiones de 5 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor/a explica la actividad al grupo: *"Vamos a practicar con el método que utilizaba una tortuga muy lista llamada Carlota*".*

Primero aprenderemos ***la técnica A:*** *Sentados/as en el suelo con la espalda apoyada contra la pared, vais a hacer lo que yo os diga; cerrad los ojos e imaginaos: me estoy bañando en el mar con alguien a quien quiero mucho -un amiguito/a, mi padre/madre, etc.-; me estoy divirtiendo a tope, pero enseguida siento frío. Salgo del agua y esa persona a quien quiero tanto me seca con una toalla y me tumbo sobre la arena caliente junto a ella. ¡Uf, qué bien estoy ahora!*

Continuamos con ***la técnica B:*** *Tumbaos en el suelo -sobre la colchoneta- y jugaremos con nuestros músculos. Empezamos: levanto mis piernas del suelo -entre 10-20 cm.- y las dejo así un ratito . ¡Ay qué me canso!. Vale, ahora hago lo mismo con mis brazos, ¡Ay que me duelen! Vale, por último empujo mi tripita hacia adentro con todas mis fuerzas ¡me molesta! Vale ya.*

* La *tortuga Carlota* era una tortuga muy lista que inventó un método para cuando se sentía nerviosa y preocupada. Lo primero que hacía era parar un ratito y meterse debajo de su concha y cerraba los ojos para dejar de pensar cosas malas y recordar un día de verano que fue con otras tortuguitas a la playa y se lo pasó tan bien. Otras veces, se tumbaba en el suelo boca arriba y hacia unos juegos con sus músculos hasta que se sentía mejor. Como las otras tortugas le veían feliz después de hacer esos trucos, quisieron aprender y *Carlota* montó una escuela a la que le llamó *"Escuela de Relajación"*.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual / Educación física.

Actividad 3

LA NEGRITA KUKURUMBE

Una de las mejores recetas para cuando nos sentimos mal es hablar con alguien de nuestra confianza. Ello nos obliga a concretar nuestro malestar, nos alivia y además la otra persona puede darnos otra visión del tema y ayudarnos a buscar soluciones.

El profesor/a explica al alumnado que algunas veces nos encontramos tristes, decaídos/as, preocupados/as y nos metemos en un túnel oscuro y no podemos encontrar la salida. En estos casos podemos pensar en las personas que podrían ayudarnos a encontrar la salida.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Tomar conciencia de la autocomunicación negativa.
- Distinguir entre las variables controlables e incontrolables de la vida.
- Capacitar al niño y a la niña para que, en la medida de sus posibilidades, se cuiden ellos mismos/as y sepan pedir ayuda (a las personas adultas significativas de su entorno: figuras de apego -padre, madre, otros familiares, tutor/a, médico/a, etc.) cuando tengan problemas emocionales/psicológicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las personas que podrían ayudarnos cuando nos encontramos mal.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula, en grupos de 4 personas.
MATERIALES: fotocopia del caso, papel y útiles de escribir.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor/a explica la actividad al grupo: *"Os voy a leer el caso de la negrita Kukurumbe*, que es una niña de 7 años, que lo está pasando muy mal porque perdió a su padre en una guerra que hubo en su país y tuvo que escapar con su madre y su hermanito pequeño Amidu. Se siente triste y preocupada porque le cuesta hablar español, y en el colegio no entiende bien las explicaciones del profesorado. Piensa que está muy sola y por las noche suele llorar en su cama..."*.

Guión de trabajo: la negrita Kukurumbe está mal y necesita ayuda.

- *¿Dónde puede encontrar ayuda?*
- *¿Quién le puede ayudar?*
- *¿Cómo le puede ayudar... la ESCUELA: profesorado, ellos mismos/as; psicólogo/a del centro. FUERA DE LA ESCUELA: ...?*

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Castellana / Conocimiento del Medio Natural y Social.

Unidad 5

Ficha para la familia

Querida familia:

Los niños/as necesitan conocer sus límites para saber a que atenerse y lo que pueden esperar. Esto les ayuda a sentirse más seguros/as, más orientados/as y más a gusto consigo mismos/as. Con este fin os hacemos la siguiente sugerencia: se trataría de que fijarais unas reglas o normas (pocas pero muy claras) de conducta, con sus correspondientes consecuencias positivas y negativas caso de cumplirlas o no, para vuestro hijo/a (según su edad algunas reglas se pueden "pactar" con él o ella).

Es muy importante que las reglas sean realistas y cumplibles y que vosotros seáis coherentes y consecuentes en su aplicación. Ello implicará que en más de una ocasión tengáis que decir "NO", o aplicar las consecuencias establecidas. Pero ¡OJO!, no se trata de que nos vayamos de un extremo a otro, es decir, ni de tener una actitud tan permisiva que dejemos que hagan lo que quieran en función de nuestro estado de ánimo, ni de ser tan rígidos que viváis en un ambiente de tal exigencia y tensión que tenga consecuencias negativas para vuestro hijo/a. Conviene que les pongáis límites de conducta a vuestros hijos o hijas, pero no olvidéis que con una sonrisa y buen humor se arreglan muchos problemas.

Ejemplo de normas:

Regla 1: *"Durante la semana no comprar/comer chucherías".*

CONSECUENCIAS: si se cumple, el fin de semana podrá comprar "x" chucherías; si no la cumple, no le dejaréis comerlas.

Regla 2. *"Los días de colegio se acostará entre las 21:00 y las 21:30 horas y sin tener que enfadarse con él/ella. Le avisareis un máximo de 3 veces con voz firme y serena".*

CONSECUENCIAS: si lo hace, el viernes podrá ver la TV. hasta las 23:00 horas (una hora que le parezca reforzante) o podrá quedarse en la calle jugando hasta las 21:30 horas -según prefiera él o ella-. Si no la cumple, el viernes no verá la TV. y se irá pronto a la cama.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Unidad 5

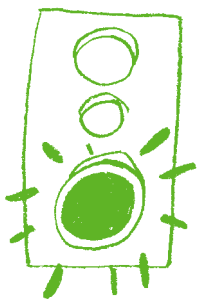
Valoración de la Unidad

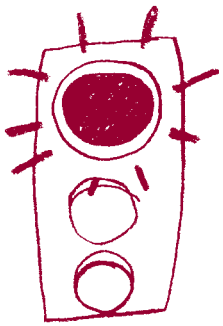
1. En la lista siguiente indica qué 3 cosas podrías hacer cuando te sientes triste, preocupado/a, nervioso/a, asustado/a, etc.

a) Escuchar una música o canciones que me gustan
b) Contárselo a mi madre/padre o a alguien de confianza
c) Quedarme callado/a en una esquina
d) Escribirlo en un diario
e) Salir a jugar con mis amigos/as
f) Irme a la cama
g) Hablar con el profesor/a

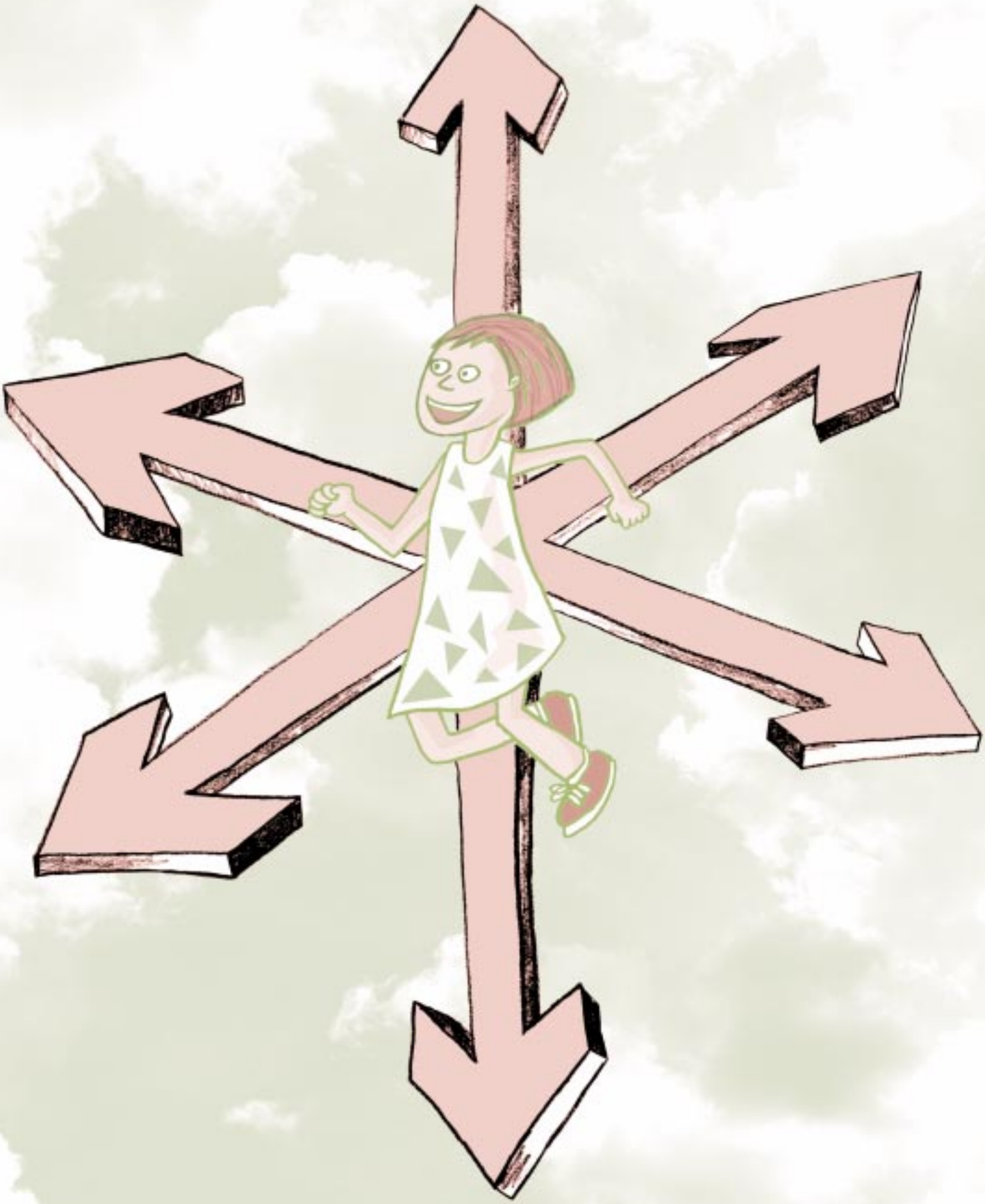
2. A continuación les presenta una lista de frases que tendrán que catalogar como:

a) *"Las que nos hacen sentir bien"* y dibujan un semáforo verde al lado
b) *"Las que nos hacen sentir mal"* y dibujan un semáforo rojo al lado





- *"Todo lo que toco lo rompo, soy torpe".*
- *"Qué simpático/a soy".*
- *"Ya se atarme los cordones; qué bien".*
- *"Cada vez utilizo mejor los cubiertos".*
- *"Seguro que hago mal las cuentas".*
- *"Mañana también me vestiré sola/a, a ver si voy mejorando".*



Unidad seis

Yo también puedo hacerlo

6

IDEA PRINCIPAL

Un proceso coherente y equilibrado de la construcción de la personalidad va acompañado del descubrimiento de la identidad personal y del desarrollo de la autonomía en la acción, el pensamiento y los afectos. El sentimiento de seguridad y aceptación en el entorno familiar y educativo facilitarán el proceso de autonomía personal de la niña o niño.

OBJETIVOS

- Desarrollar hábitos que fomenten la autonomía personal independientemente del sexo del alumnado.
- Adoptar posturas asertivas y de autoconfianza ante nuevos retos.
- Aceptarse como persona, con las propias capacidades e incapacidades.
- Observar modelos de acción autónoma e independiente.
- Aprender a solicitar y a dar ayuda como vía para el fomento de la independencia y actuación autónoma de la persona.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

Durante la etapa de Educación Infantil el alumnado ha trabajado el bloque de contenidos relativos a la autonomía en la vida cotidiana, pero el período comprendido entre los 6 y los 9 años de edad es especialmente idóneo para el afianzamiento de las habilidades de autonomía personal, porque el alumnado ha logrado ya un desarrollo motriz, cognitivo y social que le permitirán progresar y consolidar su confianza en sí misma o en sí mismo y su autonomía personal en el aula, en la familia y en el medio social cercano, pueblo o barrio.

El conocimiento y experimentación de las posibilidades motrices de su propio cuerpo le permitirá avanzar en el conocimiento global y funcional del medio. Durante esta fase del desarrollo el alumnado progresa y consolida las nociones espacio-temporales básicas (topológicas: arriba-abajo, delante-detrás, izquierda-derecha, a la izquierda de un objeto, a la derecha de un objeto; temporales de antes de, después de, en primer lugar, a continuación y por último) lo que a su vez le permite el progreso de la coordinación espacio-temporal, la coordinación viso-motriz, la concatenación de actividades, etc.

Unido al desarrollo motriz se presenta el desarrollo cognitivo, conocimiento de su medio físico, natural y social por el que puede moverse autónomamente y comienza a dominar la lecto-escritura, que también se convertirá en elemento clave de la autonomía personal si dispone de la suficiente seguridad afectiva en su medio familiar y educativo.

Durante el período comprendido entre los 6 y 9 años de edad, el alumnado presenta múltiples iniciativas de desarrollo de la autonomía en lo que respecta a la higiene, a la alimentación y al cuidado personal. El entorno educativo deberá recoger esas iniciativas y potenciarlas, al mismo tiempo que ofrezca al alumnado el soporte afectivo suficiente para que siga descubriendo y

acomodando los conocimientos adquiridos a las necesidades propias, para que los errores o equivocaciones puedan ser elaborados constructivamente y para que pueda reorganizar su actuación sobre la base de los mismos y, además sepa pedir y dar ayuda cuando no pueda ejecutar a solas toda la secuencia de una tarea o acción.

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Observar y conocer el desarrollo individual de cada alumna y alumno del aula.
- Fomentar en el aula los hábitos de autonomía personal sin discriminar a las personas por su sexo ni por su grado de desarrollo personal.
- Coordinarse con el profesorado de etapas anteriores y posteriores para elaborar un plan sistemático de fomento de la autonomía personal del alumnado.
- Trazar unas pautas de actuación coordinada entre todo el profesorado (equipo docente) que intervenga en el mismo aula y sobre el mismo alumnado.
- Reforzar y valorar positivamente las iniciativas del alumnado.

La familia

- Fomentar en el hogar los hábitos de autonomía personal sin discriminar a las personas por su sexo ni por su grado de desarrollo personal.
- Presentar modelos de actuación autónoma.
- Evitar situaciones de ansiedad o preocupación frente a las iniciativas de autonomía de las hijas e hijos.
- Valorar la independencia que progresivamente van alcanzando las hijas e hijos.
- Ofrecer afecto y apoyo incondicional ante las iniciativas de autonomía del hijo o hija.

Actividad 1

¡YA LO HAGO YO!

Durante la Educación Infantil se han trabajado los hábitos de aseo personal, comida, vestido, cuidado del material personal y desplazamientos por entornos cercanos y familiares para el alumnado. En los primeros años de la Educación Primaria es conveniente reforzar y afianzar estas habilidades que fomentarán la autonomía personal.

Por su carácter de hábitos, se trabajan diariamente y no a través de una única tarea. Mediante esta actividad trataremos de diagnosticar el grado de autonomía personal de todos los miembros grupo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fomentar la comunicación relativa a hábitos cotidianos.
- Diagnosticar el grado de autonomía del alumnado en el cuidado personal.
- Valorar positivamente las iniciativas de autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expresar oralmente los propios hábitos.
- Observar modelos de personas similares a uno o una misma cuya actuación es autónoma.
- Reflexionar sobre las propias capacidades para la ejecución de algunos quehaceres ordinarios que permiten un mayor grado de autonomía personal.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.
MATERIALES: puntos y cuadrados adhesivos de colores. Papel blanco para la elaboración de un mural con la relación de los nombres del alumnado del grupo escritas en la columna izquierda.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o profesor comienza la actividad presentando el papel blanco para la elaboración del mural. En el mismo se incluirán en la columna izquierda los nombres de todos los miembros del alumnado y en la fila primera los hábitos cotidianos.

Se comentan en gran grupo los hábitos personales, de forma que cada miembro del grupo se presenta delante de los demás, escribe su nombre en el mural y manifiesta qué hábitos desarrolla a solas (punto adhesivo rojo), cuáles con poca ayuda (punto adhesivo azul), cuáles con mucha ayuda (cuadrado amarillo) y cuáles le hacen otras personas (cuadrado verde). A medida que comenta sus hábitos coloca el papel adhesivo del correspondiente color en la casilla del mural relativa a dicho hábito.

Cuando todos los miembros han manifestado sus hábitos individuales se comentan en grupo grande cuáles son los hábitos que ya se ejecutan con autonomía, cuáles todavía no, a quién recurrimos cuando necesitamos ayuda (a la madre, al padre, a la abuela...), qué más se podría hacer en cada grupo de hábitos, etc.

Para concluir la actividad, cada miembro del alumnado elabora un dibujo donde se representa a sí misma o mismo ejecutando una de las tareas que aún no ha logrado desarrollar con autonomía propia.

NOMBRES	Lavar la cara, las manos, los dientes, peinarse,...	Comer con cuchillo y tenedor, usar la servilleta...	Vestirse y desvestirse.	Recoger y ordenar juguetes, libros, ropa...	Andar por el barrio, hacer recados...

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social / Lengua Española / Tutoría.

Actividad 2

¿CONOCEMOS EL BARRIO?

La autonomía personal está estrechamente ligada al desarrollo de relaciones sociales y afectivas con personas del entorno. Así mismo, el conocimiento del medio con todos los elementos que lo integran favorece la autonomía de movimientos y las situaciones de toma de decisiones grupales fomentan la consolidación de la propia voluntad y la defensa de los derechos individuales y grupales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Conocer el medio en que se vive.
- Desarrollar hábitos de educación vial.
- Respetar las ideas y propuestas ajenas.
- Valorar positivamente el trabajo grupal como forma de enriquecimiento del producto final.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la ruta entre el hogar y el colegio.
- Tomar decisiones en grupo.
- Elaborar una representación gráfica donde se incluyan coordenadas espaciales y algunas señales de tráfico.
- Identificar algunas zonas peligrosas en la ruta entre la casa y el colegio.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula (previa o posteriormente se puede hacer una visita de estudio al barrio).
MATERIALES: materiales didácticos habituales y una cartulina blanca por cada grupo.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar el profesor o profesora pide al alumnado que se reúna en grupos de cuatro o cinco personas. A continuación, les sugiere que un extraterrestre *(Colin)* va a venir al centro, pero no conoce el barrio, no sabe dónde viven sus compañeras y compañeros, dónde se compra el pan, dónde está la biblioteca, dónde está la parada de autobuses, dónde está el parque de juegos, el colegio, etc.

Cada grupo trazará en una cartulina la trayectoria desde sus viviendas hasta el centro escolar, incluyendo algunos establecimientos de interés, el parque de juegos, etc. No han de olvidar el tráfico, porque *Colin* no está acostumbrado a los coches, bicicletas etc.; por ello deberán incluir en su mapa los pasos de cebra, semáforos, zonas de mucho tráfico, etc.

Cuando todos los grupos han elaborado su mapa, cada grupo comenta frente al resto del alumnado los puntos de mayor interés personal y los de mayor peligro.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social.

Actividad 3

LOS MÚSICOS DE BREMEN

La autonomía personal está estrechamente vinculada a la identidad y al autoconcepto de cada persona. Durante el período de entre 6 y 9 años de edad, el alumnado está muy pendiente de las valoraciones que recibe de los adultos y, con frecuencia, sacrifica su propia autonomía y espontaneidad determinado por las opiniones ajenas. En esta actividad se le presentan diferentes figuras que desde una perspectiva pública y funcional carecían de valor, pero que en grupo son capaces de buscar una solución para su propio destino.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aceptar la diversidad entre las personas.
- Reconocer y valorar las habilidades de cada persona.
- Vivenciar entusiasmo por tareas nuevas y desconocidas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre la diversidad entre las personas.
- Analizar la propia capacidad de actuación autónoma.
- Considerar constructivamente las valoraciones ajenas negativas.
- Expresar voluntad de acción autónoma.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: n el aula.
MATERIALES: un retroproyector, dibujos en acetato de los personajes del cuento (burro, perro, gato, gallo, ladrones). Ropas y telas para disfraces.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar se comunica al grupo que se le va a contar una historia que comienza de forma triste, pero gracias a la voluntad de sus personajes por resolver dificultades concluye satisfactoriamente. A continuación se localiza Bremen en Alemania (Europa) y se relata el cuento de *Los músicos de Bremen*, cuyo contenido sintetizado es el siguiente:

Cuatro animales diferentes (un asno viejo, un perro feo, un gato destentado y un gallo tuerto) han sido desahuciados por sus respectivos dueños porque no sirven para trabajar en la granja. Cada uno de los animales abandona su hogar para evitar males mayores y mientras se alejan, tristes, solos, creyéndose incapaces de hacer nada, se juntan en el camino primero el burro y el perro, después se les añade el gato y por último el gallo. Formado el grupo, no saben hacia dónde dirigirse, tienen hambre y carecen de casa, pero ya no están tristes porque no están solos. Siguen andando por el camino y descubren luz en una casa distante. Se aproximan a la casa pero la luz sale de una ventana alta y no pueden mirar en el interior porque no alcanzan a la ventana. Entonces deciden colocarse uno encima del otro: primero el burro, después el perro, después el gato y por último el gallo.

Logran acercarse a la ventana y ven que el interior de la casa está ocupada por una banda de ladrones que cuentan su botín mientras comen ricos manjares dispuestos

sobre una gran mesa. Los cuatro animales se ponen a cantar juntos y los ladrones salen a la calle asustados, entonces, el burro golpea a uno, el perro tumba a otro, el gato araña al tercero y el gallo pica al último. Los ladrones huyen de la casa, y los cuatro animales deciden que en adelante ése será su hogar y se dedicarán a la música.

Narrado el cuento con ayuda de los acetatos, se comenta en grupo grande los aspectos relativos a:

- La capacidad de cada uno de los músicos.
- El valor del trabajo individual y el resultado grupal.
- La disposición de cada miembro, a pesar de sus dificultades, para resolver los conflictos.
- La búsqueda de una alternativa importante.
- La importancia de la compañía y de la ayuda mutua.

Tras el comentario, el alumnado se distribuye en grupos de seis o siete personas y dramatizan el cuento pero cambiando el final y adaptándolo a su realidad. Se procede a la observación de las representaciones y se valora positivamente la participación de todos y todas las alumnas.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Española / Educación Artística (Plástica) / Tutoría.



Unidad 6

Ficha para la familia

Querida familia:

Estos últimos días hemos trabajado la unidad correspondiente a la autonomía personal. En el aula hemos elaborado esquemas y gráficos relativos a los hábitos personales, trazado rutas desde la casa hasta la escuela y hemos reflexionado sobre lo importantes que son las demás personas en nuestra vida para el fomento de la propia autonomía.

La vida diaria con la responsabilidad del aseo, la alimentación y los movimientos, así como la responsabilidad en algunas tareas domésticas fomentan la autonomía de vuestra hija o hijo.

A continuación se presentan algunos hábitos cotidianos, nos gustaría que en la segunda columna señalarais aquellos que permitís que vuestra hija o hijo ejecute autónomamente, y si alguna requiere comentarios, añadirlos en la última columna.

NOMBRE:

	SI / NO	Comentarios
Cuida su propio aseo personal		
Come correctamente y sin ayuda ajena		
Va sola o solo a la escuela		
Organiza su tiempo de ocio y de tareas		
Colabora en las tareas domésticas		**Cuáles:**
Compra sin compañía algunas cosas (pan, leche...)		
Distribuye su propia paga		
Cuando tiene dificultades pide ayuda a familiares y compañeras o compañeros		
Tiene llaves de casa		
Entra y sale de casa con autonomía		
Otros:		

Esto nos permitirá trabajar conjuntamente desde el aula y desde la familia a favor de la autonomía personal, y reforzar aquellos aspectos que hayan quedado menos afianzados.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Unidad 6

Valoración de la Unidad

Se plantea al alumnado la siguiente hipótesis:

Tu madre y tu padre han salido temprano por la mañana y te han dejado una nota que dice:

> *HOLA CARIÑO:*
>
> *HEMOS TENIDO QUE MARCHARNOS POR UNA URGENCIA. LUEGO TE CONTAREMOS. AQUÍ TIENES LAS LLAVES DE CASA. VOLVEREMOS POR LA TARDE. QUE PASES UN BUEN DÍA. MAMÁ y PAPÁ*

¿Cómo te organizarías?

Cada miembro del alumnado elabora un cómic o una serie de viñetas a través de las cuales refleja los diferentes movimientos que desarrollaría a lo largo de esa jornada diaria.

El análisis de las viñetas permitirá al profesorado conocer el grado de conciencia que tienen las diferentes personas sobre los hábitos de autonomía personal.


JABON

Unidad siete

Me cuido

7

IDEA PRINCIPAL

Uno de los indicadores de que una persona goza de una autoestima ajustada es su actitud ante la propia salud. Querernos nos lleva a cuidarnos en todos los sentidos y por supuesto en el del propio bienestar físico y mental. La salud no es algo que dependa únicamente del médico o de circunstancias externas. Como se recoge en los *Diseños de la Línea Transversal de Educación para la Salud*, cada persona es la primera responsable de su propio bienestar. Debemos enseñar a los niños y las niñas a cuidarse y a valorar la salud como un gran bien que hay que proteger.

OBJETIVOS

- Aprender a valorar la salud propia y de las demás personas como un bien muy preciado.
- Hacer consciente al alumnado de que es responsable de su propia salud y bienestar.
- Desarrollar actitudes positivas ante la vida.
- Adquirir hábitos de vida saludables.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

El concepto de salud que se plantea en la Reforma y que manejamos aquí es un concepto amplio, global. La salud no es, como tradicionalmente se ha entendido, sólo la ausencia de enfermedad sino el pleno desarrollo de las capacidades físicas y mentales que nos conduzcan a un bienestar físico y emocional y se traduzca en definitiva en una mayor calidad de vida. Nuestra salud, por tanto, no depende únicamente del médico o de los servicios sanitarios para quienes somos "pacientes". Las personas somos sujetos activos de nuestra propia salud y podemos modificarla de forma definitiva a lo largo de nuestra vida según sean nuestros hábitos. "Los factores que determinan el nivel de salud de un individuo y de una comunidad, son más los derivados del comportamiento humano que otros que hasta ahora se tenían como fundamentales, como son la herencia biológica de la persona o el sistema sanitario" (Dpto. de Educación del Gobierno Vasco, 1992, pág. 124.). Así pues, apostamos por la promoción y la educación para la salud.

Nuestro alumnado, ya desde Infantil, debe aprender que su bienestar depende de sí mismo/a en gran medida. Aunque en las edades en que nos movemos (1º ciclo de Primaria) todavía dependen mucho de sus familias, dentro del aprendizaje de valores como la autonomía y la responsabilidad se sitúa la preocupación por su propia salud.

Como hemos dicho en el comienzo, el primer paso para conseguir esto es gozar de una autoestima ajustada. Si yo me quiero me voy a tratar bien y voy a cuidar de mí misma/o, desarrollando mecanismos que me lleven a protegerme de posibles daños externos o de actitudes de autodestrucción. Este primer punto, tan importante, es uno de los que parece fallar en los casos de maltrato según indican todos los estudios: la persona maltratada suele tener un muy bajo nivel de autoestima, lo cual le lleva a aceptar que otra persona le haga daño física o psicológicamente. Las actitudes autodestructivas, por otro lado, son las que se proyectan más adelante en situaciones de drogodependencias, etc.

Asimismo, es básico el desarrollo de una actitud positiva ante la vida y la adquisición de hábitos de vida saludables que, a estas edades, se concretarían fundamentalmente en aspectos como el conocimiento y aceptación del propio cuerpo, la actividad física regular, una gestión adecuada del descanso, el sueño, y el ocio, hábitos de higiene personal y cuidado del entorno, alimentación sana y equilibrada, el desarrollo de una vida sexual sana, comportamientos de seguridad ante situaciones de riesgo (accidentes), control del estrés, desarrollo de habilidades de relación social y técnicas de resolución de conflictos.

Hasta aquí estaríamos en un trabajo preventivo, pero en el caso de que nos encontremos en el aula con niños o niñas en situaciones reales de riesgo para su salud y equilibrio físico o emocional (desnutrición, carencias sanitarias o higiénicas, abandono físico o emocional, maltrato...) tendríamos que pasar a un trabajo de intervención y asistencia individualizada en colaboración con los servicios sanitarios y de bienestar social del municipio que traten de mejorar la situación de este alumnado.

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Favorecer un clima de relaciones positivas que contribuya al bienestar y equilibrio emocional del alumnado.
- Incorporar los objetivos y contenidos de la Educación para la Salud en el trabajo curricular de las áreas.
- Fomentar los hábitos de vida saludables del alumnado durante su estancia en el centro.
- Cuidar la limpieza y el buen mantenimiento del espacio (aula, baños, pasillos, patios...) que contribuya al desarrollo de hábitos saludables en el alumnado.
- Llevar un adecuado control sanitario de los alimentos y condiciones de los comedores escolares. Elaborar menús equilibrados. Trabajar en el comedor los hábitos alimentarios.
- Coordinarse con el personal sanitario tanto para organizar los controles periódicos de salud escolar, como para recibir orientaciones en el trabajo preventivo de la educación para la salud.
- Elaborar un listado de indicadores que nos ayuden a detectar al alumnado que pueda estar en situaciones de riesgo para su salud física y emocional.
- Denunciar cualquier situación de posible maltrato o abandono familiar.
- Colaborar con los servicios municipales en su oferta deportiva y de ocio así como con los servicios de bienestar social para casos de alumnado en riesgo.
- Trabajar en colaboración con las familias en la búsqueda conjunta de hábitos saludables para sus hijos o hijas.

La familia

- Colaborar con el centro educativo en el desarrollo de hábitos de vida saludables (higiene, alimentación, descanso...), transmitiendo los mismos mensajes e incidiendo en los mismos comportamientos para conseguir un cambio real de actitudes.
- Fomentar en sus hijos e hijas la actividad física, la práctica del deporte y el disfrute del ocio de manera saludable, en relación con otros niños y niñas.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad de sus hijos e hijas en lo relativo a su propia salud y seguridad.

Actividad 1

EL RELOJ NOCTURNO

El alumnado de estos primeros niveles de primaria se caracteriza por una superactividad natural y necesaria para su desarrollo personal. Pero ese despliegue de actividad genera a su vez la necesidad del descanso para mantener el equilibrio físico y psicológico de la persona. Una criatura de entre 6 y 9 años viene a necesitar una media de 10 u 11 horas de sueño al día y, por lo general, los niños y niñas, sobre todo durante el curso escolar, duermen menos de lo necesario, lo cual provoca fatiga, dispersión, falta de control emocional, bajo nivel de atención..., en definitiva, comportamientos que pueden interferir en sus procesos de aprendizaje y de relación social.

Por otra parte, la tensión emocional o el esfuerzo mental producen a menudo un nivel excesivo de contracción muscular que desgasta nuestra energía. En este caso la relajación es una técnica que ayuda a las personas a tomar conciencia de su cuerpo y a evitar el aumento de tensión muscular innecesaria. Desde edades muy tempranas es muy saludable que nuestro alumnado conozca cuál es su necesidad de descanso y aprenda a regular sus horas de sueño, así como sencillas técnicas de relajación que le vayan facilitando el control de su propio cuerpo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Hacerse conscientes de la necesidad de descanso.
- Aprender a regular su propio descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Registrar sus horas de sueño y las del resto de su familia.
- Conocer las horas de sueño necesarias según las edades y compararlas con las registradas en cada caso.
- Conocer los beneficios del sueño y el descanso.
- Aprender y practicar algunas técnicas sencillas de relajación..

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula ordinaria y en la de psicomotricidad.
MATERIALES: un reloj grande confeccionado con cartulinas de colores, una ficha de registro, la pizarra.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 sesiones de 45 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Aprovechando que en los primeros niveles de primaria se comienza a trabajar el concepto de las horas y el tiempo, el profesor o profesora pondrá en la pared del aula un reloj grande confeccionado con cartulinas de colores y con unas manecillas movibles para que pueda ser manipulado por el alumnado, y plantea la actividad: *"El reloj nos sirve para saber qué hora es en cada momento pero también para saber cuántas horas dormimos cada día: a qué hora nos acostamos y a qué hora nos levantamos. ¿Por qué es importante dormir? ¿Cuántas horas dormís al día?"*

Se comienza comentando el tema en gran grupo y se van apuntando en la pizarra los beneficios de un buen descanso. Se les anima a que manipulen el reloj teniendo en cuenta la hora

en que se acuestan y en la que se levantan para hallar el número de horas que normalmente dedican al sueño.

Seguidamente se le entrega a cada niño y a cada niña una ficha de registro en la que tiene que recoger durante una semana el número de horas que duerme él o ella así como el resto de su familia (padre, madre, hermanos/as, abuelo/a...):

HORAS DE SUEÑO	yo	mi hermano/a	mi madre	mi padre	mi abuela	mi abuelo		
lunes								
martes								
miércoles								
jueves								
viernes								
sábado								
domingo								

Una vez transcurrida la semana se comenta en el grupo los resultados y con una plantilla similar en la pizarra se recogen los resultados, constatando las diferencias según las edades y comparándolas con las horas recomendadas (*).

Cada niño y cada niña comprobará si duerme las horas necesarias y en función de ello cómo se siente: descansado, feliz, con energía, con ganas de jugar, atento... o cansado, irritable, desganado, débil, con dificultades para atender y seguir la clase... Si no duerme las horas necesarias se les anima a que se propongan objetivos de mejora que se pueden revisar al cabo de un mes.

Como una actividad complementaria proponemos practicar con el alumnado sencillas técnicas de relajación que se pueden aplicar tanto al finalizar una sesión de clase que ha requerido mucha concentración o para comenzar otra cuando están muy alterados (después del recreo o alguna actividad fuerte) o de manera sistemática en los últimos minutos de la clase de Educación Física: por ejemplo, tumbados primero boca arriba y luego boca abajo, por parejas y de manera recíproca se pasan a lo largo del cuerpo una pelota (para los más pequeños puede ser de gimnasia rítmica y para más mayores una de tenis) recorriendo todos los músculos, de manera que se vayan soltando a la vez que se van haciendo conscientes de su cuerpo y sus posibles tensiones así como de la sensación de bienestar que les produce la relajación. Se pueden aplicar otras técnicas de visualización, juegos de distensión, etc.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social / Matemáticas / Educación Física.

(*)

Lactantes ..... 16 horas de sueño totales por día
1 a 2 años ..... 16-14 horas de sueño totales por día
2 a 4 años ..... 14-12 horas de sueño totales por día
4 a 8 años ..... 12-11 horas de sueño totales por día
8 a 10 años ..... 11-10 horas de sueño totales por día
10 a 13 años ..... 10-9 horas de sueño totales por día
14 años ..... 9-8 horas de sueño totales por día
Adultos ..... 8 horas de sueño totales por día
Personas ancianas ..... menos de 8 horas de sueño totales por día

Actividad 2

A FAVOR DE LA HIGIENE

Uno de los hábitos básicos para una vida saludable es el de la higiene personal y muy especialmente el de la higiene dental. A pesar de las campañas realizadas en este sentido sigue siendo difícil conseguir que los niños y niñas de edades tempranas mantengan una higiene buco-dental adecuada con las consecuencias que de ello se deriva para la salud. Asimismo se siguen produciendo entre la población escolar casos de pediculosis (parasitosis producida por piojos) que afectan a veces a aulas enteras.

Es cierto que el alumnado acude a la escuela con unos hábitos adquiridos ya en su casa pero no lo es menos que en la escuela debemos reforzarlos o paliar las carencias en los casos de zonas social o culturalmente desfavorecidas en las que la familia no cumple esta función.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Hacerse conscientes de la importancia de los hábitos de higiene.
- Conocer las recomendaciones sobre los principales hábitos de higiene y practicarlos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre sus propios hábitos de higiene.
- Contrastarlos con las recomendaciones sanitarias.
- Elaborar anuncios publicitarios sobre la higiene y el aseo personal.
- Representar los anuncios ante el alumnado.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.
MATERIALES: objetos traídos de casa relacionados con la higiene y el aseo personal, ropa para disfrazarse, cartulinas, pegamento, tijeras y rotuladores de colores. Una pizarra.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: dos sesiones de 1 hora de trabajo y preparación en clase, y otra de representación en la clase paralela.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora plantea la actividad al alumnado: *"Mañana vamos a dedicar las dos sesiones de después del recreo a hacer una campaña publicitaria sobre la limpieza y el aseo personal que luego transmitiremos a las otras clases. Tenemos que convencerles de lo importante que es la higiene. Podéis traer objetos de casa relacionados con el aseo personal o podemos crearlos en clase con cartulinas, plastilinas y otros materiales".*

Se comienza la sesión en gran grupo comentando qué hábitos de higiene practican en su casa y en la escuela y se van enumerando en la pizarra en un cuadro de este estilo:

HÁBITO	¿cuándo? ¿cuántas veces?	¿por qué es necesario?	¿qué nos puede pasar si no lo hacemos?	RECOMENDADO

Una vez reflejados en la pizarra los diferentes hábitos (lavarse los dientes, ducharse, lavarse la cabeza, lavarse las manos antes de las comidas, los hábitos de higiene en el aseo...) se divide la clase en tantos grupos como sea necesario (de 4 personas como máximo) y cada grupo se encarga de realizar un anuncio publicitario a modo de *sketch* sobre uno de esos hábitos que tendrán que representar delante de la clase primero, a modo de prueba, y en la clase paralela después. Para ello pueden utilizar objetos reales o diseñados por ellos y ellas, carteles, mímica, voz, canciones... e inventarse un slogan a modo de consejo. El objetivo es que una vez comprendida la importancia del aseo personal sepan convencer al alumnado de la otra clase sobre la necesidad del mismo.

Se puede hacer con cartón una especie de pantalla de televisión grande, simulando que se transmite a través de la tele o montar una especie de escenario aprovechando la tarima del aula.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social / Lengua Española / Educación Artística (Educación Plástica y Expresión Dramática).

Actividad 3

INSPECCIÓNANDO EL COLE

Nuestra salud y nuestro bienestar dependen del cuidado de nuestro cuerpo pero también del de nuestro entorno. Las condiciones sanitarias y ambientales de nuestra vivienda, de nuestro municipio (limpieza, diferentes tipos de contaminación, zonas verdes y de esparcimiento...) colaboran a mantener nuestro equilibrio personal. Asimismo el estado del aula y de la escuela colabora positiva o negativamente en la salud de nuestro alumnado. El primer paso para educar a nuestros niños y niñas en la búsqueda de su bienestar es crear y mantener una escuela saludable: la limpieza de las aulas, la luminosidad, la distribución del espacio, el mantenimiento del mobiliario, la temperatura adecuada, la utilización de plantas o la existencia de zonas verdes en los patios, el adecuado equipamiento de los baños, la existencia de papeleras suficientes, la limpieza y equipamiento de los patios, las condiciones sanitarias del comedor, la alimentación equilibrada..., son todos ellos indicadores de una escuela que goza de buena salud. Responsabilizar al alumnado también del cuidado y mantenimiento de su entorno, en este caso escolar, es altamente educativo. El entorno refleja a quien lo habita y al revés: un espacio bien cuidado ayuda al bienestar e incita a conservarlo, un espacio sucio e insalubre provoca malestar e invita a descuidarlo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ser conscientes de que el estado del entorno influye en nuestra salud y equilibrio.
- Desarrollar actitudes de responsabilidad con respecto al mantenimiento del entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Observar y registrar los problemas o fallos en el entorno escolar y las cosas positivas.
- Reflexionar sobre nuestros comportamientos negativos con respecto al entorno.
- Proponer medidas de mejora ambiental para la escuela.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula y en todo el espacio escolar.
MATERIALES: ficha de observación, útiles de escribir, cámara de fotos, pizarra.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 sesiones de 1 hora

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o profesora plantea la actividad al alumnado: *"¿Os gusta vuestra escuela? ¿Creéis que la cuidamos bien? ¿Qué podríamos hacer para mejorarla? Vamos a inspeccionar la escuela. Imaginaos que sois inspectores de salud que venís a comprobar el buen estado de la escuela: tenéis que recoger los problemas que encontréis y luego pensaremos entre todos y todas cómo podemos mejorarlos".*

Se divide al alumnado en cinco grupos y se les encomienda la observación de diferentes espacios escolares: su propia aula, los pasillos, el patio, el baño y el comedor. Para ello se les facilita una sencilla ficha donde se registren aspectos como:

Aspectos positivos	**Qué cosas nos gustan o nos parece que están bien**
Aspectos negativos	**Qué cosas no nos gustan, faltan o están en mal estado**
Nuestros comportamientos	**Qué podemos hacer cada uno de nosotros y nosotras para mantenerlo limpio y agradable**
Propuestas a la dirección	**Qué cosas podemos sugerir a la dirección para mejorar el espacio escolar**

A cada grupo, dependiendo del espacio que le toque revisar, se le pueden dar pautas sobre en qué aspectos puede fijarse para facilitar la observación, animándoles también a que saquen fotos que ilustren posteriormente la presentación de su trabajo.

En la siguiente sesión se ponen en común los resultados de cada grupo, aprovechando para comentar qué actitudes nuestras influyen positiva o negativamente en el mantenimiento del espacio escolar. A partir de aquí se establecen de manera consensuada dos o tres comportamientos que vamos a tratar de cambiar o mejorar durante ese mes. Asimismo, en el caso de que hayan salido propuestas para la dirección, se recogen por escrito y se le hacen llegar a través del delegado o delegada del curso.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social / Tutoría.

Unidad 7

Ficha para la familia

Querida familia:

Estamos trabajando con vuestros hijos e hijas la adquisición de **hábitos de vida saludables con relación a la higiene, el descanso, la alimentación, la seguridad...** Es un trabajo éste en el que tenemos que ir de la mano aunando mensajes y reforzándonos unos a otros.

Les hemos pedido que con vuestra ayuda elaboren una especie de historia o cartilla sanitaria en la que se recoja el desarrollo de su salud desde su nacimiento. Es sobre todo un pretexto para que dialoguéis con vuestro hijo o hija sobre estos temas y ahondéis en la necesidad de adquirir hábitos y comportamientos que ayuden a llevar una vida sana y satisfactoria. Podéis manejar su propia cartilla de la seguridad social y vuestros propios recuerdos para elaborar esta autobiografía sanitaria.

Mi salud

Mi peso y talla cuando nací ..... y ahora .....
Qué vacunas me han puesto .....
He estado enferma/o muchas veces .....
Qué enfermedades he tenido .....
.....
Cómo me he sentido cuando he estado enferma/o .....
.....
Qué tratamiento he seguido .....
Quién me ha cuidado .....
Cómo lo suficiente para mi edad .....
Con qué frecuencia me ducho .....,me lavo la cabeza ..... y me lavo los dientes .....
He tenido algún accidente en casa .....
A qué se debió .....
Podía haberlo evitado .....
Tengo limpio y ordenado mi cuarto .....
Llevo la ropa limpia .....
Cuántas horas duermo .....
Práctico algún deporte .....

Muchas gracias por vuestra colaboración.

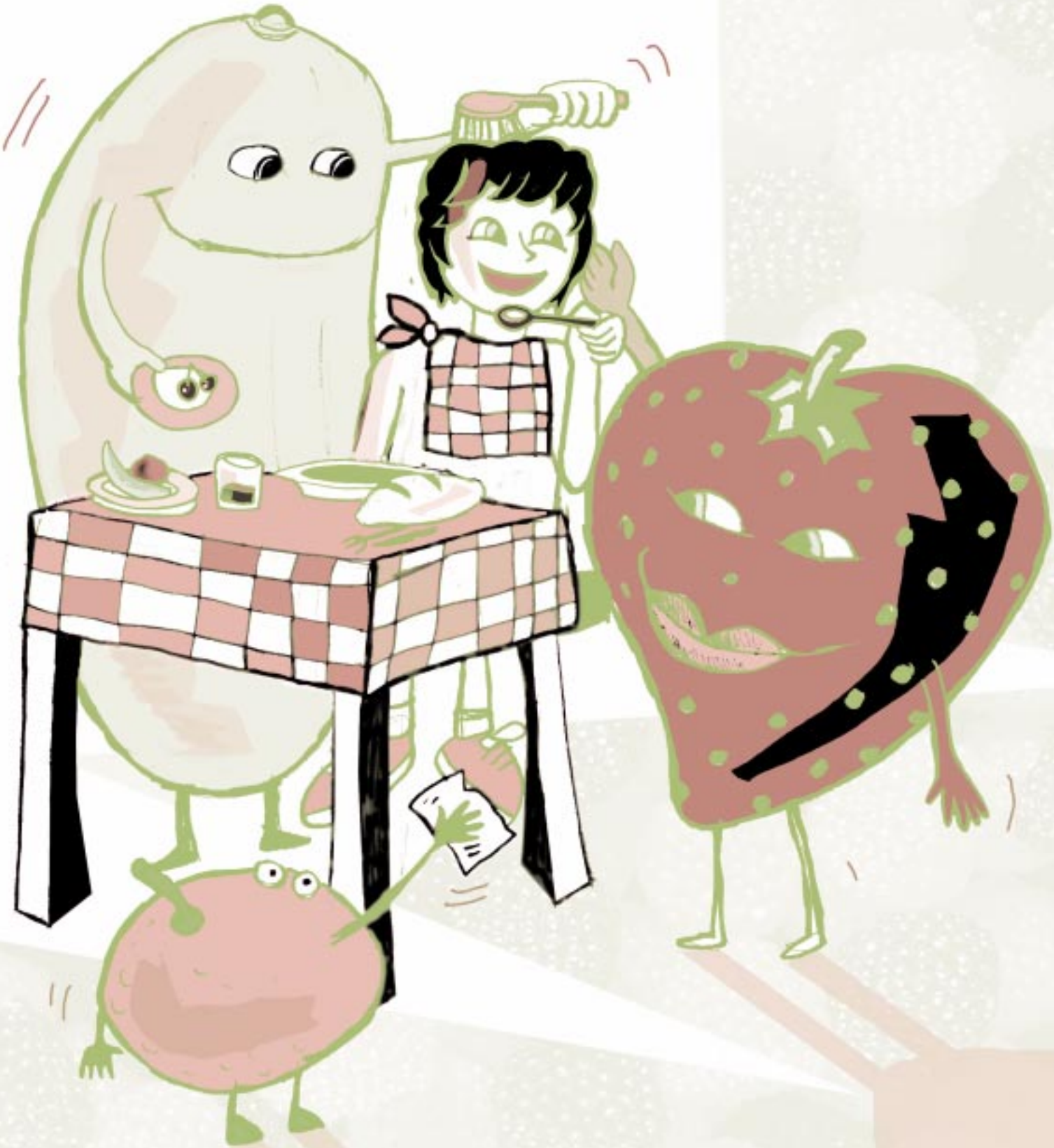
Unidad 7

Valoración de la Unidad

Los hábitos se van adquiriendo lentamente y la mejor manera de evaluarlos es a través de la observación sistemática por parte del profesorado. Esta parrilla que proponemos se puede utilizar no sólo durante el trabajo de esta Unidad sino de forma habitual, o en determinados momentos a lo largo del curso, para constatar la posible evolución y mejora de las actitudes y los hábitos del alumnado con respecto a su salud.

Nombre: **Curso:**	**OBSERVACIONES**				
	lunes	**martes**	**miércoles**	**jueves**	**viernes**
Viene bien peinado/a					
Tiene las manos y las uñas limpias					
Lleva la ropa limpia					
Se ducha después de la clase de Educación Física					
Se lava las manos antes y después de comer					
Come de manera equilibrada					
Tiene un peso adecuado					
Viene descansado a clase					
Hace ejercicio físico					
Tiene sus cosas ordenadas					
Cuida su entorno					

INDICE



Unidad ocho

Los alimentos me cuidan por dentro y por fuera

8

IDEA PRINCIPAL

Se sabe que una alimentación sana y variada es básica para el bienestar físico, psíquico y social. La conducta de comer responde fisiológicamente a la necesidad de aportar al organismo calorías y principios inmediatos requeridos por el desgaste orgánico y por el desarrollo en peso y en estatura durante la fase de crecimiento.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la ingesta de alimentos.
- Conocer el origen de algunos alimentos elaborados.
- Modificar actitudes negativas hacia algunos alimentos que aportan nutrientes básicos.
- Reconocer la importancia de una alimentación sana para el bienestar general.
- Fomentar la aceptación de todo tipo de alimentos sanos.
- Disfrutar probando alimentos desconocidos.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

El niño y la niña tienen unas necesidades energéticas más altas que las del adulto porque se encuentran en la fase de crecimiento y porque su actividad motriz suele ser también bastante intensa. Pero las necesidades energéticas no constituyen un valor absoluto; no podemos pensar que una niña de 6 años debe comer la misma cantidad que su madre o que su hermano mayor. La necesidad calórica de cada persona está con relación a su peso y altura.

Cuando la criatura tiene cubiertas sus estrictas necesidades calóricas diarias, a menudo, suele rechazar los alimentos restantes. Desde la visión del adulto, esto puede ser motivo de preocupación porque no come el segundo plato (habitualmente rico en proteínas), porque no come verduras (imprescindibles por el aporte de vitaminas), porque parece negarse a comer fruta o lácteos, etc. La preocupación del adulto se convierte en conductas de presión, de chantaje o de manipulación para obligar a la criatura a que coma lo que ha rechazado. La criatura percibe y siente la preocupación y la manipulación del adulto y muchas veces se genera entre ambos una dinámica nociva para la salud global de la criatura.

Además, la criatura no sólo ingiere alimentos en las horas establecidas de comida. Las chucherías, las golosinas constituyen otra fuente de calorías, que aunque no sean muy idóneas para la salud dental, sí aportan energía rápida, que es lo que ocasionalmente necesitan las niñas y niños de esta edad. En este sentido, convendría enseñar al alumnado que es recomendable comenzar por un buen desayuno y que para la hora del recreo es preferible una pieza de fruta a los dulces de elaboración industrial.

En el ser humano, la finalidad de la alimentación se ha adaptado a los hábitos sociales y culturales de cada época, y esto mismo ha determinado que se establezcan horarios de comida, que se haya convertido en ritual de relación interpersonal, que la alimentación esté influida por mecanismos de publicidad de los alimentos, etc.

Otro factor a considerar es la obesidad infantil, a la que contribuyen como mínimo dos factores: una alimentación excesiva o inadecuada y la carencia de ejercicio físico, además de la ingesta de productos ricos en grasas animales y vegetales, productos de elaboración industrial, etc. Este factor podría ser comentado en el aula para poder establecer algunas recomendaciones que fomenten los cambios de hábitos en las criaturas de esta edad, como mínimo durante la jornada escolar.

¿QUÉ SE PUEDE TRABAJAR EN RELACIÓN CON ESTE TEMA?

El profesorado

- Vincular los temas relativos al aparato digestivo con las actividades que se presentan en esta unidad.
- Elaborar un diagnóstico junto con el alumnado de los hábitos alimentarios del alumnado.
- Analizar, y modificar si fuera necesario, la dieta que se ofrece en el menú del comedor escolar.
- Organizar charlas informativas sobre nutrición infantil en el centro escolar.
- Informar a los progenitores sobre la importancia de la alimentación variada y recomendarles la sustitución de las golosinas por piezas de fruta o alimentos más variados y saludables.

La familia

- Conceder la importancia necesaria a las necesidades nutritivas del alumnado de esta edad.
- Valorar positivamente el aprendizaje desarrollado en el aula relativo a la alimentación.
- Seguir los consejos del profesorado relativos al cambio de hábitos para momentos como los recreos.
- Participar en las conferencias o charlas informativas sobre psicología infantil en general y nutrición en particular.
- Observar los hábitos de ingesta de la hija o hijo y si se observaran anomalías comentarlas con el pediatra o médico de cabecera.
- Permitir al hijo o hija que participe en la compra de alimentos.

Actividad 1

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

La Organización Mundial de la Salud, basándose en las investigaciones de la F.A.O. y de otras asociaciones internacionales de nutrición e infancia, recomendaron en 1974 que para el período de edad comprendido entre los 7 y los 9 años de edad, la persona (independiente de que sea niño o niña) requiere diariamente 2.190 kilocalorías aproximadamente con pequeñas variaciones individuales dependiendo de la altura y del peso de cada criatura.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Generar interés por saborear diferentes alimentos.
- Reflexionar sobre las necesidades nutritivas.
- Diferenciar distintos tipos de alimentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer alimentos diferentes.
- Distribuir diversos alimentos en tipologías.
- Escuchar a las restantes personas mientras manifiestan sus preferencias alimenticias.
- Discernir entre alimentos ricos (apetecibles) y los necesarios para el organismo.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula o en el laboratorio.
MATERIALES: platos o pequeños recipientes que contengan sal, azúcar, cacao puro en polvo, limón, aguacate, galleta, chocolate, cacahuetes salados, manzana, pomelo y cualquier otro alimento posible. Cartulinas de colores para elaborar murales y rotuladores o lápices de colores para los posibles dibujos...
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o profesor plantea la actividad al alumnado diciendo: *"Todas las personas comemos para crecer, para estudiar, para correr, en definitiva, para vivir. Algunos alimentos nos gustan más que otros, pero hoy vamos a probar algunas cosas y ver qué es lo que nos parece".*

En primer lugar el alumnado prueba con los ojos cerrados el azúcar, la sal, el cacao puro y el zumo de limón. A continuación se nombran los sabores básicos: dulce, salado, amargo y ácido. Y se les pide que dibujen diferentes alimentos cuyo sabor se corresponda con alguno de los cuatro básicos.

Cada alumna o alumno dibujará dos alimentos, preferentemente cada uno de ellos correspondiente a uno de los sabores básicos y a continuación se comentan en el grupo grande los diferentes dibujos elaborados. En cuatro cartulinas se colocan los alimentos correspondientes a cada sabor.

Tras esta fase, se les invita a que prueben los siguientes alimentos que se hayan llevado (aguacate, galletas, chocolate, manzana...) y se les pide que comenten a cuál de los grupos consideran que pertenece cada uno.

Para concluir, en grupos de cuatro personas, el alumnado comenta los alimentos que prefiere cada uno, y en un folio dibujan un alimento preferido por cada una de las personas del grupo. Mientras tanto el profesor o profesora elabora en el encerado un cuadro con los siguientes títulos y explica el tipo de alimentos que se incluirían en cada uno.

CEREALES:	**LÁCTEOS:**	**VERDURAS Y FRUTAS:**
CARNES/PESCADOS:	**DULCES:**	**GRASAS:**

El alumnado, distribuido en grupos, comenta sus alimentos preferidos y la profesora o profesor los anota en el encerado en la casilla correspondiente. Concluidas todas las participaciones, se observan hacia qué casilla de alimentos se dirigen la mayoría de las preferencias y se comenta la conveniencia de comer alimentos de todos los tipos. Si alguna de las casillas quedara desierta, la profesora o profesor sugeriría algunos de los correspondientes a ésta.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural o Social / Lengua Española / Educación Artística (Plástica).

Actividad 2

¿A QUÉ SABE?

Una dieta óptima debería contener 60 elementos distintos, de ahí la necesidad de recomendar una alimentación lo más variada posible. A esto se debería añadir que los platos típicos de cada país, región o zona suelen ser los que mejor se adaptan a las necesidades de los individuos que residen en tal área, pues combinan la sabiduría popular con la disponibilidad de alimentos y con las necesidades de los habitantes.

Pero los hábitos alimentarios de la población infantil, y también de la adulta, suelen estar influidos por el aspecto externo de algunos alimentos, por la publicidad que se hace de los mismos o por un consumo contagioso, sin reparar en que muchas veces optamos por alimentos sin saber, a ciencia cierta, por qué.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar la abundancia de alimentos existentes con propiedades similares pero diferente envoltorio.
- Modificar la actitud ante el consumo irracional de alimentos elaborados.
- Fomentar la actitud crítica ante los productos de consumo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprobar la similitud en sabor y en valor nutritivo de alimentos que se comercializan con aspecto diferente.
- Elaborar un menú equilibrado.
- Reconocer la influencia de la publicidad en nuestros hábitos alimentarios.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.
MATERIALES: cuatro yogures de la misma marca pero de cuatro sabores diferentes, una cucharilla por cada miembro del alumnado, y un pañuelo para tapar los ojos, además, materiales didácticos habituales y un panel de corcho o un espacio donde puedan colocarse de forma visible los menús que elaboran.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una sesión de 20 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar el profesor o profesora hace una pequeña referencia a la publicidad relativa a los alimentos y con ello abre el turno de palabra para que los miembros del grupo comenten alimentos cuyas marcas conocen y describan las propiedades de los mismos.

A continuación se sugiere al alumnado que van a hacer un experimento que les permitirá descubrir algo curioso, que muchas veces algunos productos con diferente envoltorio tienen un sabor muy similar y que el valor nutritivo suele ser también muy parecido.

Se piden personas voluntarias para la prueba del yogurt, y éstas, con los ojos cerrados prueban los yogures de los cuatro sabores y mientras tanto, en grupo grande se observa si la persona voluntaria es capaz de discernir los cuatro sabores, tres, dos, uno o ninguno. Se repite la prueba con todas las personas voluntarias y cambiando el orden de los yogures.

Cuando el grupo ha llegado a la conclusión de la dificultad para diferenciar los sabores de

cuatro yogures, se comenta la influencia de la vista en nuestras preferencias alimentarias y se concluirá que muchas veces las personas nos dejamos influir por la publicidad, el marketing etc., pero que lo más apropiado sería comer todo tipo de alimentos.

Colocados en grupos de cinco o seis personas, cada grupo comenta un menú variado y lo escriben en un folio. Concluidos todos los menús se comentan en grupo grande y se colocan en el panel de corcho.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social / Tutoría.

Actividad 3

LA CASITA DE CHOCOLATE

Habitamos en un mundo donde dos terceras partes de la población pasan hambre, carecen de los nutrientes básicos y mueren a menudo por inanición o enfermedades derivadas de las carencias nutritivas. Por contraste, un tercio de la población cuenta con exceso de alimentos lo que conduce, a una parte de dicha población, a padecer dificultades derivadas del consumo excesivo unidas a ingesta de alimentos de elaboración industrial y a la ausencia de suficiente ejercicio físico.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reconocer el privilegio de haber nacido donde se ha nacido.
- Ser consciente de la cantidad y variedad de alimentos existentes a nuestro alcance.
- Reflexionar sobre las personas que no cuentan con las mismas posibilidades de alimentación que nosotros.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expresar ejemplos de nuestra abundancia en alimentos.
- Comentar algunos problemas derivados del exceso de alimentos.
- Mencionar algunos de los alimentos que facilitan la aparición de problemas como la obesidad infantil.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula de teatro o sala de psicomotricidad.
MATERIALES: síntesis del cuento de *Hänsel y Gretel*. Etiquetas, envoltorios o cajas vacías de diferentes alimentos (bollos, galletas, caramelos, etc.), telas o ropas que permitan al alumnado disfrazarse.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

CÓMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar se plantea la actividad al alumnado narrando el cuento de *Hänsel y Gretel,* cuyo contenido se refiere a la historia de un hermano y una hermana que, por problemas económicos de los progenitores, son abandonados hambrientos en el bosque y tratando de buscar el camino de vuelta al hogar se topan con la casita de chocolate. El hambre, unido al atractivo de los dulces les lleva hasta la casa perteneciente a una bruja malvada que les apresa. Las dos criaturas consiguen deshacerse de la bruja y tras varios incidentes logran coger los bienes de la bruja que servirán a toda la familia para sobrevivir holgadamente en un futuro.

Una vez narrado el cuento, se comenta en grupo grande la existencia de hambre en el mundo, aportando el alumnado los conocimientos con que cuenta al respecto. A continuación se comenta también en grupo grande lo atractivos que resultan los dulces, y se reflexiona sobre su influencia en el organismo: perjudiciales para los dientes, nos producen saciedad y eso impide que ingiramos otros alimentos, tienen un aspecto atractivamente engañoso, generan sobrepeso...

Tras este comentario, se divide al alumnado en grupos de cinco personas y cada grupo elabora una dramatización al hilo del cuento y de lo comentado en el grupo grande. Para concluir se representan las dramatizaciones y se refuerza positivamente la participación de todas y todos los alumnos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Física / Conocimiento del Medio Natural o Social / Lengua Española.

Unidad 8

Ficha para la familia

Estimada familia:

Estos días se ha trabajado el tema de los alimentos, la dieta equilibrada y la influencia de la publicidad sobre nuestros hábitos de consumo alimentario. Al hilo de estos temas, sería recomendable que vuestra hija /hijo participe con vosotros en la compra de alimentos y que al seleccionar los productos analicéis las etiquetas de cada uno de ellos.

Para finalizar la tarea, os pediríamos que colaborarais con él o ella en la cumplimentación de los elementos imprescindibles en cualquier etiqueta:

Nombre del producto:
Ingredientes:
Cantidad neta:
Fecha de consumo preferente:
Lote de fabricación:

Os agradecemos la atención y el tiempo destinado a esta tarea escolar, porque cuando las hijas e hijos observan que la familia valora positivamente las tareas escolares, ellas y ellos también se identifican más y muestran mayor entusiasmo por todo aquello relacionado con la escuela.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Unidad 8

Valoración de la Unidad

Para comprobar el aprendizaje derivado de esta unidad se presenta a cada miembro del alumnado la siguiente ficha:

NOMBRE: . . . . . .

En la columna de la izquierda encuentras una relación de diferentes alimentos, pero faltan algunos que son imprescindibles para que puedas crecer, señala algunos pertenecientes al tipo que falta:

Leche
Queso
Cereales
Pan
Carne
Pescado
Galletas
Yogurt
Chocolate
Chucherías
Cacahuetes
Aceite

INDICE

programa de BUENOS TRATOS

Gobierno de La Rioja
Servicios Sociales
www.larioja.org

MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES
SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICAS DE IGUALDAD
INSTITUTO DE LA MUJER