



# Trabajo Fin de Grado

Despertar las emociones en niños y niñas de

3 a 12 años

Autor/es

Verónica Alonso Muñoz

Director/es

María Jesús Panzano Sanz

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2016

## Índice

INTRODUCCIÓN .....	5
PARTE TEÓRICA .....	6
El paso de la inteligencia única a varias inteligencias. ....	6
Definición de inteligencia emocional.....	11
Características de la Inteligencia emocional. ....	13
PARTE PRÁCTICA .....	14
Justificación del proyecto.....	14
Características emocionales del alumnado de educación infantil. ....	17
Características emocionales del alumnado de educación primaria. ....	19
Objetivos. ....	19
Contenidos. ....	20
Competencias. ....	21
Metodología. ....	22
Actividades.....	25
EDUCACIÓN INFANTIL: .....	26
INFANTIL 3 AÑOS:.....	27
INFANTIL 4 AÑOS:.....	29
INFANTIL 5 AÑOS:.....	30
EDUCACIÓN PRIMARIA: .....	31
DE 6 A 8 AÑOS: .....	32
DE 8 A 10 AÑOS:.....	34
DE 10 A 12 AÑOS: .....	38
Recursos. ....	41
Temporalización.....	44
Evaluación.....	46
CONCLUSIÓN.....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	49
ANEXO 1 .....	53
ANEXO 2 .....	54
ANEXO 3 .....	55
ANEXO 4 .....	58
ANEXO 5 .....	64

ANEXO 6 .....	68
ANEXO 7 .....	71
ANEXO 8 .....	73
ANEXO 9 .....	74
ANEXO 10 .....	76
ANEXO 11 .....	81
AENXO 12 .....	84
ANEXO 13 .....	89
ANEXO 14 .....	90

## **Despertar las emociones en niños y niñas de 3 a 12 años.**

### **Awakening emotions in 3 to 12-year-old children.**

- Elaborado por Verónica Alonso Muñoz.
- Dirigido por María Jesús Panzano Sanz.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2016.
- Número de palabras (sin incluir anexos):16.028

### **Resumen**

En este trabajo nos centraremos en la importancia que tiene la educación emocional en los centros educativos. Hablaremos de autores como Goleman, Salovey y Mayer y Bisquerra, aunque nos centraremos más en este último. En la actualidad están empezando a surgir proyectos educativos que desarrollan este tema, pero su trabajo en las escuelas es todavía insuficiente.

El presente proyecto dividirá las actividades en periodos cortos de edad a causa de la gran amplitud de la misma en colegios de educación infantil y primaria. Entre éstas encontraremos el visionado de películas, las emociones a través de la música y la lectura y actividades en las que exista una reflexión propia sobre los sentimientos del alumnado.

### **Palabras clave**

Emociones, inteligencia, proyecto, primaria, infantil, educación.

## INTRODUCCIÓN

Han pasado muchos procesos hasta que la humanidad reconociera que todo el mundo poseía inteligencia emocional, Francis Galton fue el primero en definir la inteligencia humana gracias a los estudios realizados por su primo Charles Darwin. Posteriormente han existido otros investigadores que han ido realizando matizaciones a partir de esta primera definición. El concepto de Inteligencia emocional salió a la luz a partir de los estudios de Salovey y Mayer, en 1995. Daniel Goleman siguió desarrollando este concepto, pero Rafael Bisquerra fue el primero en resaltar la importancia que tenía desarrollarla en las escuelas.

En la actualidad existen pocos proyectos que desarrollen la inteligencia emocional en las escuelas, y en la ley educativa tan apenas ha aparecido como contenido obligatorio a impartir en los centros educativos. Es ahora con la LOMCE donde podemos observar el trabajo de estos contenidos, especialmente con la asignatura Valores Sociales y Cívicos. Esta asignatura no se imparte para todos los alumnos, por lo que es importante que sea el centro el encargado de trabajar las emociones de una manera general, en la que todo el alumnado pueda verse implicado.

Se ha demostrado que la educación en las emociones, como afirma Rafael Bisquerra, ha reducido el nivel de abandono escolar, así como la violencia en los centros educativos. Por este motivo resulta muy importante crear un proyecto en cada colegio que se centre en las emociones del alumnado. En primer lugar expondré una base teórica sobre el recorrido histórico de la educación emocional, desde el surgimiento del término inteligencia, hasta la creación del concepto inteligencia emocional. Así mismo se encontrará una definición del concepto, así como las características que posee. Posteriormente, se expondrá la parte práctica, en la que se desarrollará el proyecto propiamente dicho, en éste se encontrarán una serie de actividades muy interesantes para desarrollar la inteligencia emocional. Las actividades se encontrarán centradas en una semana para que resulte mucho más visible de cara a los niños y niñas del centro. Para ello se empleará una metodología en la que el niño o niña sea el protagonista de su propio aprendizaje.

## PARTE TEÓRICA

### El paso de la inteligencia única a varias inteligencias.

Francis Galton, a finales del S. XIX, realizó un estudio sobre la inteligencia humana basándose en las investigaciones realizadas por su primo Charles Darwin. Afirmaba que el factor más importante para el desarrollo de la inteligencia era el genético, para ello, a través de una recogida de datos de distintas familias, observó que aquellas en las que los padres poseían muy buenas capacidades tenían hijos con rasgos igual de buenos. Para poder medir la inteligencia de una persona inventó una técnica, conocida como *método biométrico*, en la que se evaluaban algunas de las características del individuo, tales como la fuerza con la que apretaban el puño, la medida de la circunferencia del cráneo y el tiempo de reacción.

Spencer Herbert afirmó que la inteligencia venía definida por la clase social a la que pertenecía el individuo, relacionando esto, a su vez, con la fertilidad del mismo. Para realizar esta afirmación se basó en la sociedad de su época, pues observó que la clase baja solía tener muchos hijos, y esto daba como resultado una mayor pobreza, en la que los individuos carecían de talento.

A principios del S.XX se buscaba el desarrollo de una serie de pruebas que determinasen la inteligencia de cada individuo, por este motivo Alfred Binet, realizó unas pruebas, denominadas *Pruebas de Inteligencia*, por encargo del Gobierno francés. A través de estas se podía conocer qué niños escolarizados tenían retraso mental, el cual se denomina actualmente como discapacidad intelectual. Este autor consideraba que no era posible conocer la inteligencia a través de las cualidades físicas de una persona, rechazando con ello el *método biométrico* de Galton. Sus pruebas consistían en conocer la comprensión, capacidad de cálculo, vocabulario... que poseía la persona a estudiar. En 1916, estas pruebas pasaron a denominarse *Test de Standford- Binet*.

En 1927, Charles Spearman realizó un estudio sobre la inteligencia. Se basó en la observación de los estudiantes y concluyó que aquellos niños que obtenían buena nota en una asignatura solían hacerlo también en el resto de materias. En base a esto ideó una *teoría bifactorial*, según la cual la inteligencia venía definida por dos factores:

- Factor G: también denominado factor general, se encuentra presente en todos los procesos intelectuales realizados por el individuo.
- Factor S: llamado factores específicos, entendidos como las habilidades y aptitudes que presenta el individuo en algunas situaciones determinadas.

En base a esto se podía extraer que el factor realmente importante era el factor “g”, ya que siempre estaba presente. Además Spearman afirmaba que las diferencias que se encontraban en este factor eran a causa de la energía mental que el individuo era capaz de aportar para la realización de una labor intelectual.

Por otro lado, Thurstone (1938) consideraba que la inteligencia dependía de siete factores, entre los que cabe mencionar la *fluidez verbal*, entendida como la capacidad para recordar con rapidez las palabras; la *comprensión verbal*, dada por la velocidad para definir las palabras y comprender aquello que se leía; la *aptitud numérica*, habilidad para realizar operaciones y resolver problemas; la *aptitud espacial*, la capacidad del individuo para captar las dimensiones de un objeto; la *memoria*, la facilidad para retener información por un tiempo determinado por medio de una serie de recursos, como podría ser la asociación de palabras con imágenes; la *velocidad perceptiva*, la destreza para captar con rapidez los estímulos; y el *razonamiento*, entendido como la capacidad para establecer conexiones abstractas combinadas a las experiencias con motivo de resolver un problema, un ejemplo de ello serían las analogías (Abogado= cliente; Doctor= ?) o las series numéricas.

Piaget, en el año 1947, elaboró una teoría del desarrollo cognitivo, en la que estableció una serie de estadios o etapas para el aprendizaje del niño o niña según la edad. Planteó que la información venía dada al niño desde el exterior: la familia, el colegio, los libros... estos datos eran procesados por el alumno y luego los iba modificando con la adquisición de nueva información (proceso de acomodación). El primero de los estadios de Piaget fue denominado *sensorio-motriz*, el cual tenía lugar desde el nacimiento hasta los 2 años de edad. Este estadio se encontraba caracterizado por la curiosidad y por la conducta en referencia a la respuesta a los estímulos. Posteriormente se encontraba el *preoperacional*, de los 2 a los 7 años, en el cual predomina el egocentrismo del niño. Una vez superado este se desarrollaba en el alumno el estadio de *operaciones concretas* de los 7 a los 11 años. En este los niños comienzan a pensar de una manera más lógica. Y para finalizar, de los 11 a los 15 años

tenía lugar el estadio de *operaciones formales*. En este el niño comienza a tener ya el pensamiento igual que el de un adulto y comienza a pensar sobre cosas más abstractas.

Tras la aportación de Alfred Binet, numerosos psicólogos intentaron trabajar en la creación de más pruebas que determinasen la inteligencia del individuo, el más destacado es Weschler, quien, en 1949, desarrolló los test WISC para niños, éstos se basan en la *comprensión verbal* del individuo que consta de cinco pruebas que giran en torno a semejanzas, vocabulario, comprensión, información (memoria) y adivinanzas (capacidad para introducir la información, extraer posibles conceptos y condensar la información). El *razonamiento perceptivo* compuesto de cuatro pruebas: cubos (habilidad para analizar, sintetizar y organizar viso-espacialmente con un tiempo predefinido), conceptos (creación de ideas y categorías a partir de lo visual), matrices (razonamiento) y figuras incompletas. La *memoria de trabajo*, valorada a través de tres pruebas: dígitos (memoria a corto plazo y memoria de trabajo), letras y números (retención y combinación de dos clases de información) y aritmética (capacidad de razonamiento numérico y agilidad). La *velocidad de procesamiento*, que consta de tres pruebas: claves y búsqueda de símbolos (rapidez para asociar, aprender, percibir visualmente, coordinación viso-manual, poseer motivación y resistencia frente a la repetición de tareas), y animales (analiza la atención selectiva y la búsqueda ordenada y desordenada de información).

Howard Gardner, en 1983, criticó el test para hallar el coeficiente intelectual de Alfred Binet y por ello propuso su teoría de las inteligencias múltiples, en la que hacía mención a la existencia de varias inteligencias, independientes unas de otras. Cada individuo destaca en unas más que en otras, por ello la manera de aprender que posee cada persona varía, de acuerdo a esta teoría. Las diferentes inteligencias que propone Gardner son las siguientes:

- Lingüístico-verbal: habilidad para dominar el lenguaje.
- Lógico-matemática: referida al razonamiento lógico y a la resolución de problemas.
- Musical: todo aquello relacionado con el mundo de la música: tocar instrumentos, leer una partitura con facilidad, componer piezas musicales...
- Visual-espacial: destreza para observar el entorno y los diferentes objetos presentes en él desde diferentes perspectivas.



- Corporal-kinestésica: capacidad para movilizar el cuerpo de tal manera que se puedan expresar emociones, y manejar herramientas.
- Naturalista: facilidad para categorizar, detectar y distinguir los diferentes aspectos encontrados en la naturaleza.
- Interpersonal: facilidad para comprender a otras personas y relacionarse con ellas.
- Intrapersonal: hace referencia a la capacidad para comprenderse y manejarse a uno mismo.

La inteligencia naturalista fue incluida por Gardner en 1995, debido a que la consideró como una de las esenciales para la supervivencia. De las ocho inteligencias que extrajo Gardner, dos hacen una mayor referencia a la inteligencia emocional, tema del que versa este trabajo, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Además de esto, Gardner consideraba que la inteligencia podía ser modificada con el paso de los años, así como que lo que mostraban los test de inteligencia eran los aspectos más importantes de la misma, pero no mostraban toda la información sobre ella.

En 1985, Robert Sternberg, desarrolló su teoría triárquica (o triádica), basada en las operaciones mentales que realiza la persona. Para este autor la inteligencia también se podía modificar en función a los intereses, las necesidades del individuo y el entorno que le rodea. Aquellas personas que eran inteligentes, sabían emplear sus cualidades para contrarrestar sus defectos. Según su teoría la inteligencia gira en torno a tres aspectos:

- La inteligencia componencial (lógico-analítica): basada en la capacidad del individuo para aprender, adquirir nuevos conocimientos, resolver problemas y realizar tareas.
- La inteligencia experiencial (creativa): a través de esta se pueden afrontar nuevas tareas y ser eficiente en la resolución de problemas. Asimismo permite convertir aquello nuevo que aprendemos en algo automático para poder aplicarlo en problemas parecidos.
- La inteligencia contextual (práctica): tiene que ver con el entorno del individuo y su capacidad para adaptar sus habilidades y sus necesidades a éste.

Salovey y Mayer, en 1995, comenzaron a acuñar el término de inteligencia emocional denominándolo como “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

Goleman, en el año 1995, se propuso estudiar a su vez la inteligencia emocional, para él, la inteligencia emocional consistía en conocer las emociones de uno mismo, saber manejarlas, tener capacidad de automotivación, reconocer en otros individuos las emociones y la relación con los mismos.

Siguiendo con Salovey y Mayer, en 1997 reformularon el concepto de inteligencia emocional, definiéndola de la siguiente manera:

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Hasta bien entrada la década de los 2000 las emociones positivas han estado ausentes en la investigación científica. A partir de estos momentos se producen aportaciones significativas en el marco de la neurociencia y la psicología positiva, que son el fundamento para la acción educativa. (Bisquerra (Coord.), 2011, p.13).

Ya en el año 2000, estos autores establecieron cuatro ramas que estructuraban la inteligencia emocional:

- La percepción de las emociones, es importante diferenciar las emociones y saber cuáles se deben emplear y cuáles no conviene mucho utilizar.
- Las emociones facilitan el desarrollo de una habilidad o de otra, Rafael Bisquerra pone de ejemplo el bienestar, el cual facilita en nosotros la creatividad. Las emociones dirigen nuestra atención a lo que realmente es importante.
- Entender las emociones de los demás individuos, lo cual favorece la relación con los mismos. Asimismo con el trabajo de la inteligencia emocional llegamos a comprender el tránsito de una emoción a otra (frustración a ira por ejemplo).
- Regulación de las emociones, de uno mismo o de otros, de frenar aquellas que resulten negativas para dirigir las hacia otras más positivas.

En 2003, Rafael Bisquerra comienza a resaltar la importancia que tiene la educación emocional en las escuelas, ya que es la mejor manera de llegar a prácticamente toda la población. Esto se debe al aumento entre la juventud de acciones que ponen en peligro a otros individuos (la violencia); el incremento de la depresión en los años 90 y con ella la toma de medicación para solventarla; el suicidio; y el consumo de drogas.

### **Definición de inteligencia emocional.**

Tres autores son los que se han dedicado al estudio de la Inteligencia emocional. En primer lugar se encontrarían Salovey y Mayer, quienes comenzaron a valorar su “existencia” en el año 1990, aunque no es hasta el año 97 que esbozan una definición correcta de este nuevo concepto. A éstos les siguen Daniel Goleman en 1995 y Rafael Bisquerra en el año 2003.

Salovey y Mayer, en 1997, definieron la inteligencia emocional como:

La habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Salovey y Mayer, 1997)

Peter Salovey y Jhon Mayer apuntaron que los niños en las escuelas deberían emplear cuatro habilidades emocionales para poder adaptarse correctamente a ella. Estas giraban en torno a las emociones que sentía el alumno, su forma de expresarlas, de regularlas y conocer el motivo por el cual se producen.

Daniel Goleman definió la inteligencia emocional de la siguiente manera:

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. (Goleman, 1995)

En su libro *Inteligencia emocional* menciona la existencia de unos Programas SEL (aprendizaje social y emocional), que se llevan a cabo en las escuelas, en 1995 se podían encontrar muy pocos, pero con el paso de los años y con el “Boom de la inteligencia emocional” se multiplicaron. Unos estudios realizados sobre dichos Programas rebelaron el gran rendimiento académico que se producía en el niño, reduciendo las tasas de abandono, de mala conducta y de expulsión.

La inteligencia emocional también ha tenido lugar en el trabajo, muchas empresas han empleado este recurso a la hora de contratar a una persona. Goleman afirmaba que las personas que poseían un alto nivel de inteligencia emocional, tendían a poseer una gran capacidad de liderazgo. Realiza una diferenciación entre inteligencia emocional (autocontrol) y competencia emocional (dominio de las habilidades).

Aunque este autor hace una breve mención de la inteligencia emocional con respecto a las escuelas, la mayor parte de su investigación la realizó respecto a cómo incidía ésta en el trabajo.

Rafael Bisquerra no llegó a definir la inteligencia emocional puesto que se dedicó más al campo de su inclusión en la escuela, por ello él la denominó *educación emocional*, definida de la siguiente manera:

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia. (Bisquerra, 2000)

Para este autor la educación emocional debe encontrarse presente desde el inicio de la existencia del individuo, lo que implica la necesidad de trabajarla en la escuela. Menciona la existencia de emociones tanto positivas como negativas, las primeras han de ser buscadas y/o construidas, mientras que las segundas aparecen inevitablemente, por lo que resulta necesario para el individuo aprender a regularlas.

Recalca la casi inexistencia de la educación emocional hacia el alumnado por parte de sus familias, Bisquerra considera que ello se puede deber al escaso tiempo que

poseen éstas y al desconocimiento de una correcta metodología para llevar a cabo. Para solventarlo propone que en las escuelas se impartan una serie de charlas, cursos, conferencias, talleres... que puedan ayudar a las familias.

Como se puede observar los tres autores inciden en la necesidad de conocer y regular las emociones, el motivo por el cual se producen y las maneras que existen para expresarlas. Dos de ellos destacan cómo influye positivamente su desarrollo dentro de la educación. Y por último tan solo Bisquerra habla de una necesidad de colaborar con las familias para conseguir una educación en la inteligencia emocional plena. De esto podemos extraer una única definición: “Capacidad de conocer, manifestar y regular las emociones, así como el motivo por el cual aparecen. La escuela en colaboración con las familias es la encargada de proporcionar una educación de calidad en emociones que permitan al niño o niña su desarrollo pleno en la sociedad”.

### **Características de la Inteligencia emocional.**

Daniel Goleman, en su libro inteligencia emocional establece una serie de características, aspectos, que conlleva dicha inteligencia en el individuo, estas son las siguientes:

- *Conocer las propias emociones:* percibir las emociones que tienen lugar dentro de cada individuo y saber reconocerlas en el momento en que tienen lugar. Además de ello, esto proporciona al individuo un conocimiento de sí mismo.
- *Manejar las emociones:* Este aspecto se encontraría muy relacionado con el conocimiento de las propias emociones, pues una vez detectadas, el individuo debe ser capaz de conocer la manera para expresarlas o para no hacerlo según la situación en la que se encuentre. Este aspecto resulta fundamental para poder mejorar las relaciones interpersonales.
- *Motivarse a sí mismo:* Las emociones y la motivación se encuentran muy relacionadas, pues la existencia de una determinada emoción impulsa a realizar unas determinadas acciones o nos retrae de su ejecución. El autocontrol emocional permite al individuo prorrogar las gratificaciones, así como controlar la impulsividad para alcanzar así los objetivos propuestos. Otro factor muy importante que permite al individuo alcanzar la motivación necesaria es la perseverancia, no rendirse ante el menor impedimento.

- *Reconocer las emociones de los demás:* este aspecto se podría resumir en la empatía. Contemplar las emociones en el resto de personas que rodean al individuo le proporciona una serie de datos a la hora de actuar e, incluso, de mostrar unas determinadas emociones u otras. Además visualizar esas emociones dotan al individuo de una serie de datos sobre lo que siente la otra persona o lo que desea.
- *Establecer relaciones:* Para conseguir que un individuo se relacione con las personas que se encuentran cerca de él, éste debe ser capaz de comprender y conocer las emociones del resto de la gente.

Estas características se encuentran relacionadas unas con otras, se desarrollan de manera sucesiva, partiendo todas ellas de una primera “Conocer las emociones”. Para poder controlar una emoción, percibirla en otra persona y comprender la misma, así como motivarse, manejando las emociones propias, siempre resulta necesario que el individuo parta del propio conocimiento de las emociones que posee. Para comprender esto, si una persona no es capaz de reconocer las emociones de otra persona, ser empático, nunca podrá llegar a establecer relaciones con la gente que le rodea. Se podría realizar una clasificación de lo anteriormente mencionado, aquellos que parten del propio individuo (Conocer las emociones, manejar las emociones y motivarse a sí mismo), y aquellos que parten del exterior, de las personas que rodean al individuo (Reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones).

A través de estos aspectos que caracterizan a la inteligencia emocional se pueden extraer una serie de habilidades para desarrollar en las aulas con el alumnado, tales como: la perseverancia, el autocontrol, las habilidades sociales, la empatía, la automotivación, el entusiasmo, el altruismo...

## **PARTE PRÁCTICA**

### **Justificación del proyecto.**

Hoy día la inteligencia emocional va adquiriendo mucha fuerza en la sociedad. Numerosas investigaciones, sobre el trabajo de la educación emocional impartida en algunos centros educativos, han dado como resultado una clara disminución de la violencia en los centros, así como un aumento en el rendimiento académico y en la

motivación del alumnado. Es de vital importancia el trabajo de las emociones con el alumnado de los distintos centros educativos, que éstos aprendan a regularlas y adquieran unas habilidades propias de ello, tales como el autocontrol y las habilidades sociales que mejorarían las relaciones interpersonales.

Antes de implantar este proyecto en un centro educativo se considera necesario el trabajo con los profesores encargados de llevarlo a cabo y con los padres y/o tutores del alumnado. Este proceso se llevaría a cabo a través de unas reuniones informativas, e incluso formativas, para los padres y/o tutores, y reuniones formativas para los profesores del centro. Con estas reuniones fomentaremos la sensibilidad de la comunidad educativa, es decir, las personas que rodean al niño o niña conocerán la importancia que tiene fomentar su educación emocional tanto en el centro como en su vida diaria.

En la asignatura Valores Sociales y Cívicos, implantada por la LOMCE, se trabajan aspectos relacionados con la inteligencia emocional, pero debido a su carácter de asignatura optativa (a elegir entre Religión), no todos los alumnos disponen de este beneficio. Además es necesario añadir que esta área no aparece hasta la etapa de educación primaria, y se considera fundamental trabajarlo ya desde el momento en que los alumnos comienzan su etapa educativa, es decir, desde educación infantil. Por ello se establece un programa en el que esta sea trabajada por todo el alumnado que compone el centro sin excepción alguna.

Para que este proyecto posea sentido dentro de la comunidad educativa, se encontrará contextualizado en una semana que denominaremos “la semana de las emociones”, en la que se trabajará de manera interdisciplinar la educación emocional. La educación en emociones será trabajada a lo largo de todo el curso, pero emplearemos esta semana para que resulte mucho más visible de cara a estos. Debido a la interdisciplinariedad que posee este proyecto, la coordinación e implicación de los profesores inmersos en el mismo resultará imprescindible. Este proyecto tendrá continuidad en el centro educativo todos los cursos desde los tres hasta los doce años

Trabajar las emociones permitirá, a su vez, trabajar algunos elementos transversales, tales como la comprensión lectora y la expresión oral y escrita. Puesto que trabajaremos a partir de cuentos en los que se muestren las emociones de los personajes y deberán

expresar de forma oral cómo se sienten, y el motivo por el cual se sienten así, de la misma manera que expresarlo de manera escrita. Otro de los elementos transversales a desarrollar es la educación cívica y constitucional, ya que buscamos en todas las actividades que el alumnado tenga un comportamiento que no resulte nocivo ni para él mismo ni para el entorno que le rodea. La prevención de la violencia es un elemento muy importante dentro de este proyecto, pues, como hemos visto antes, mejorar la inteligencia emocional del alumnado disminuye los casos de agresiones. Por último, el aprendizaje cooperativo y el desarrollo del asociacionismo entre el alumnado será trabajado mediante actividades en las que, por grupos, deberán resolver una serie de conflictos.

Con todas estas acciones se esperará que el alumno al finalizar la etapa de educación primaria se encuentre satisfecho consigo mismo, sea responsable, capaz de trabajar de manera cooperativa y comprometerse, mejore su calidad de vida tanto en el sentido emocional como físico, así como engrandezca sus logros profesionales.

Bisquerra establece una serie de consecuencias positivas que surgen con el trabajo de la inteligencia emocional en los centros educativos, estas son:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la alimentación (anorexia, bulimia).



### **Características emocionales del alumnado de educación infantil.**

Para comprender mejor las emociones que se presentan en los niños y niñas del segundo ciclo de educación infantil es necesario hablar de la evolución emocional que se manifiesta casi desde el nacimiento.

Los padres y madres son los primeros por los que los bebés comienzan a desarrollar sus emociones, ya en el primer mes sonríen y muestran satisfacción ante la cercanía y el tono emocional que éstos emplean hacia él o ella. Entre el cuarto y séptimo mes de vida comienza a aparecer la angustia hacia el malestar que le causa otras personas u objetos. La madre se encarga de regular esta emoción por medio de los juegos y muestras de alegría, interés... Asimismo son capaces de asociar la expresión de las emociones y de responder ante las muestras de afecto. A partir del sexto mes deja de depender de los objetos y las personas con las que se relaciona, es decir, construye su propio esquema y se distingue del entorno que le rodea. El miedo surge ya en el octavo mes debido al desarrollo de la memoria que le permite asociar unos hechos con otros anteriores. Entre el sexto y el decimocuarto mes comienza a surgir en el niño o niña una ansiedad producida por la separación con su figura materna. Entre el séptimo y el duodécimo mes el niño o niña es consciente de las causas que generan malestar en él mismo, lo que conlleva un aumento de las conductas encargadas de regular las emociones negativas, como por ejemplo el alejamiento del estímulo que le produce malestar y el acercamiento al que le resulta positivo cuando comienza a poseer cierta movilidad (gateo o andar).

Cuando el niño o niña cumple el primer año de vida se produce un incremento motoriz, favoreciendo en éste la regulación de sus emociones por el mismo motivo anterior, es capaz de acercarse o retirarse de los estímulos en función de lo que producen en este. También se desarrolla en este periodo la autoconsciencia, en la cual se produce la consolación hacia personas que muestran tristeza. A partir de los dieciocho meses comienzan a hablar sobre sus estados de ánimo y sobre las emociones de las personas que le rodean. Entre los dieciocho y los veinticuatro meses el niño o niña comienza a desarrollar la conciencia así como el lenguaje y la interacción, aparecen las emociones autoconscientes o sociomoraes (vergüenza, envidia, culpa...). El surgimiento de estas emociones favorece que el niño o niña interprete y sepa evaluar sus propios estados emocionales. Las rabietas tienden a surgir entre los siete y los diecinueve meses, produciéndose cada vez con mayor intensidad y frecuencia. Surgen, a

su vez, distintos miedos o ansiedades debido al aumento de la capacidad para asociar las causas que le provocan malestar.

A los dos años su comprensión es muy limitada y no son capaces de diferenciar la ficción de la realidad, un claro ejemplo de ello es que al tener una pesadilla, el niño o niña, posteriormente piensa que hay un monstruo que se encuentra debajo de su cama o escondido en el armario.

Para finalizar, con tres, cuatro años empiezan a crear ideas, organizadas y diferenciadas, sobre el funcionamiento de su mente.

Es importante resaltar la teoría del apego, mencionada por Bowlby, durante los años 60, quien estableció una serie de fases que se dan en el niño o niña a la hora de relacionarse con las personas que le rodean. La primera de ellas se da desde su nacimiento hasta los dos meses de vida, denominada *pre-apego*, se halla caracterizada por la necesidad de la supervivencia del recién nacido, por ello se encuentra constantemente llamando la atención de las personas que se encargan de su cuidado. En esta fase se producen los vínculos de apego, aunque no son todavía afectivos. La segunda fase, *sensibilidad social discriminada*, tiene lugar entre los dos y los siete meses de vida y coincide con el desarrollo de la visión, lo que le permite distinguir mejor a las personas que le son familiares de las que no. Por este motivo en esta fase mostrará mayor vinculación con los cuidadores primarios, pero sigue sin existir una vinculación afectiva. La tercera fase, *apego definido*, aparece en el niño o niña de los siete a los catorce meses, en esta se muestra una vinculación específica con las personas más cercanas y rechazan el cuidado de otros adultos o desconocidos. Además de ello, puesto que coincide con el desarrollo motor, tiende a acercarse a la conducta de apego. La cuarta y última fase, *formación de la relación recíproca*, se manifiesta a partir de los dos años. Se produce un abandono del egocentrismo y la superación del mismo da como resultado una mayor concienciación del niño o niña de los sentimientos, metas e intenciones de los demás. Influye mucho en esta etapa el desarrollo del lenguaje para que produzcan una regulación externa y, de manera progresiva, interna del comportamiento.

### **Características emocionales del alumnado de educación primaria.**

Cuando el niño o niña comienza el colegio establece nuevas relaciones con sus compañeros, con los profesores, surgen conflictos a los que debe dar solución... es por ello que aprende a regularse emocionalmente.

A los seis años de edad detecta las emociones y es capaz de expresarlas, comienza a crear el concepto de sí mismo en función de su actitud y su familia, ya que ésta es la que define la personalidad del niño o niña.

A los siete años se da cuenta de que con el tiempo se reduce la intensidad de las emociones tanto positivas como negativas y que estas cambian en función del suceso que tiene lugar después de sentirlas (se puede incluso pasar de felicidad a tristeza o viceversa). En esta edad también son capaces de sentir dos emociones al mismo tiempo.

Entre los ocho y los diez años su personalidad queda más definida.

Desde los siete a los doce años regulan sus emociones ante situaciones incontrolables. Para ello recurren al empleo de diversas estrategias, tales como: la distracción cognitiva o la ayuda social.

Para regular sus emociones tienden a realizar conductas que eviten el castigo y reciban la aprobación por parte de los adultos. A partir de los diez años reconocen la importancia de las normas culturales.

Y por último, a los once años, expresan ambivalencia emocional, por ejemplo reconoce que está triste y enfadado y además sabe dar los motivos por los que se encuentra de esta manera.

### **Objetivos.**

En la página oficial de Rafael Bisquerra podemos encontrar unos objetivos muy interesantes que hacen referencia a la educación emocional, éstos se encuentran diferenciados entre los generales y los específicos que se derivan de los anteriores. Entre los generales cabe señalar:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Entre los objetivos específicos es necesario resaltar los siguientes:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

### **Contenidos.**

La Diputación de Guipúzcoa tiene un programa sobre inteligencia emocional proyectada hacia la implantación en un centro educativo. Este proyecto propone una serie de contenidos muy interesantes para trabajar con la educación emocional. Estos son los siguientes:

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones.

Los contenidos de la educación emocional giran mucho en torno a la comprensión de las emociones propias y ajenas, el motivo por el que surgen y la motivación, por ello es fundamental desarrollar estos contenidos en el proyecto.

### **Competencias.**

Mediante la realización de este proyecto trabajaremos con numerosas competencias básicas, las cuales son muy importantes para el desarrollo del alumnado. Las competencias básicas a trabajar serán las siguientes:

- *Competencia en comunicación lingüística:* los niños y niñas de las aulas deberán comunicarse oralmente, en ocasiones con el maestro o maestra y otras veces con los compañeros y compañeras del aula, así como expresar sentimientos y sus motivos. Además de ello, en los cursos superiores se les pedirá que expresen estas emociones en un diario personal que posteriormente corregirá el maestro o maestra del aula. En el aula se realizará la lectura de cuentos trabajando con estos a su vez la comprensión de los mismos.
- *Aprender a aprender:* este proyecto se centra en la enseñanza del alumno o alumna a dirigir y comprender sus propias emociones, así como las de las personas que les rodean. En base a ello partimos de que es el alumno o alumna el que dirige su propio aprendizaje emocional, pero desde las actividades propuestas en el aula el camino a seguir les resulta más sencillo y guiado. Así mismo, se realizan determinadas actividades en grupo de manera cooperativa (aunque más dirigidas a últimos cursos) en las que deben buscar una solución ante un determinado problema surgido por una falta de control emocional.
- *Competencia social y cívica:* Esta competencia es el eje central del proyecto, por lo que se trabaja prácticamente en la totalidad de las actividades realizadas en el aula. Mediante la misma trabajaremos el aprendizaje cooperativo, el control de las emociones, las relaciones entre las personas que nos rodean y la resolución de conflictos que puedan surgir a causa de la falta del dominio de las emociones. A su vez, mediante el desarrollo de esta competencia contribuimos al aprendizaje por parte del alumnado de los valores propios de la sociedad actual.
- *Competencia sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:* a través de las actividades el maestro o maestra proporciona al alumnado una serie de estrategias con el fin de que las lleve a cabo en el momento en que se encuentre

ante un conflicto emocional. Por este motivo, desarrollaremos una actividad en la que realizaremos diferentes simulaciones y observaremos qué manera emplean para resolver el conflicto emocional.

### **Metodología.**

Sigmund Freud, a principios del siglo XX, en su teoría del desarrollo psicosexual resaltó que el comportamiento en edad infantil viene determinado fundamentalmente por las emociones que este muestra y siente. Estructuró a su vez, la conciencia en tres partes bien diferenciadas: el *ello*, el *yo* y el *super-yo*. El *ello* surgía ya en el nacimiento, en esta etapa el niño o niña solo atiende a sus instintos y a aquellos aspectos innatos o primitivos de su personalidad. Este funcionaba a través del *principio del placer*, por el cual el bebé necesita satisfacer todas sus necesidades para evitar el estado de tensión que le generan (y para ello se vale del *super-yo*). El *yo* es el encargado de regular las emociones que se presentan en una persona mediante la toma de decisiones. Para Freud, esta parte deriva del *ello* y se encarga de regular las interacciones entre la persona y el entorno que le rodea mediante el *principio de realidad*. Carver y Scheier (1997), definieron este principio como “la conducta no debe únicamente considerar las necesidades y urgencias del mundo interno de la persona, sino también las condiciones del medio social”. Por último, el *super-yo* se centra en aquello que está bien o que está mal, se basa en la relación que tiene el niño o niña con su familia (especialmente con sus figuras paternas). Esta última parte está compuesta por dos elementos: la *conciencia* (indica las reglas o conductas que son consideradas correctas y cuáles no deben realizarse) y las *reglas de buena conducta y normas de excelencia*. Freud afirmaba que las experiencias vividas en los primeros años eran determinantes para la formación del futuro adulto, por este motivo es fundamental trabajar las emociones desde que comienzan la etapa escolar.

Resulta necesario realizar una diferenciación en la metodología que emplearemos en los diferentes cursos debido a las diferencias tanto en el desarrollo general como en el emocional que presentan los niños y niñas desde los tres a los doce años.

En la organización es donde encontraremos las grandes diferencias, en educación infantil los niños y niñas tan apenas son conscientes del “significado” de trabajar en equipo, por lo que las actividades deberán desarrollarse individualmente. A partir de los

seis años, el niño ya empieza el periodo de operaciones concretas, tal y como denominaba Piaget, por lo que empiezan a utilizar con mayor frecuencia el razonamiento y establecen vínculos entre sucesos. Puesto que en esta edad todavía se encuentran abandonando la etapa infantil resulta conveniente no realizar un cambio demasiado brusco en la manera para realizar las actividades en el aula. De esta manera, además de realizar actividades individualmente, también lo harán en alguna ocasión formando pequeños grupos. Por último, a partir del tercer o cuarto curso de educación primaria, se les impondrá mucho más trabajar de manera cooperativa. Todo ello lleva consigo un desarrollo de la socialización existente en el centro entre el alumnado, ya que el trabajo de las emociones implica una mejor relación entre los compañeros.

También existirá una diferencia metodológica en las actividades propuestas, en educación infantil las actividades serán mucho más dirigidas debido a la falta de autonomía del alumnado en estas edades, conforme se vaya avanzando de curso éstas empezarán a ser menos dirigidas y más libres para proporcionar al alumno un tiempo de reflexión sobre aquello que realiza.

Para que exista una variedad en las actividades, este proyecto no se limitará únicamente a la realización de fichas, por ello algunas de las actividades que ofreceremos a los niños se centrarán en el visionado de algún vídeo. En infantil, debido a su “aburrimiento temprano”, les colocaremos dos vídeo muy cortos llamados “Paula y su cabello multicolor” y “El monstruo de colores” en los que se relacionan las emociones con los colores. En cuanto a primaria, para no repetir la misma película todos los cursos, cada año se visualizará una diferente. Algunas de las películas que mostremos relacionarán a su vez los sentimientos con los colores, pero en otras simplemente se observará las consecuencias que traen las emociones negativas. Otra de las actividades que trabajaremos será la lectura de cuentos en los que se trabajen las emociones y sentimientos.

Para trabajar las emociones durante esa semana, cada día se profundizará en una de ellas, decorando el centro con esa temática, dotando así de una mayor visibilidad de lo que se está trabajando. Para dar mayor énfasis, cada día de la semana el alumno o alumna deberá procurar traer una prenda del color de la emoción que se trabajará esa jornada escolar. No obstante, trabajar una emoción cada día, no será incompatible con trabajarlas a su vez de manera general, es decir, centrándonos en otros sentimientos.

Con esto se explicará a los alumnos que las emociones suelen encontrarse relacionadas con un color, aunque en ocasiones pueda significar más de un sentimiento. El primer día se trabajará el proyecto de manera general y comenzaremos con el color amarillo (relacionado con la alegría), el segundo día nos centraremos en el rojo (Ira), el tercer día seguiremos con el azul (la tristeza), el cuarto día el morado (el miedo) y para finalizar acabaremos con el verde (el asco). La emoción correspondiente a cada jornada será explicada en el momento en que el alumnado llegue al aula, para dar así paso a la realización del diario, que será explicado posteriormente.

El proyecto será presentado al alumnado el primer día de la semana. Aquí se diferenciará entre el alumnado de primaria y el de infantil. Con el alumnado de infantil se pasará a la realización de una actividad para introducir el contenido, mientras que con el alumnado de primaria se pasará un cuestionario (será necesaria la ayuda al alumnado de los primeros cursos), en el que deberán mostrarnos cuál es el comportamiento que tienen al enfrentarse a ciertas situaciones. Una vez respondido el mismo podrá pasar a comentarse en voz alta haciendo una reflexión.

Se empleará una metodología activa para que el alumnado sea el principal protagonista del proceso de enseñanza- aprendizaje. En los primeros cursos éstos serán guiados por el docente que se encuentre en el aula, pero conforme más alto sea el curso se les dejará trabajar de manera más autónoma. Deberán procurar ser críticos con las actividades que realizamos y reflexionar sobre ellas, el por qué el protagonista de un cuento se encuentra así, por qué es importante no dejarse llevar por nuestras emociones como en las películas que les mostremos.

Este proyecto tiene un carácter interdisciplinar, puesto que se puede trabajar en muchas de las asignaturas, tales como Lengua Castellana y Literatura, Francés y/o Inglés, Educación Física, Música, Valores Sociales y Cívicos...

El papel del docente consistirá en guiar a los niños en el proceso de enseñanza- aprendizaje, deberá poseer una actitud positiva y abierta para esperar recibir cualquier contestación por parte de sus alumnos y alumnas.

La familia es un elemento muy importante en el entorno cercano al alumnado del centro educativo, es a través de ellos como los niños y niñas se desarrollan en todos los



aspectos, pero en donde más relevancia tienen es en el desarrollo emocional de éste. Por este motivo se les propondrá la participación en alguna de las actividades que realizaremos con los niños y niñas del aula. La presencia de los padres en las aulas permitirá, además de reforzar la atención que se tendrá sobre el alumnado, que los padres tengan un referente sobre la manera en cómo educar a sus hijos emocionalmente. A las familias de nuestros alumnos se les permitirá desde realizar la lectura de algún cuento propuesto por el maestro/a, hasta organizar ellos mismos, con previo acuerdo con el tutor/a del aula, unas actividades para realizar con el alumnado.

Durante el curso escolar también será trabajada la inteligencia emocional pero de una manera menos llamativa. Realizaremos alguna actividad en la que tratemos la pérdida de algún familiar como es en el caso de la película Big Hero 6. Así mismo aprovecharemos algunos acontecimientos puntuales que puedan surgir para tratar las emociones del alumnado, tales como el nacimiento de un hermano o hermana o algún familiar, la visita de un pariente o un fallecimiento.

### **Actividades**

Puesto que este proyecto abarca muchos cursos resultará necesario establecer una separación, especialmente entre educación infantil y primaria, ya que no se presentan las mismas características emocionales entre unos y otros.

Antes de comenzar con las actividades, los tutores y tutoras estudiarán brevemente las encuestas anteriormente rellenas por los padres para conocer en qué aspectos deberán incidir con mayor profundidad.

Existirán una serie de actividades que serán comunes para cada etapa educativa (primaria e infantil), y otras que serán exclusivamente para cada uno de los distintos cursos. Entre los objetivos buscamos que el alumnado del centro conozca sus propias emociones, aprenda a manejarlas y posea una cierta empatía con otras personas (especialmente en la etapa de primaria), se propondrá la realización de un diario a todos los niveles educativos. La manera de realizarlo en infantil y primaria será muy diferente a causa del práctico desconocimiento de la lectoescritura por parte del alumnado de infantil. A los alumnos y alumnas de educación primaria se les pedirá que escriban en un folio aquello que han sentido el día anterior y los motivos por los cuales se han

sentido de esa manera. En cuanto al alumnado de infantil se les pedirá que, al llegar al aula expliquen, con ayuda del tutor o tutora del aula de qué manera se sienten, esta actividad podrá ser repetida a lo largo de la jornada.

A partir de este punto podemos hacer una diferencia entre educación infantil y educación primaria:

### *EDUCACIÓN INFANTIL:*

Se empezará el proyecto presentando la semana a los niños y niñas del aula, y se les explicará la importancia de la misma, así como el objetivo que se persigue con esta. Posteriormente se les colocará un video que se puede encontrar en YouTube, llamado “Paula y su cabello multicolor”. En este video cuento se muestra a una niña que presenta una serie de emociones, en el momento en que aparece una emoción en ella su pelo cambia de color (recordando a los colores que vamos a llevar durante toda la semana en el centro). Además de ello, en el cuento se muestra de qué manera la niña intenta contrarrestar las emociones que le sientan mal (como ponerse a pintar para animarse cuando su padre se va a trabajar). La profesora les realizará preguntas (que variarán de dificultad en función del nivel) sobre el corto.

Para el tercer curso de educación infantil se puede colocar un video cuento llamado “El monstruo de colores”, el cual también se puede encontrar en YouTube. En este video nos encontramos también un monstruo cuyo pelo va cambiando de color en función de la emoción que sienta en ese momento. Este monstruo se encuentra con las emociones liadas y unos niños le ayudan a separarlas explicándole el significado que tiene cada emoción. Como en los otros cursos, el maestro o maestra del aula podrá realizarles preguntas a sus alumnos sobre el corto.

Además de ello el maestro o maestra colocará en la pared una casita con las fotos de todos los niños y niñas del aula. Al lado habrá una serie de colores que tendrán velcro por detrás, junto a un cartel que expresará lo que cada color significa emocionalmente. Al llegar a clase por la mañana cada niño deberá pegar al lado de su cara el color en función de la emoción que siente en ese momento. El maestro o maestra preguntará a unos pocos niños del aula el motivo por el que se encuentra de esa manera, se preguntará tan solo a unos cuantos y cada día el niño o niña que lo contará cambiará

para que lo puedan realizar todos al final de la semana y no quite mucho tiempo de la clase. Para que esta actividad sea más dinámica, el maestro o maestra del aula, en otro momento de la jornada, podrá preguntar a algún niño o niña si cambiaría su color y el motivo por el cual lo cambia, en caso de hacerlo.

El gran desarrollo de las emociones se produce en esta etapa, por lo que será muy necesario diferenciar las actividades por edades. Para que el centro pueda organizarse de la manera en como más le convenga se expondrá a continuación una batería de actividades que se pueden realizar en las distintas etapas de educación infantil. Debido a la baja capacidad del control de las emociones que tienen en estas edades, resultará muy importante trabajar técnicas de relajación, como las que comentaremos a continuación.

### *INFANTIL 3 AÑOS:*

- *¿Cómo me siento hoy?:* en el aula la maestra colocará una casita en la que se encontrará las fotos de los niños y niñas del aula. Al lado de la misma habrá una serie de colores colocados en unas fundas de plástico (cada funda con el nombre y la foto del niño y de la niña). Al lado de la casita habrá una cartulina en la que se indicará el significado de cada color mediante caritas (rojo: ira, amarillo: alegría, azul: tristeza). Al llegar de casa deberán pegar al lado de su cara el color que se encuentra relacionado con la emoción que sienten en ese momento. Algunos niños explicarán el motivo por el cual lo han puesto. Esta actividad se podrá ampliar a otros momentos de la jornada.
- *Las emociones en el cine:* como se ha comentado anteriormente es muy interesante colocar a los niños una serie de cortos que expliquen las emociones de cara hacia los niños. El corto empleado para este curso podría ser “Paula y su cabello multicolor”, ya que es muy sencillo y muy visual para los niños y niñas de estas edades. Al finalizar el video la maestra les preguntará qué les ha parecido, qué colores han aparecido en el video (repasando de esta manera los colores) y si recordaban el significado de cada uno. Para finalizar la actividad la maestra les pedirá que realicen un dibujo sobre el video.
- *Encuentra la cara:* Esta actividad consistirá en entregar a los niños y niñas una ficha en la que encontrarán diversas caras que expresarán distintas

emociones, tales como la alegría, el miedo, el enfado y la tristeza. Entre esas caras deberán encontrar la cara que muestra alegría y pintarla de color amarillo. Si se desea se puede continuar pintando el resto de caras con el color que representa esa emoción, poniéndola en relación a los colores de la semana. Antes de que los niños se pongan a pintar el maestro o maestra explicará a los niños que cara representa la emoción que desea que busquen.

- *Somos un globo:* con esta actividad buscaremos la relajación del niño o niña. Les propondremos emplearla en los momentos en los que se encuentren muy enfadados como método de control de las emociones. Colocaremos a los niños y niñas tumbados en el suelo y les pediremos que cierren los ojos, el maestro o maestra colocará una melodía que les induzca a la relajación a un tono moderado que le permita guiarles en la realización de la actividad sin tener que levantar mucho la voz. Una buena idea para la melodía a emplear podrían ser los sonidos de los animales y de la naturaleza acompañados con un instrumento, este tipo de melodías resulta muy sencillo encontrarlas en Internet. El maestro comenzará la actividad pidiéndoles que inspiren y expiren lentamente, sintiendo el momento en el que lo realizan. Poco a poco les dice que son como un globo, que cojan aire y expulsen el aire que tienen en su interior. Se puede hacer un “giro un poco brusco” de la situación diciéndoles que se imaginen que están muy enfadados e ir manejando poco a poco la situación para que recuerden que deben respirar lentamente pensando siempre en el globo y olvidando su enfado. Con esta última fase les proporcionaremos indirectamente una solución a los niños y niñas una solución ante sus enfados y rabietas.
- *Cuentos y emociones:* el maestro o maestra del aula comenzará la lectura de un cuento “La rabieta de Julieta”, durante la lectura del mismo los niños y niñas deberán adivinar las emociones que expresa la protagonista. La historia se centra en una niña que se encuentra en el parque jugando con su hámster, en el momento en que su padre le dice que ya es hora de ir a casa la niña se enfada muchísimo. Mediante el cuento enseñaremos al alumnado del aula que no es bueno enrabiarse porque eso crea consecuencias negativas. Se les puede dar otras opciones, tales como las que la niña dice (en casa puede seguir jugando), o que al día siguiente regresarían al parque. Como en

infantil tres años es más complicado realizar esta actividad y que los niños y niñas, de manera autónoma, sepa decir de qué manera se siente el protagonista, el maestro o maestra les irá guiando durante el desarrollo de la actividad.

- *Reflexión final:* Para finalizar la semana se realizará a través de una asamblea en la que el maestro o maestra comentará a los niños y niñas la importancia de conocer las emociones y saber expresarlas. Así mismo les preguntará si les ha gustado participar en la semana y las actividades.

#### *INFANTIL 4 AÑOS:*

- *¿Cómo me siento hoy?:* Continuando con la dinámica de infantil tres años, cada niño o niña colocará al lado de una foto suya el color relacionado con la emoción con la que llega de casa (rojo: ira, amarillo: alegría, azul: tristeza). De nuevo, esta actividad se podrá realizar varias veces durante la jornada.
- *Las emociones en el cine:* En este curso de nuevo colocaremos el video “Paula y su cabello multicolor”, debido, de nuevo, a la facilidad para comprenderlo en niños y niñas de estas edades. Se podrán realizar el mismo tipo de preguntas que las colocadas en infantil tres años, y aumentar un poco la dificultad de las mismas teniendo en cuenta que nos encontramos con niños y niñas que ya han adquirido bastante vocabulario. De nuevo, al finalizar realizarán un dibujo mostrando lo que más les ha gustado del cuento y algunos explicarán el motivo de su elección.
- *Aprendemos a relajarnos:* El maestro o maestra del aula colocará a los niños tumbados en el suelo sobre colchonetas (separados entre sí), les pedirá que cierren los ojos y que intenten imaginar lo que les está diciendo. Como música de fondo se podrá emplear sonidos de la naturaleza y de animales que se puede encontrar fácilmente en internet. Una vez se coloque la melodía el maestro les irá diciendo que se relajen, se encuentran en el campo escuchando el sonido que proporciona, luego se convierten en mariposas que empiezan a volar...
- *Cuentos y emociones:* como en el curso anterior, el maestro o maestra realizará la lectura del cuento “A Candela le pesaban los zapatos”. Durante la lectura del mismo los niños y niñas, mediante la ayuda del maestro o maestra

del aula, deberán decir qué emoción siente la protagonista de este cuento. Además de ello, el maestro o maestra podrá realizar preguntas sobre el cuento para verificar que todos los niños y niñas lo han comprendido.

- *Reflexión final:* al finalizar la semana resulta interesante conocer la opinión del alumnado, de qué manera se han sentido durante la misma, qué actividades les han gustado y si desearían repetir el año siguiente la actividad.

#### INFANTIL 5 AÑOS:

- *¿Cómo me siento hoy?:* Esta actividad se repetirá de la misma manera que en los cursos anteriores.
- *Las emociones en el cine:* Puesto que este alumnado posee un vocabulario todavía mayor, el video empleado será “el monstruo de colores”. En este curso el maestro o maestra podrá comenzar a hablar de la posibilidad de poseer dos emociones dispares y el motivo por los que esto se puede llegar a producir.
- *Las emociones en la música:* El maestro o maestra del aula entregará un folio a cada niña o niño y les explicará que colocará una melodía para que identifiquen aquello que sienten con la misma. Una vez finalice la melodía el maestro o maestra les dirá a los niños que deben hacer un dibujo que transmita ese sentimiento, posteriormente colocará la melodía de nuevo en modo repetición hasta que finalice la actividad. La melodía que se puede colocar con el alumnado es “Cold”, de Jorge Méndez, se trata de una melodía que debería transmitir a los niños y niñas una sensación de tristeza, por lo que sería ideal colocarla el tercer día de la semana.
- *Cuentos y emociones:* Tal y como se expone para los anteriores cursos, el maestro o maestra realizará la lectura del cuento “Miedo por ser diferente” para la clase. Esta historia trata las diferencias culturales y el miedo que puede producir aquello que nos resulta novedoso. Se desarrolla en casa de un niño a donde llega un jardinero de origen etíope. El niño en cuestión le tiene miedo por ser muy diferente a él hasta que unos días más tarde acaba haciéndose amigo de él. Así mismo, cuando llega el hijo mayor del jardinero ocurre la misma situación pero siendo el nuevo niño el que tiene miedo. Los

niños y niñas, de manera semidirigida por el maestro o la maestra, nombrarán las emociones que va sintiendo el protagonista de nuestra historia y comentando lo que piensan sobre la situación.

- *Reflexión final:* al finalizar la semana, para conocer el grado de aprendizaje que ha presentado el alumnado del aula y la manera en cómo se han sentido con la realización de las actividades, por medio de una asamblea se realizará una reflexión final. En esta el maestro o la maestra conocerá las actividades que más éxito han tenido entre el alumnado y resaltaré la importancia que tiene el conocimiento y control de las propias emociones.

### *EDUCACIÓN PRIMARIA:*

La presentación del proyecto dará comienzo a la semana de las emociones, durante la misma se expondrá al alumnado la importancia que esta tiene para ellos al mismo tiempo que se les expondrá los objetivos que se desean cumplir. Puesto que el vídeo en educación primaria tendrá una duración más larga, y este cambiará para cada curso. Se puede colocar para todos los cursos el mismo día, o en días diferentes, en caso de querer juntar a todos los niños y niñas de un mismo cursos en una zona del colegio de uso común.

Tras la presentación pasaremos a explicarles la realización del diario durante la semana en el que deberán escribir algo que les haya hecho sentir alguna emoción el día anterior, al contrario que en infantil, la lectura de su redacción se realizará de manera voluntaria para que aquellos que sean más tímidos vayan perdiendo el miedo.

La etapa de educación primaria abarca un periodo de edad demasiado amplio, por lo que será necesario realizar una subdivisión de la misma. A continuación se mostraré un listado de las actividades a desarrollar durante la semana. Más adelante se expondrá una temporalización que puede ser empleada por los profesores, aunque estos pueden desarrollarlas en el momento que crean más preciso. No obstante sí que existen actividades diseñadas para un día específico de la semana, ya que se encuentran relacionadas con la temática del mismo.

*DE 6 A 8 AÑOS:*

- *Diario de las emociones:* como he explicado con anterioridad, los niños y niñas deberán escribir en un folio, cada día de la semana, lo que les ha ocurrido el día anterior y cómo se han sentido. De esta manera buscamos que comiencen a identificar sus propias emociones y que sean capaces de expresarlas.
- *Las emociones en el cine:* cada curso visualizará una película en el que aparezca algún tipo de conflicto emocional que el protagonista deberá resolver. En estos cursos se colocaría las películas “Del revés” y “Frozen”. En la película del revés se trabaja muy bien el aspecto emocional de las personas, pues en esta se observa cómo las cinco emociones básicas que posee la persona interactúan entre ellas de tal manera que termina produciéndose un conflicto. Este filme vendría a exponer a los niños y niñas la importancia de mantener un control sobre las emociones, a la vez que muestra que una misma situación puede causar alegría y tristeza según la circunstancia.

En la película Frozen nos encontramos con una protagonista, que a causa de su propia ira, dejó un invierno permanente en su reino, abandonándolo a su suerte. Por este motivo los aldeanos y la propia hermana de la protagonista empiezan a presentar síntomas de malestar. Este filme busca mostrar a los niños o niñas que lo ven, que expresar la ira sin ningún control puede llegar a desembocar en situaciones que le produzcan malestar a sí mismo y a las personas que le rodean.

- *El reloj de las emociones:* En esta actividad se propondrá la lectura de un cuento, en la pizarra habrá colgado un reloj de papel en el que aparecerán unas determinadas emociones, conforme el protagonista del cuento vaya experimentando una nueva emoción un niño o niña de la clase se tendrá que levantar para colocar la flecha señalando la emoción. Para que todos los niños y niñas de la clase puedan realizar la actividad se podrán leer varios cuentos durante la semana, a elección del maestro o maestra, y que se vayan turnando. Puesto que los niños aún son pequeños, la profesora realizará paradas para preguntarles qué emoción experimenta el personaje



protagonista en ese momento. Dos de los cuentos propuestos para cada curso serán los siguientes:

“Los dos sastres valientes”: se trata de una historia en la que dos sastres van caminando por el bosque y de repente se encuentran con una figura blanca que les impide el paso. Aterrados ante la misma deciden pasar la noche en el bosque esperando que a la mañana siguiente les permita pasar, pero su sorpresa al despertar fue que aquella figura simplemente se trataba de un árbol. Mediante esta historia podremos tratar en el aula el miedo que puedan sentir los alumnos y alumnas de la misma. Por lo que sería conveniente trabajarla el cuarto día de la semana.

“Unos lo hacen así y otros asá”: Con esta historia se busca trabajar la importancia de ser asertivo ante numerosas situaciones. Gira alrededor de tres respuestas ante un mismo suceso, un camarero que sirve la carne de una manera completamente diferente a como les habían pedido sus tres clientas. La primera de ellas responde muy mal al camarero, la segunda decide no decir nada y comerse la carne tal y como se la habían traído y la última de ellas pide amablemente que le traiga la carne como ella la había pedido.

- *Las emociones en la música:* el maestro o maestra del aula colocará una melodía, en un folio cada niño o niña deberá hacer un dibujo sobre lo que siente con esa melodía. Una de las posibles melodías podrían ser “Dance of the sugarplum fairy”, de Tchaikovski, esta melodía nos transmite, principalmente, un sentimiento de tensión, de angustia. Por este motivo, y relacionándolo con la temática del miedo, se podría realizar el cuarto día de la semana. La otra melodía para emplear con el otro curso de educación primaria, podría ser “Thao nguyen xanh”, de Cryhome, la cual, tocada con un violín y un piano, nos induce a la tristeza, por lo que sería ideal colocarla el tercer día de la semana.
- *Reflexión final:* La actividad final de la semana consistirá en la realización de una reflexión en la que se pedirá a los alumnos una opinión sobre la semana y las actividades desarrolladas en la misma. A su vez los alumnos contarán lo que han aprendido con el proyecto y si les gustaría volver a repetirlo.

*DE 8 A 10 AÑOS:*

- *Diario de las emociones:* en estas edades buscaremos con el diario que además de expresar sus propios sentimientos comiencen a pensar ya, en el caso de que se den situaciones en las que se muestre una emoción con otra persona, que el alumno o alumna nos describa cómo cree que se ha podido sentir la persona que se encontraba con él o ella.
- *Las emociones en el cine:* cada curso visualizará una película en el que aparezca algún tipo de conflicto emocional que el protagonista deberá resolver. En estos cursos se podrán colocar las películas “Monstruos S.A.” y “Home: hogar, dulce hogar”.

“Monstruos S.A.”: La historia se centra en una fábrica que se dedica a producir energía a través del miedo de los niños. Para evitar que los monstruos se encariñasen de los niños y niñas les decían que si les tocaban se morirían. Al final de esta historia se observa cómo la felicidad proporciona muchísima más energía que el miedo, por lo que cambian su método de producir energía. Con esta historia mostraremos a los niños y niñas del aula cómo siendo felices son capaces de lograr muchas más cosas que teniendo emociones negativas.

“Home: hogar, dulce hogar”:

Los humanos son expulsados de sus viviendas y trasladados a Australia para que sus hogares sean habitados por unos seres de color morado que cambian de color conforme sienten una emoción (Rojo: ira, Azul: tristeza,...), excepto una niña que se queda atrapada con ellos. Uno de esos seres comete un error y les manda un mensaje por error a sus enemigos, y sus compañeros llenos de ira le buscan, lo que hace que él escape con esa chica (ya que se encuentran por casualidad). Esta película, además de enseñar que la ira no trae nada bueno, muestra a los niños y niñas que la ven la importancia del valor de la amistad y de la familia.

- *Completa el cuento:* el maestro o maestra presentará a los niños un cuento en el que se muestre una determinada emoción que pueda producir malestar al protagonista (tristeza, miedo, enfado...), el cuento se encontrará incompleto

para que los niños y niñas del aula puedan resolverlo de una manera creativa. Para esta actividad emplearemos los siguientes cuentos:

“Unos lo hacen así y otros así”: Aunque este cuento ya se ha propuesto para los primeros cursos de educación primaria, se puede volver a emplear, pero en esta ocasión sin incluir a la tercera y última clienta, ya que ellos son los que deberán escribir de qué manera debería actuar esa clienta para hacerlo correctamente. Recordando la historia, se centraba en un restaurante en el que el camarero realizaba mal el pedido, la primera de las clientas le grita en el momento en que lo recibe y la segunda decide comerse aquello que había pedido sin decirle nada al camarero.

“Carola Cardenal Aprende a afrontar situaciones”: Este cuento se desarrolla en un bosque, describe la historia de tres cardenales que nacen, dos muy bonitos y uno que no lo es (recordando a la historia del Patito Feo). El nuevo cardenal es de género femenino y no sabe cantar, lo que hace que esté muy triste. Es a partir de este momento en el que el alumnado desarrolla la historia para ver de qué manera consiguen que el nuevo cardenal (llamada Carola), vuelva a estar feliz.

- *Di patata*: un niño o niña de la clase deberá expresar únicamente a través de gestos la emoción que el maestro o maestra de la clase le pida. El resto de los niños y niñas del aula tienen que adivinar que emoción intenta expresar, en el momento en que la acierten, el maestro o maestra le preguntará en qué momentos se puede sentir de esa manera.
- *Las emociones en la música*: como en los primeros cursos, el maestro o maestra del aula colocará una melodía y el alumnado deberá realizar un dibujo representando lo que sienten con ella. Las melodías que los profesores o profesoras emplearán tendrán una mayor ambigüedad, y podrá representar más de una emoción diferente, demostrando a los niños y niñas que no todo el mundo percibe emocionalmente de la misma manera los diferentes sucesos ocurridos. Las melodías elegidas podrían ser: “La primavera” y “El invierno”, de Vivaldi.
- *El reloj de las emociones*: como bien se ha explicado en la etapa de seis a ocho años, se colocará un reloj en el que se deberá señalar las emociones que

expresa el protagonista del cuento. Se establecerá una rotación para que todos o casi todos los niños o niñas puedan sentirse protagonistas de la actividad. Dos de los cuentos a emplear podrían ser los siguientes:

“El pintor Notxa estaba triste”: Este cuento trata de un niño que es alejado de su familia para dedicarse a pintar solamente para un rey y vivir en un palacio, en el cual se encuentra encerrado. Esta historia presenta en ocasiones una contradicción en las emociones que un niño pequeño tiene al vivir eso y lo que el protagonista de esta historia siente ante esa situación. Además con esta podemos tratar la importancia de estar rodeados por nuestra familia y la felicidad que ello nos aporta. Por este motivo sería ideal presentar esta actividad el tercer día de la semana, el cual hace referencia a la tristeza.

“Lorenzo el Lenguado”: Esta historia se centra en la baja autoestima y cómo superarla. Lorenzo es un pez que ha suspendido cuarto curso, y por ello comienza a autoinsultarse y se aleja nadando para no ir a casa a contar lo sucedido. Una serie de sucesos le llevan a comprender que debe mirar el lado positivo de las cosas, como por ejemplo que no ha sido capaz de hacer lo que le pedían en el colegio pero sí lo es de hacer otras cosas, que el próximo curso debe esforzarse más para que no le vuelva a ocurrir, etcétera. Esta historia, debido a que se centra mucho en la tristeza del protagonista sería ideal, también, presentarla el tercer día de la semana.

- *Resuelve mi conflicto*: con esta actividad se buscará emplear una metodología basada en el trabajo cooperativo por parte de los alumnos. Se realizarán grupos de tres personas, posteriormente, a cada grupo, se le dará un conflicto surgido por la falta del control emocional (como por ejemplo un niño que se enfada mucho y que rompe una cosa debido a ello). Cada grupo deberá buscar la manera en cómo se podría haber resuelto el conflicto sin haber recurrido a lo que hace el niño o niña del caso entregado. De esta forma deberán llegar a un consenso, y entre ellos observarán las diferentes maneras de actuar emocionalmente. Al final de la clase tendrán que decirle a sus compañeros a qué solución han llegado. En caso de que el caso sea tan corto que no pueda durar casi toda la clase, se les entregará otro caso

(repetido) para ver qué solución han llegado y poder así compararlo con la de otro grupo.

- *Buscamos a nuestro compañero o compañera:* Antes de empezar la actividad, el profesor o profesora del aula debe elegir entre un niño o niña del aula que tenga una autoestima bastante alta para que no se pueda llegar a sentir muy mal con el papel que va a tener en la misma. Posteriormente se apartarán las mesas para dejar más espacio al alumnado durante la realización de la actividad. Los niños y niñas se colocarán en el centro de la clase formando un círculo y la maestra les proporcionará una venda con la que se tendrán que tapar los ojos. Una vez con los ojos vendados la maestra les dirá al oído que animal deberán representar, el niño o niña al que la maestra ha elegido cuidadosamente antes de realizar la actividad deberá representar a un animal que no ha sido asignado a nadie más de la clase. Tras dar el mandato de empezar, deberán comenzar a hacer el sonido del animal asignado hasta que estén todos los animales juntos. La profesora será la que pare la actividad una vez vea que todos los grupos están completos. En ese momento los niños y niñas se quitarán las vendas y observarán que hay un niño o niña que se encuentra completamente sólo. Se volverán a colocar las sillas y la profesora le preguntará al alumno o alumna de qué manera se ha sentido al quedarse solo en la búsqueda de más compañeros. Con esta actividad buscaremos que los niños aprendan a mostrar sus emociones.
- *Entramos en el círculo:* Un número determinado de alumnos y alumnas, a considerar por el maestro o maestra del aula, formarán un círculo en el centro de la clase o en el pabellón (ya que esta actividad también podría ser llevada a cabo por los profesores de educación física). El resto del alumnado que no se encuentre formando este círculo deberá intentar entrar dentro de este, para lo que el maestro o la maestra dejará un par de minutos. Al acabar la actividad habrá alumnos que se situarán dentro del círculo y otros que estarán fuera del mismo. A los que se encuentran dentro el maestro o maestra preguntará cómo se han sentido al haber entrado dentro del círculo, encontrándonos entre la mayoría de las respuestas alegría. Pero el maestro o maestra también se lo preguntará a los que no lo han conseguido.

- *Reflexión final:* Para finalizar la semana, la última actividad que se realizará con el alumnado será una reflexión en la que el maestro o maestra les preguntará qué les ha parecido la semana, qué actividades les han gustado más y cuáles menos. Así mismo les hablará de la importancia de las emociones, saber expresarlas y controlarlas para no desembocar en situaciones peores. Por último, el alumnado comentará al maestro o maestra del aula si les gustaría repetir la semana y qué han aprendido durante la misma.

#### DE 10 A 12 AÑOS:

- *Diario de las emociones:* este diario seguirá la misma línea que el diario explicado en la etapa de ocho a diez años: explicación de un suceso propio, cómo se ha sentido, y lo que ha podido sentir la persona que se encontraba con él o ella.
- *Las emociones en el cine:* cada curso visualizará una película en el que aparezca algún tipo de conflicto emocional que el protagonista deberá resolver. En estos cursos se podrán colocar las películas “Los mundos de Coraline” y “Big Hero 6”.

“Big Hero 6”: se centra en la historia de la superación de una pérdida, aunque inicialmente nos encontramos con un protagonista que ha perdido a sus padres cuando contaba con tan solo tres años de edad, durante la misma vemos como también sufre la pérdida de su hermano mayor. Esta pérdida influye mucho en el mismo debido a la figura paterna que en él había dibujado, debido a que su tía y su hermano eran los únicos familiares que le quedaban.

“Los mundos de Coraline”: esta película se centra en una niña que se encuentra una puerta en su casa que le lleva a otro mundo en el que habitan las mismas personas que el suyo pero que tienen botones por ojos. En su mundo real la niña lleva una vida muy monótona con unos padres que están todo el día trabajando y un amigo al que no soporta demasiado porque habla mucho. En el mundo nuevo sus padres son mucho más divertidos y su amigo carece del habla, lo que conlleva a que ella prefiera ese mundo. En la historia su madre, le cierra el acceso a ese nuevo mundo para protegerla y ella se

enfada y busca la llave, desobedeciendo a su madre. La historia muestra la importancia de controlar aquello que sentimos para no tomar decisiones equivocadas cuando creemos que son las más acertadas.

- *Di patata:* como en los cursos anteriores, un niño o niña del aula deberá representar la emoción que el profesor le sugiera y el alumnado restante del aula deberá ser capaz de identificarla. A diferencia de la etapa anterior, una vez se adivine la emoción expresada, unos cuantos niños serán los que digan en qué momento se pueden llegar a sentir así, así como la propia persona que la ha representado. Así mismo, en cuarto de primaria se podrá permitir que el niño o niña represente la emoción que él o ella desee.
- *Resuelve mi conflicto:* como en la etapa de los ocho a los diez años, se realizarán grupos de tres o cuatro personas, y se entregará un caso a cada uno en el que aparezca un conflicto. Los niños y niñas encargados de resolver el caso deberán, además de dar otra posible solución al mismo, pensar de qué manera se ha podido sentir la otra persona implicada. Además de ello, deberán decir el motivo por el que han elegido esa solución y no otra. Al final de la clase deberá subir el portavoz del equipo a comentar al resto de sus compañeros lo que han pensado sobre el caso. Para que no se haga muy corta la sesión, una vez finalicen, recibirán otro caso (repetido) que también deberán comentar al final de la sesión.
- *Las emociones en la música:* de nuevo el maestro o maestra colocará una melodía que pueda presentar cierta ambigüedad emocional y más de una emoción dentro de la misma. Las canciones elegidas podrían ser “El otoño”, de Vivaldi y “El verano”, del mismo compositor. Para que las melodías no resulten muy largas, en caso de emplear el enlace colocado en la bibliografía, El Otoño se podría colocar hasta el minuto 4:20, mientras que El Verano hasta el minuto 5:46.
- *Crea una historia:* el maestro o maestra les dará un título para que, a partir del cual, creen una historia. La única condición para que ellos inventen un cuento será que el o la protagonista deberá enfrentarse a un problema emocional. Para que exista una diversidad todavía mayor, la clase se partirá en cuatro, pero los niños organizados de manera individual. A cada “sector” de la clase dará un título diferente, en un sector se deberá desarrollar el

miedo, en otro sector la tristeza, en otro sector la ira y por último, el asco. De esta manera quedará trabajado de una manera general todos los días de la clase. Esta actividad se podría realizar el tercer día de la semana para que en caso de que los niños y niñas no la finalicen ese día puedan acabarla o en casa o al día siguiente, según considere el tutor. El último día se presentará la mejor historia de cada tema. Estos podrían ser los títulos a emplear:

El niño que tenía miedo del miedo (miedo).

¡No me gusta! (asco)

Cuando me levanto (ira)

La ciudad sin colores (tristeza)

- *Buscamos a nuestro compañero o compañera:* Esta actividad se realizará de la misma manera que en el periodo de ocho a diez años, pero con una pequeña matización. En el momento en que la profesora pare la actividad para dar paso a las reflexiones por parte de los alumnos, antes deberá decir la clase de qué manera piensa que se ha podido sentir el niño o niña. Posteriormente será el alumno el que exprese cómo se ha sentido al quedarse solo. De esta manera ya no se busca únicamente que el alumno exprese lo que siente, sino que también los demás aprendan a descubrir las emociones en los demás. Puesto que esta actividad mayoritariamente expresará angustia en el niño, se podría llevar a la práctica el cuarto día de la semana (relacionado con el miedo).
- *Entramos en el círculo:* como en la etapa de ocho a diez años, un número determinado de alumnos deberán intentar entrar dentro del círculo formado. Esta actividad se puede complicar haciendo grupos más pequeños. El maestro además de preguntarles cómo se han sentido ante el resultado les preguntará cómo creen que se han sentido sus compañeros ante el resultado obtenido. Para conseguir una mayor individualización y personificación de las respuestas, se puede realizar esta reflexión a través de la escritura individual.
- *Reflexión final:* como actividad final, el último día de la semana se realizará una reflexión con todos los alumnos en la que el maestro o maestra les pedirá



opinión con respecto a la semana, las actividades, les hablará sobre las emociones, la importancia de saber transmitir las a los demás, controlarlas, contar a otras personas cómo se sienten para que les puedan ayudar... Y para finalizar el alumnado comentará lo que han aprendido durante la semana, y, en el caso de quinto curso, si desearía volver a repetirla.

### **Recursos.**

Un recurso que será igual para todos los cursos será la ficha que emplearemos para conocer el nivel inicial del alumnado con el que partimos (*Ver anexo 1*). Para una mejor organización, a continuación mostraré una lista de los recursos necesarios para el desarrollo de este proyecto organizados por periodos, tal y como se muestran en las actividades anteriormente redactadas:

#### INFANTIL 3 AÑOS:

- Dos fotos de cada niño o niña.
- Fundas pequeñas de plástico (una por alumno).
- Velcro.
- Cartulinas (Roja, azul y amarilla).
- Proyector.
- Ordenador.
- Altavoces.
- Pantalla para proyectar.
- Internet.
- Video “Paula y su cabello multicolor”.
- Audio sobre sonidos de la naturaleza.
- Folios.
- Pinturas variadas.
- Pinturas amarillas, azules, rojas y moradas.
- Ficha “Encuentra la cara” (*ver anexo 2*).
- Cuento “La rabieta de Julieta” (*ver anexo 3*).

#### INFANTIL 4 AÑOS:

- Dos fotos de cada niño o niña.

- Fundas pequeñas de plástico (una por alumno).
- Velcro.
- Cartulinas (Roja, azul y amarilla).
- Proyector.
- Ordenador.
- Altavoces.
- Pantalla para proyectar.
- Internet.
- Vídeo “Paula y su cabello multicolor”.
- Cuento “A candela le pesan los zapatos” (*ver anexo 4*).
- Folios.
- Pinturas de colores.

*INFANTIL 5 AÑOS:*

- Dos fotos de cada niño o niña.
- Fundas pequeñas de plástico (una por alumno).
- Velcro.
- Cartulinas (Roja, azul y amarilla).
- Proyector.
- Ordenador.
- Altavoces.
- Pantalla para proyectar.
- Internet
- Video “El monstruo de colores”.
- Audio “Cold, de Jorge Méndez”.
- Cuento “Miedo por ser diferente” (*ver anexo 5*).
- Folios.
- Pinturas de colores.

*PRIMARIA 6-8 AÑOS:*

- Folios.
- Lápices.
- Pinturas de colores.

- Proyector.
- Ordenador.
- Altavoces.
- Pantalla para proyectar.
- Internet.
- Vídeo “Del revés”.
- Vídeo “Frozen”.
- Cuento “Los dos sastres valientes” (*ver anexo 6*).
- Cuento “Unos lo hacen así y otros asá” (*ver anexo 7*).
- Reloj de papel (*ver anexo 8*).
- Audio “Dance of the sugarplum fairy”, de Tchaikovski.
- Audio “Thao nguyen xanh”, de Cryhome.

PRIMARIA 8-10 AÑOS:

- Folios.
- Lápices.
- Pinturas de colores.
- Proyector.
- Ordenador.
- Altavoces.
- Pantalla para proyectar.
- Internet.
- Vídeo “Monstruos S.A.”
- Vídeo “Home: hogar, dulce hogar”.
- Cuento incompleto “Unos lo hacen así y otros asá” (*ver anexo 9*).
- Cuento incompleto “Carola Cardenal aprende a afrontar situaciones” (*ver anexo 10*).
- Audio “La primavera”, de Vivaldi.
- Audio “El invierno”, de Vivaldi.
- Cuento “El pintor Notxa estaba triste” (*ver anexo 11*).
- Cuento “Lorenzo el Lenguado” (*ver anexo 12*).
- Reloj de papel (*ver anexo 8*).
- Ficha “Resolver el conflicto” (*ver anexo 13*).

- Pañuelos.

PRIMARIA 10-12 AÑOS:

- Folios.
- Lápices.
- Pinturas de colores.
- Proyector.
- Ordenador.
- Altavoces.
- Pantalla para proyectar.
- Internet.
- Vídeo “Los mundos de Coraline”.
- Vídeo “Big Hero 6”.
- Ficha “Resolver el conflicto” (*ver anexo 14*).
- Audio “El otoño”, de Vivaldi.
- Audio “El verano”, de Vivaldi.
- Pañuelos.

**Temporalización.**

Para organizar las actividades en los distintos cursos, podría emplearse el siguiente ejemplo:

INFANTIL 3 AÑOS:

- *Lunes:* Presentación de la semana (10’); ¿Cómo me siento hoy? (10’); visualización del vídeo “Paula y su cabello multicolor” (4’); comentario sobre el vídeo (5-10’); y finalizamos el resto de la clase con el dibujo.
- *Martes:* ¿Cómo me siento hoy? (10’); Ficha “encuentra la cara” (20’).
- *Miércoles:* ¿Cómo me siento hoy? (10’); actividad “somos un globo” (15’).
- *Jueves:* ¿Cómo me siento hoy? (10’); Cuento “La rabieta de Julieta” (15-20’).
- *Viernes:* ¿Cómo me siento hoy? (10’); reflexión final (20’).

INFANTIL 4 AÑOS:

- *Lunes*: Presentación de la semana (10'); ¿Cómo me siento hoy? (10'); visualización del vídeo “Paula y su cabello multicolor” (4'); comentario sobre el vídeo (5-10'); y finalizamos el resto de la clase con el dibujo.
- *Martes*: ¿Cómo me siento hoy? (10'); actividad “aprendemos a relajarnos” (15')
- *Miércoles*: ¿Cómo me siento hoy? (10')
- *Jueves*: ¿Cómo me siento hoy? (10'); cuento “A Candela le pesaban los zapatos” (15-20').
- *Viernes*: ¿Cómo me siento hoy? (10'); reflexión final (20').

#### INFANTIL 5 AÑOS:

- *Lunes*: Presentación de la semana (10'); ¿Cómo me siento hoy? (10'); visualización del vídeo “El monstruo de colores” (5'); comentario sobre el vídeo (5-10').
- *Martes*: ¿Cómo me siento hoy? (10')
- *Miércoles*: ¿Cómo me siento hoy? (10'); actividad “emociones en la música” (20-30').
- *Jueves*: ¿Cómo me siento hoy? (10'); cuento “Miedo por ser diferente” (15-20').
- *Viernes*: ¿Cómo me siento hoy? (10'); reflexión final (20').

#### PRIMARIA 6-8 AÑOS:

- *Lunes*: Presentación de la semana (10'); Diario de las emociones (15').
- *Martes*: Diario de las emociones (15'); Visionado del video “Del revés” o “Frozen” (90'); comentario de la película (15').
- *Miércoles*: Diario de las emociones (15'); Cuento “Los dos sastres valientes” (15') o Audio “Thao nguyen xanh” (20').
- *Jueves*: Diario de las emociones (15'); Cuento “Unos lo hacen así y otros así” (15') o Audio “Dance of the sugarplum fairy” (20').
- *Viernes*: Diario de las emociones (15'); Reflexión final (15-20').

#### PRIMARIA 8-10 AÑOS:

- *Lunes*: Presentación de la semana (10'); Diario de las emociones (15'); cuento “El pintor Notxa estaba triste” o “Lorenzo el Lenguado” (15').

- *Martes*: Diario de las emociones (15'); Visionado del vídeo "Monstruos S.A." o "Home: hogar, dulce hogar" (90'); comentario de la película (15'); actividad "Buscamos a nuestro compañero o compañera" (15').
- *Miércoles*: Diario de las emociones (15'); cuento incompleto "Unos lo hacen así y otros asá" (40') o audio "La primavera" (20'); actividad "entramos en el círculo" (15').
- *Jueves*: Diario de las emociones (15'); cuento incompleto "Carola Cardenal aprende a afrontar situaciones" (40') o audio "El invierno" (20').
- *Viernes*: Diario de las emociones (15'); actividad "Di patata" (15'); actividad "Resuelve mi conflicto" (40'); reflexión final (15-20').

#### PRIMARIA 10-12 AÑOS:

- *Lunes*: Presentación de la semana (10'); Diario de las emociones (15');
- *Martes*: Diario de las emociones (15'); Visionado del vídeo "Los mundos de Coraline" o "Big Hero 6" (90'); comentario de la película (15').
- *Miércoles*: Diario de las emociones (15'); Audio "El otoño" o "El verano" (20'); actividad "Crea una historia" (40').
- *Jueves*: Diario de las emociones (15'); actividad "Resuelve mi conflicto" (40'); actividad "Entramos en el círculo" (15').
- *Viernes*: Diario de las emociones (15'); actividad "di patata" (15'); actividad "Buscamos a nuestro compañero o compañera" (15'); reflexión final (20').

#### **Evaluación.**

Para verificar el funcionamiento de este proyecto será necesario realizar una evaluación sobre el mismo, esta se realizará a través de una evaluación inicial, continua y final.

La primera vez que se introduzca dentro de un centro educativo la evaluación inicial se centrará únicamente en el cuestionario que se pasará a los padres, madres o tutores del alumnado. De esta manera el profesorado podrá conocer el punto desde el que parten. Cuando este proyecto ya ha tenido lugar en el centro, se evaluará a los alumnos a través de una escala de estimación de frecuencia, que permitirá al profesorado conocer

por ellos mismos el punto desde el que parten y los cambios posibles que se hayan podido producir con respecto al año anterior.

Durante el desarrollo de la semana el profesorado se encontrará constantemente evaluando al alumnado del aula, a través de diferentes instrumentos de evaluación. El primero de ellos, el más importante, será mediante la observación directa de los niños y niñas de la clase. Además de ello podrá disponer de un diario en el que apunte tanto aspectos positivos que encuentre entre el alumnado (o de un alumno o alumna más específicamente), como aspectos negativos que deban ser mejorados.

Al finalizar la semana, se realizará una asamblea con el alumnado que servirá para ellos de evaluación final, en la que de manera guiada o semi-guiada, en función del grupo de edad, se les hará reflexionar sobre las actividades llevadas a cabo en el aula durante toda la semana. Además de esto, el profesor o profesora evaluará al alumnado mediante una escala de frecuencia que le permitirá conocer el progreso que ha tenido la clase y le podrá servir para compararlo con el año siguiente, en relación a si el proyecto ha tenido el efecto esperado o por el contrario no ha sido así. A su vez, el profesorado de los distintos cursos deberá reunirse o bien el mismo viernes, o bien a principio de la semana siguiente, para establecer conclusiones sobre el progreso realizado. En esta reunión deberían tratarse temas como la posible necesidad de eliminar alguna actividad para cambiarla por otra que pueda funcionar mejor entre el alumnado o mejorarla; la necesidad de profundizar más sobre algún aspecto emocional que consideren necesario...

Tabla 1. Escala de estimación de frecuencia.

<b>Nombre:</b>				
<b>Ítems</b>	<b>Siempre</b>	<b>A menudo</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
<b>Conoce las diferentes emociones que existen.</b>				
<b>Reconoce sus propias emociones.</b>				
<b>Es capaz de explicar el motivo por el que se encuentra triste, enfadado,</b>				

<b>feliz, con miedo...</b>				
<b>Observa las emociones de sus compañeras y sabe dar el motivo por el cual se sienten de esa manera.</b>				
<b>Ante una emoción negativa intenta tranquilizarse para que el resultado no desemboque en una emoción descontrolada que pueda ser dañina para sí mismo y para el resto.</b>				
<b>Participa en las actividades realizadas en el aula.</b>				
<b>Participa en las actividades sin excluir a ningún compañero o compañera.</b>				
<b>Busca siempre encontrarse en un estado emocional positivo para sí mismo/a y para el resto.</b>				

## CONCLUSIÓN

Las emociones pueden ser observadas en muchos momentos de nuestra vida, en el momento en que escuchamos una canción, tanto su letra como el ritmo y las notas nos hacen sentir de alguna manera; las películas se encuentran llenas de emociones muy variadas que nos muestran los personajes; o incluso los cuentos. Es por ello que estos tres elementos nos permiten desarrollar nuestro trabajo educando emocionalmente al alumnado.

Es muy impactante que no existan tan apenas proyectos educativos que se centren en el desarrollo de las emociones del alumnado, pues este asunto es un tema muy importante para su educación y su futuro, sobre todo después de observar los resultados de los diversos estudios que se han realizado con alumnado que ha sido educado en estos aspectos. En la actualidad podemos encontrar en los institutos una gran cantidad de alumnado que abandonan sus estudios a causa de la falta de motivación que



encuentran por los mismos y el aumento de la delincuencia entre los más jóvenes. Sí que es cierto que la LOMCE ha traído muchos beneficios en este campo, debido a la implantación de la asignatura Valores Sociales y Cívicos. A pesar de esto todavía queda mucho por trabajar, puesto que esta asignatura no está aplicada a todo el alumnado, sino que se debe cursar de forma obligatoria en caso de no haber cogido la asignatura de Religión.

El trabajo en las emociones no solo da al alumnado una herramienta para controlar las mismas, sino que también mejora sus relaciones personales con la gente que le rodea y puede llegar a hacer que se proponga metas que antes jamás se habría llegado a imaginar a causa de su visión de superación (consecuencia de emoción positiva).

Se trata de una primera de contacto con el alumnado, pero siempre puede resultar necesario modificar actividades que no funcionan muy bien con los niños y niñas del centro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aula de Elena (2015). *El monstruo de colores-videocuento* [vídeo] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. N. ° 1, págs. 7-43. Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- CatacricatacraC Cuentos Infantiles (2012). *Paula y su cabello multicolor*. [vídeo] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k>
- Christmasman2400v (2009). *Tchaikovsky - Dance Of The Sugarplum Fairy* [video]. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=Rapf3g\\_XvCc](https://www.youtube.com/watch?v=Rapf3g_XvCc)
- Coreta33 (2011). *Vivaldi para niños* [vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=aiCFnIACnqs>
- Cuentacuentos Beatriz Montero (2015). *La rabieta de Julieta – Cuento infantil educación emocional de Edúkame* [vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU>

- *Euskadinet*. (1999). Consultado (05/04/2016). Recuperado de: [http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=cd88bb4e-fea6-49f5-ad16-902b9550e003&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=cd88bb4e-fea6-49f5-ad16-902b9550e003&groupId=2211625)
- Fernández Berrocal, P., Extremera Pacheco, N. (2005). *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. Nº 54, págs. 63-94. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126754>
- Fernandez, R. (2013). La educación emocional. Actividades fáciles de de realizar en el aula [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://rosafernandezsalamancaprimaria.blogspot.com.es/2013/11/la-educacion-emocional-actividades.html>
- Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gobierno de Guipúzcoa (S.f.). *Inteligencia emocional educación infantil 2º ciclo*. Guipúzcoa. Recuperado de: [http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625)
- Gobierno de Guipúzcoa (S.f.). *Inteligencia emocional educación primaria 1ª ciclo*. Guipúzcoa. Recuperado de: [http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=cd88bb4e-fea6-49f5-ad16-902b9550e003&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=cd88bb4e-fea6-49f5-ad16-902b9550e003&groupId=2211625)
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- *Guíadelniño.com* (1999). Consultado (02/06/2015). Recuperado de: [http://www.guiadelnino.com/ocio-para-ninos/cuentos-infantiles/6-cuentos-para-vencer-los-miedos-de-los-ninos/\(part\)/5](http://www.guiadelnino.com/ocio-para-ninos/cuentos-infantiles/6-cuentos-para-vencer-los-miedos-de-los-ninos/(part)/5)
- Killdarkred (2008). *Vivaldi El Otoño* [vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=U8v12M2mRVM>
- Killdarkred (2009). *Vivaldi El Verano* [vídeo]. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=f\\_pjH2b808w](https://www.youtube.com/watch?v=f_pjH2b808w)
- Maga Terrenal (2008). *VIVALDI, PRIMAVERA, ALLEGRO* [vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=s2lbGix2wtE>

- Monteros Molina, J.M. (2006). Génesis de la teoría de las inteligencias múltiples. *Revista Iberoamericana de Educación*. Nº 1. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1996289>
- Muñoz García, A. et al. (2010). *Psicología del desarrollo en la etapa de educación primaria*. Madrid: Pirámide.
- Pujol, E., Bisquerra, R. (2012). *El gran libro de las emociones*. Badalona: Parramón
- Psicoactiva. (1998). Consultado (22/03/2016). Recuperado de: <http://www.psicoactiva.com/biografia/alfred-binet.htm>
- Psicoactiva. (1998). Consultado (22/03/2016). Recuperado de: <http://www.psicoactiva.com/biografia/francis-galton.htm>
- Psicoactiva. (1998). Consultado (14/04/2016). Recuperado de: <http://www.psicoactiva.com/biografia/jean-piaget.htm>
- *PsicologíaCepunt*. (2009). Consultado (22/03/2016). Recuperado de: <http://psicologiacepunt.blogspot.com.es/2008/01/inteligencia-del-compendio-de-psicologa.html>
- *Psicología y Mente*. (2016). Consultado (22/03/2016). Recuperado de: <https://psicologiaymente.net/inteligencia/inteligencia-factor-g-teoria-bifactorial-spearman>
- *Psicología y Mente*. (2016). Consultado (28/03/2016). Recuperado de: <https://psicologiaymente.net/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>
- *Rafael Bisquerra* (2016). Consultado (21/04/2016). Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>
- *Rafael Bisquerra* (2016). Consultado (29/03/2016). Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- *Rafael Bisquerra* (2016). Consultado (29/03/2016). Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

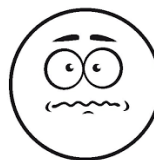
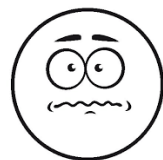
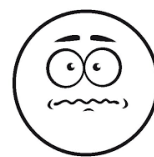
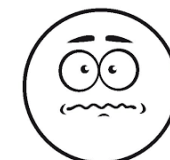
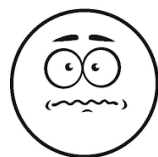
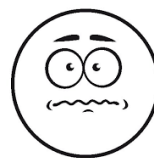
- Redondo, C., Gómez, C. (2008). *Sin título*. Madrid: CEAPA. Recuperado de: <https://emocreativos.files.wordpress.com/2013/03/cuentos-educacion-emocional.pdf>
- Ruiz Gutierrez, R., Suárez y López Guazo, L. (2002). Eugenesia, herencia, selección y biometría en la obra de Francis Galton. *Llull: Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*. Nº 25, págs. 85-108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=266207>
- *Sobre todo la vida*.(2013). Consultado (04/04/2016). Recuperado de: <http://sobretodolavida.com/2013/07/03/la-inteligencia-emocional-segun-goleman/>
- Sternberg, R.J. (1990). *Más allá del cociente intelectual: una teoría triárquica de la inteligencia humana*. Bilbao: Desclée de Brower.
- TheMusicFlowChannel (2013). “Cold” – Jorge Méndez (*Sad Piano & Violin Instrumental*) [video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=pUZeSYsU0Uk>
- XeloCv (2012). *Sad violin- Thao Nguyen Xanh* [video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=h1-7ZE2Q7Ng>

## ANEXO 1

### Cuestionario inicial a las familias

1. ¿De qué manera expresa las rabietas el niño o la niña?
  - a. Llorando.
  - b. Tirándose al suelo.
  - c. Golpeando lo que tiene cerca.
  - d. Otros.
  
2. En el momento en que se enfada, ¿cuánto tiempo suele durar la rabieta?
  - a. 5-10 minutos aproximadamente.
  - b. Más de media hora.
  - c. Toda la mañana/tarde.
  
3. Cuando el niño o niña se encuentra triste...
  - a. Cuenta lo que le ocurre.
  - b. Es reticente a contar el motivo.
  - c. Procura no mostrar esta clase de emociones.
  
4. Cuando el niño o niña está en el parque jugando...
  - a. Juega solamente con sus amigos o amigas.
  - b. Juega con muchos de los niños y niñas que se encuentran allí.
  - c. Excluye a algún niño o niña del juego.
  
5. En el momento en que discute con un niño o niña ¿suele emplear la violencia?
  - a. Bastante.
  - b. A veces.
  - c. Rara vez.
  - d. Nunca.

ANEXO 2



## ANEXO 3

### LA RABIETA DE JULIETA

Julieta vive con su papá y su mamá y Bigotes, su hámster. Muchos sábados por la mañana su papá la lleva al parque que hay cerca de su casa, es un parque con columpios, toboganes y muchos niños con los que jugar. Pero lo que más le gusta a Julieta es hacer castillos en la arena junto a su hámster Bigotes. Mezclan agua y arena en sus cubos, le dan unos mágicos toques con la pala y el rastrillo y consiguen unos fantásticos castillos de arena, por eso el parque es el lugar preferido de Bigotes y Julieta. Pero hoy Julieta y su hámster, Bigotes, han estado jugando mucho rato en la arena, y su papá le ha dicho:

- Tenemos que irnos a casa.
- ¿Cómo? Yo quiero quedarme un ratito más, nos lo estamos pasando muy bien.
- Pero es hora de irse Julieta, vamos.
- ¡No quiero!
- Ya sé que no te apetece dejar de jugar, pero el rato de jugar se ha terminado, nos vamos.

Y Julieta se puso muy muy pero que muy enfadada y dijo:

- ¡No, no y no!

Cuando su padre intentó cogerla de la mano, Julieta sintió un calor fuerte en la barriga y el calor le subió por el cuerpo, le subió, y sin saber cómo empezó a chillar y a apretar los puños muy fuerte. Y de pronto la cabeza de Julieta empezó a crecer y a crecer y a crecer, ¿qué estaba pasando? La cabeza se le había hinchado como un globo enorme. Y sintió que sus pies se despegaban del suelo y empezaban a subir un poquito y a elevarse y flotó en el aire y subió cada vez más arriba. Y el hámster Bigotes, estaba muy preocupado por su amiga Julieta, cada vez estaba más enfadada y según se enfadaba más, más se le hinchaba la cara. Su papá la miró mientras flotaba y cuando estaba a punto de llegar a los árboles le sujeto del pie para que no siguiera subiendo. ¡Uff! Menos mal. Cuando Julieta sintió la mano de su papá sintió alivio, porque le daban miedo las alturas y bajar de las nubes, eso sí que le daba mucho miedo. Con la

ayuda de su papá bajo hasta el suelo, y su cabeza, como por arte de magia, se fue desinflando, y cuando Julieta estuvo en el suelo se calmó un poco.

- Vaya Julieta, ¡te has enfadado mucho!- le dijo su papá- ¿pero qué te ha hecho enfadar tanto?
- Es que, es que no quiero irme, quiero seguir jugando en el parque.
- Lo entiendo Julieta, sé que estas disfrutando, pero el rato de estar en el parque se ha terminado, ahora toca irnos a casa.

Su papá le dio la mano y Julieta empezó a caminar hasta casa, aún estaba un poco enfadada. Bigotes se había un susto mayúsculo cuando vio a Julieta con esa rabieta y cuando vio que la cabeza de Julieta se hinchaba y empezaba a volar, Bigotes se escondió detrás del castillo de arena. Bigotes estaba muy preocupado, ¿si él se enfadaba tanto alguna vez y le entraba una rabieta se pondría a volar? Ya en casa Bigotes siguió preocupado, no sabía si Julieta seguía enfadada o no, así que se acercó a su amiga, movió los bigotes del hocico y le preguntó:

- ¿Estás enfadada? ¿Se te ha pasado ya la rabieta del parque?
- Es que yo me lo estaba pasando muy bien pero no quería irme, aunque también me gusta jugar aquí en casa.
- Tenías que haberte visto Julieta, estabas roja roja, con los puños apretados, gritabas gritabas y la cabeza se puso así como un globo. Y empezaste a volar, ¡menuda rabieta Julieta!

Julieta miró a Bigotes y le preguntó si gritaba mucho si estaba muy enfadada, ella había visto una vez a un niño muy pero que muy enfadado en el parque, tenía la cara roja y lloraba fuerte fuerte. La verdad, no sabía que le pasaba. Bigotes movió el bigote.

- Yo me asusté mucho cuando te vi tan roja y me escondí detrás del castillo de arena. No veas, parecías un ogro.

Julieta también se había asustado mucho, no quería salir volando otra vez. Se fue corriendo a ver a sus papás, que estaban sentados en el sofá del salón.

- Papá hoy en el parque me dio mucho miedo salir volando.

Su papá le dio un abrazo y le dijo:



- Tranquila cariño, yo estaba a tu lado para ayudarte, aunque gritabas muy fuerte, pero sabía que poco a poco tu enfado se calmaría.
- Y ¿me va a pasar otra vez?- preguntó Julieta.
- Pero cariño, que te enfades es algo normal, pero para no salir flotando de rabia, acuérdate de que el rato de jugar en el parque se acaba cuando lo dice papá o mamá, y nos vamos a casa. Y recuerda también, que no cambiaremos de opinión aunque estés muy roja y aunque flotes.

Julieta había entendido la lección, no quería volver a flotar, así que la próxima vez se enfadaría solo un poco. Julieta le dio un abrazo muy pero que muy grande a sus padres ahora ya sabía cómo hacer para que su enfado no le hiciera flotar y subir hasta las nubes.

Y tú, ¿También te has enfadado alguna vez?

## ANEXO 4

### A CANDELA LE PESABAN LOS ZAPATOS

A Candela le pesaban mucho los zapatos cuando su padre la llevaba por las mañanas camino del colegio.

- Vamos, Candela, que llegamos tarde - le decía su padre mientras tiraba de ella.
- No quiero ir. ¿Por qué no te quedas conmigo en el cole? Hoy nos va a enseñar la profe las letras.
- Yo ya me sé las letras, Candela. Y además tengo que irme a trabajar - le respondió su padre con paciencia.
- No me gustan las letras que me enseña la profe -dijo enfadada Candela-. Siempre es Ignacio el que se las sabe todas. - Se quedó pensativa -. Además, para qué me sirven las letras, si mamá me lee los cuentos por la noche.

A ella lo que sí le gustaba era que su madre le leyera cuentos antes de irse a dormir. Era su momento favorito.

Acurrucarse a su lado mientras le hablaba de una cebra a la que se le fugaban las rayas de su vestido. O escuchar la historia de Juanito y las habichuelas mágicas. Mientras su madre leía, ella miraba hacia un punto fijo y se concentraba mucho en lo que escuchaba.

Y se subía con facilidad al mismo árbol por el que trepaba Juanito, o se iba con la cebra a recuperar cada una de las rayas que había perdido. Pero eso de leer... No le hacía ninguna gracia. Confundía la de de dedo con la pe de perro.

Y, además, ella nunca se atrevía a responder cuando la profesora hacía una pregunta en clase. Miraba a su alrededor y pensaba que los demás niños se sabían la respuesta mucho mejor que ella. Era como si alguien invisible le borrara de la frente con una goma todas las ideas que tenía en la cabeza.

Su padre la dejó en el colegio, pero a regañadientes.

Aquella mañana, Margarita, la profe, sacó un gran cartelón en el que aparecía la letra jota y una palabra: jabón.

- A ver, quién me dice más palabras que empiecen con la letra jota.

Candela se escurrió en el asiento y se colocó de forma que la profesora no la pudiese ver, no fuera a ser que le preguntara a ella. Y se puso a dibujar nerviosa muchas jotas en el margen de su libro de Lengua (J J J J J...). Su corazón se puso a palpar sin control,

bum bum, y se llevó la mano a la frente. Como siempre, tenía esa sensación de que alguien le borraba las ideas...

- ¡Jirafa! ¡Jamón! - se adelantó Ignacio -. ¡Esta letra está chupada!
- Candela, di alguna palabra más - se dirigió a ella

Margarita, buscándola con la mirada por entre las cabezas de los demás niños.

- ¡Judías! ¡Joroba! - se volvió a adelantar Ignacio.
- Bien, Ignacio. Pero le estoy preguntando a ella. Tú espera tu turno. A ver, Candela, te escuchamos.

Por más que miraba y volvía a mirar la cantidad de jotas que había escrito en su libro, no se le venía a la mente ninguna palabra con esa letra. Solo la palabra «delfín», y luego «leopardo» y «pelusa»... Pero esas no empezaban con la letra jota. Y lo que era peor: la profesora y todos sus compañeros seguían mirándola. Se dio cuenta de que tenía la cara ardiendo y colorada, y se escurrió aún más en su silla.

Le entraron unas ganas locas de meterse debajo de la mesa, y con rabia pensó que la letra jota la había abandonado.

- Bueno, no pasa nada. Ya te acordarás. Mañana seguro que se te ocurre alguna palabra con esta letra - dijo

Margarita, con gran alivio de Candela, que recuperó su postura en la silla. Su corazón dejó de latir y notó que su cara poco a poco dejaba de estar colorada y caliente. El momento malo había pasado.

Durante la clase repasaron la letra jota y la ka, y entre todos hicieron un gran mural dibujando libros a los que les salían alas de las páginas, caballos que llevaban a caballeros andantes, y burros que cargaban con escuderos gordinflones. Es que faltaba poco para celebrar el Día del

Libro. Pero Candela no quiso casi participar del mural ni de los juegos en el patio. No hacía más que pensar en que esa letra jota la había abandonado, y seguro que también el resto de las letras.

Cuando llegó a casa no quiso jugar ni tampoco meterse en el baño, y eso que era lo que más le gustaba en este mundo; meterse en la bañera con los animales que le dejaba su hermano, a los que limpiaba con una esponjita, remojaba una y otra vez, y les hacía hablar entre ellos.

Cuando los animales estaban cansados de jugar, que era justo cuando la cena ya estaba preparada, entonces se acababa el baño. Su madre calentaba el albornoz y la

envolvía en él. Y mientras se ponía el pijama, las dos jugaban al veo veo. ¿Qué ves? Una cosita, con la letrita, letrita...

Pero esa noche no estaba para adivinanzas. Durante la cena no quiso comer. Que no, que no tenía hambre, que le dolía la tripa, decía mientras miraba sin energía hacia el centro del mantel, como si fuera una muñeca de trapo. Su mente estaba en lo que había pasado por la mañana. Se acordaba todo el rato de Ignacio, y se veía en medio de la clase, muda como un pez, sin acertar a decir nada de lo que

Margarita le preguntaba. Se vio muy pequeña, diminuta, subida encima de un pupitre en medio de un aula muy grande, y rodeada de muchos niños que no hacían más que mirarla.

- ¿Te pasa algo, Candela? - le preguntó su madre.
- Nada. No me pasa nada. No tengo hambre y me duele la tripa, nada más.
- Está bien. Pues entonces será mejor que te vayas a descansar.

Se acostó, como todas las noches, abrazada a Josefina, su tortuga de peluche, con la vista fija en el techo, como si de allí fueran a caer unos polvos mágicos que le iban a hacer dormir del tirón hasta la mañana siguiente. A veces esos polvos mágicos no caían, y a media noche se despertaba asustada porque había soñado con que no encontraba a su mamá, o que la regañaba un señor feo que tenía unos dientes sucios y negros.

A punto estaba de dormirse, cuando empezó a oír un ruido, como si alguien estuviera rascando con poca fuerza una pared. A pesar de lo extraño que era, no sintió miedo, sino curiosidad. Se incorporó en la cama y, muy abrazada a Josefina, fijó su vista en el cesto de los zapatos: allí los dejaba todos los días y de allí venía ese ruido extraño.

Sus ojos empezaron a abrirse más y más cuando vio salir de sus botas, de uno en uno, a unos seres diminutos que de manera ordenada y sin hacer mucho ruido se fueron sentando en su alfombra, al lado de la cama. Cuando ya dejaron de salir, ella asomó la cabeza hacia el suelo y vio allí, a sus pies, a un grupito de letras que la miraban.

- Hola, no nos mires así... - dijo la letra jota - somos las letras. Nos fuimos de tu cabeza y hemos estado dando vueltas por ahí hasta que nos hemos cansado. Llevamos un par de días metidas en tus zapatos. Sueltas no servimos para nada, pero si tú nos combinas, podemos hablar de muchas cosas - Candela no podía abrir más los ojos del asombro-.

¿No tienes sueño? Pues escucha. Y empezaron a hablar de manera ordenada:

- Yo soy la a de avispa. Recuerda, de avispa, que cuando veas una cerca no tienes que moverte del sitio, porque te clavará el aguijón si cree que la estás atacando.
- Yo soy la letra b, de basilisco. Es como se pone tu hermano cuando se da cuenta de que le has estropeado su coche teledirigido. Y también es un animal fabuloso que puede matar con la vista...
- Yo soy la letra c, de colibrí. Es el pajarillo más pequeño que existe en la Tierra, y que tiene un pico muy largo y frágil.
- Yo soy la d, de damas. Las damas es un juego en el que hay un tablero de cuadros blancos y negros sobre el que se ponen unas fichas, blancas o negras, y que van dando saltitos de cuadrado en cuadrado, así, rectas, hasta que van y se comen a otra ficha...
- ¡Eh!, para, para, no te enrolles, que estamos esperando las demás... - alzó la voz la letra e -. Yo soy la e, de estrella.

Recuerda, de estrella. ¿Sabes quién creó las estrellas? Mira, yo estuve una vez en un cuento que decía que fue un señor al que no le gustaba la noche. Por eso, un buen día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro, y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes.

- Ahora me toca a mí. Yo soy la letra f, de flauta. A la flauta se le llama instrumento de viento porque, según la melodía que toques, sopla el viento frío del Norte o el viento caliente del Sur.
- Yo soy la letra g, de galápagos.
- Ya - dijo divertida Candela -. No me digas lo que es un galápagos, que ya lo sé. Mi tía China tiene uno.

Se llama Magdalena. De vez en cuando lo sacan a pasear por la casa, por eso hay que tener mucho cuidado para no pisarlo —y la letra g sonrió complacida.

- Yo soy la h, de... Bueno, yo no sueño a nada, sólo acompaño a otras letras. Por ejemplo... ¡la hache de huevo!
- Bueno, bueno, tampoco me expliques lo que es un huevo - levantó la mano Candela, divertida. Cada vez se iba encontrando mejor y ya no se acordaba de Ignacio ni se veía subida en el pupitre de su clase.
- Yo soy la letra i, de imaginación.

Pero antes de que empezara a hablar, Candela dio un largo bostezo y se le cerraron los ojos. Ella no se dio cuenta, pero del techo le cayeron sobre los hombros y la cabeza

unos polvillos que hicieron que se fuera resbalando poco a poco dentro de la manta, hasta que se quedó dormida.

Por la mañana se despertó entusiasmada. No sabía por qué, pero tenía muchas ganas de ir al colegio. Desayunó deprisa su tazón con cereales y, antes de que su padre se hubiera preparado, ella ya estaba peinada y lista para salir.

Y se sentó en el sofá a esperar. Mientras su padre preparaba también sus cosas, su madre se acurrucó contra ella.

- Por qué estás tan contenta, si puede saberse, claro.

Anoche te dolía todo y tenías cara de que se fuese a acabar el mundo.

- Mami, esta noche he encontrado a la letra jota, que se me había perdido. La letra jota de jaleo, de jarrón, de japonés.

A Candela le brillaban los ojos. Y le contó a su madre lo que le había ocurrido aquella noche. Y también le contó por qué no quería ir al colegio por las mañanas.

- Pues ya ves que la letra jota y todas las demás estaban dentro de tu casa. Solo tenías que dejarlas entrar en tu cabeza...

Y, además, su madre le contó que ella de pequeña también tenía mucho miedo a no saberse la lección en clase y se ponía muy nerviosa, tan nerviosa como Candela. Pero que su padre le había enseñado un truco: solo había que cerrar los ojos, respirar hondo y dejar que entrara el aire, que es de color azul, hasta el estómago. Mmmmmm

Fffffff. Despacito. Y también le decía que se susurrase a ella misma palabras de ánimo. Tú puedes, tú puedes...

Candela se quedó mirando un punto fijo en la alfombra, como si estuviera grabando en su cabeza lo que acababa de escuchar. Hasta que apareció su padre, que ya estaba listo.

Candela dio un abrazo a su madre (y ella otro, claro) y salió echando chispas hacia el colegio.

- Espera, Candela, que no puedo andar tan deprisa - le dijo su padre, mientras ella tiraba de él.

Y es que esa mañana los zapatos no le pesaban y sus pies andaban más rápidos y ligeros que otros días.

Cuando entró en clase, le pareció que la tripa se le había llenado de hormigas que brincaban como si estuvieran en una fiesta. Pero estaba contenta. Todos sus amigos

estaban allí, más juguetones que otros días. Incluso Ignacio le pareció más simpático que de costumbre.

Cuando llegó Margarita, el sol entraba perezoso en la clase y todos se fueron sentando en sus sillas. Después de dar los buenos días, propuso que alguien empezara a recordar todas las letras que habían aprendido hasta entonces. Y les enseñó el gran cartelón lleno de letras.

Candela aprovechó un despiste de Ignacio, que siempre levantaba primero la mano, y se ofreció voluntaria. Su corazón empezó a palpar más de la cuenta y notó cómo se ponía colorada.

- A ver, Candela, empieza por la a.

Cerró unos segundos los ojos y respiró hondo el aire de color azul, como su madre le había dicho. Mmmmmm Fffffff. Despacio. Dejó de oír su corazón y se sintió mejor. Entonces, se levantó de la silla y carraspeó un par de veces, como hacen los artistas cuando van a empezar a cantar. Se acercó al encerado, se giró hacia sus compañeros y, señalando con el dedo cada una de las letras del cartelón, empezó a recitar:

- Esta es la a de avispa. La b de basilisco. La c de colibrí. La d de damas. La e de estrella...

Se quedó parada un momento. Levantó la cabeza y miró a todos los niños, que también la miraban a ella. Se le vino una sonrisilla a la boca y se atrevió a decir: «!Ah!, ¿y sabéis quién creó las estrellas? Pues un señor a quien no le gustaba la noche. Por eso, un día se subió a un cerro muy alto, se puso de puntillas, hundió su dedo en el cielo oscuro y de allí salió un puntito de luz. Y se puso tan contento, que abrió agujeritos por todas partes».

Notó que su corazón ya no sonaba (esa era una buena señal) y que sus pies la llevaban derechita a su silla como si tuviera alas. Lo que pasó después, no importa. Tampoco lo que pensaron sus amigos, lo que le dijo Margarita... Esa noche se acostó feliz abrazada a su tortuga Josefina.

## ANEXO 5

### MIEDO POR SER DIFERENTE

Jaime vivía con sus padres en una bonita casa con jardín a las afueras de una gran ciudad. Por las mañanas iba al cole en el autobús que le recogía en la puerta y por las tardes se entretenía jugando con su balón, sus coches y sus piezas de construcción en el jardín. Las horas se le pasaban volando mientras disfrutaba saltando en la hierba, a pesar de que Mamá a veces le regañase por estropearle los geranios. Ella cuidaba de sus flores y sus tres árboles frutales con ilusión, pero le costaba subirse a la escalera y cargar con las ramas secas. Un día dijo papá en la cena:

- Hoy ha llegado a la fábrica una persona buscando trabajo. Parecía muy triste y cansado. Ahora no tenemos puestos libres, pero como le he visto grande y fuerte se me ha ocurrido ofrecerle cuidar del jardín para que mamá pueda descansar un poco. ¿Qué te parece?
- ¡Creo que es una idea muy buena! Así podrá ayudarme con la poda pues casi no llego a las últimas ramas de los árboles.

A la semana siguiente, mientras Jaime jugaba con un tren entre las piedras del jardín, llegó papá y le dijo:

- Mira Jaime, quiero presentarte a Yumadi, nos ayudará a cuidar del jardín.

Yumadi, tímidamente, extendió la mano para saludarle. Jaime se quedó muy quieto, mirando con ojos grandes y asustados al gran hombre que tenía delante. No se atrevió a abrir la boca y después de unos segundos sin moverse salió corriendo hacia la casa. Se metió en su cuarto y cerró la puerta. No quiso salir hasta la hora de la cena y no sin antes preguntar si se había ido ya ese señor tan raro. Durante la cena, papá le preguntó:

- Jaime, ¿por qué no has querido saludar al nuevo jardinero? Se ha quedado un poco triste cuando te ha visto huir sin decir nada.
- ¡Es que me da miedo! – exclamó sorprendido de que no le entendiesen- ¿No habéis visto que es todo negro?



- ¡Claro que sí! – dijo mamá.– Hay gente de otras razas y de otros colores, pero lo importante es que sean personas buenas y, en este caso, ha venido con ganas de trabajar. - ¡Pues a mí no me gusta! Además, ¡es feo!
- Jaime, eso lo dices porque le ves diferente, pero tienes que aprender que no todos somos iguales y no por eso somos peores personas.

Ese día Jaime se acostó enfadado con sus padres, enfadado con Yumadi y hasta enfadado con el jardín por tener que necesitar que viniera alguien de fuera a cuidarlo. Se sentía incomprendido, le atemorizaba la imagen de ese hombre de manos grandes que le miraba con ojos saltones. “¡No y no! ¡No seré su amigo!”, pensó justo antes de dormirse.

Al llegar del colegio al día siguiente, Yumadi estaba ya subido a una escalera con las tijeras de podar y saludó al niño con la mano cuando pasó a su lado. Jaime se dirigió directamente a la casa y se metió en su cuarto sin merendar. Después de un rato, aburrido por no salir fuera, se asomó a la ventana y vio como Yumadi hacía un montón con las ramas secas, después se fijó en el cuidado que ponía en plantar unas petunias y finalmente se entretuvo viéndole regar los setos. La tarde se le hizo así más entretenida, aunque no salió al jardín a pesar de que Papá le animó varias veces. La tarde siguiente Jaime se encerró también en su dormitorio, pero cuando esta vez se asomó a la ventana se encontró en su alféizar una rama de hierbaluisa que, con su fuerte olor a limón, llenaba toda la habitación de un fresco perfume. Al mirar hacia el jardín Yumadi le saludó con su gorra. Jaime sonrió, pero no se atrevió a salir al exterior. Dos días después, Jaime se animó a ir al jardín con su colección de muñecos articulados. Mientras jugaba con ellos, miraba de reojo cómo Yumadi iba de un lugar a otro acarreando macetas, tierra, semillas y agua. Le sorprendía su agilidad y su fuerza y, al mismo tiempo, la delicadeza con la que trataba a las plantas. Al final de la tarde, pudo más la curiosidad y se acercó mirándole con intensidad. Yumadi no decía nada, pues se daba cuenta de que el niño necesitaba tomarse su tiempo. Después de pensárselo mucho, Jaime dijo:

- ¿Por qué tienes los ojos y los dientes tan blancos?

Yumadi se echó a reír, pero al ver la cara de susto de Jaime, le respondió con suavidad:

- Mis ojos son castaños, casi negros, pero te parecen blancos porque contrastan con el color oscuro de mi piel. ¡Mis dientes sí que son blancos de verdad!
- Nunca había visto a nadie así...
- En mi país, Etiopía, somos todos así. Mi mujer y mis hijos también son negros.
- ¿Tienes hijos? Pero, ¿dónde están?
- Muy lejos, - dijo Yumadi con tristeza. – Espero volver a verles algún día.

A partir de esa tarde, Jaime volvió a jugar en el jardín. Le gustaba sentirse acompañado cuando extendía sus juguetes entre los arbustos. De vez en cuando se acercaba a Yumadi a preguntarle sobre su país y su familia, le parecía muy interesante todo lo que le contaba sobre ese lugar tan lejano y misterioso, sobre todo por poder contárselo luego a los amigos de su clase con todo lujo de detalles. Unos meses después, papá se acercó a Jaime y le dijo:

- Esta tarde Yumadi vendrá con su hijo mayor. Su familia acaba de llegar desde su país y la madre tiene que cuidar del bebé pequeño. Espero que te portes bien con él.
- ¡Qué emocionante!

Después de tanto hablar de ellos iba a conocerles. Al llegar del colegio Jaime fue directamente al jardín a buscar al nuevo visitante lleno de curiosidad. Encontró a Yumadi junto a los acebos y a un niño delgadito con el pelo muy rizado sentado a su lado. Jaime se acercó y exclamó muy contento:

- ¡Hola!, ¿cómo te llamas?

De repente el niño rompió a llorar agarrándose a las piernas de su padre. Jaime no entendía nada. Yumadi intentaba consolarlo diciéndole:

- Se llama Melaku. Todavía no habla tu idioma, pero espero que lo aprenda pronto para que seáis buenos amigos.

Mamá llegó en ese momento y cogiendo suavemente de la mano a Jaime le dijo:

- Mira, hijo, ¿te acuerdas de que cuando llegó Yumadi a esta casa tú te asustaste mucho y no querías hablar con él? Pues a este niño le pasa algo parecido. Acaba

de llegar de un viaje muy largo y todo es nuevo para él. Yo creo que incluso le asusta ver a personas de piel tan blanca y tan distintas de las que él conoce.

- ¿De verdad? – dijo Jaime a quien le costaba entender que un niño tuviese miedo de él.

Entonces Jaime se fue a su cuarto a buscar en la caja de juguetes su tren favorito. Lo llevó al jardín donde Melaku seguía enroscado a las piernas de su padre secándose las lágrimas. Le tendió el juguete, pero el niño miraba hacia abajo sin querer cogerlo. Jaime se lo dejó en la tierra y se echó unos pasos hacia atrás sentándose en una roca. Al principio Melaku no se atrevía a levantar los ojos, pero después de unos minutos miró al tren, después a Jaime y, luego, otra vez al tren. Muy despacito se puso de pie y lentamente se acercó al juguete cogiéndolo con cuidado. Jaime no decía nada, pero le observaba sonriente.

Jaime volvió a la casa a por su pelota, su barco pirata y sus coches de carreras y lo puso todo alrededor de Melaku. La mirada del niño se iluminó con alegría y al poco rato estaban los dos jugando sin darse cuenta de que ni siquiera les hacía falta hablar el mismo idioma. Esa noche, cuando su padre se acercó a darle un beso de buenas noches le dijo:

- Lo has hecho muy bien, hijo.
- ¿Vendrá Melaku mañana a jugar conmigo?
- Sí. Además, así podrás seguir ayudándole a perder su miedo a lo nuevo y desconocido.

Aquella noche Jaime durmió feliz por haber encontrado a un amigo tan diferente y especial.

## ANEXO 6

### LOS DOS SASTRES VALIENTES

Éranse una vez unos ricos labradores del pueblo de Sora que pidieron a dos sastres de Sant Boi de Lluçanès que les hicieran unos trajes a medida. Se les ocurrió que, si hacían la ruta de noche, al amanecer ya habrían llegado y podrían ponerse manos a la obra muy temprano. Así pues, partieron de Sant Boi al atardecer, y cada uno de ellos llevaba los utensilios del oficio de su hatillo, todo cuanto hace falta para cortar y coser un traje.

El camino era muy angosto, lleno de vericuetos entre robles, encinas y roquedos. Oscurecía ya. Las lechuzas, los mochuelos y los búhos llenaban el espacio con resuellos y ululeos tenebrosos. Los dos sastres, asustados por el ulular constante y por las sombras parduscas y misteriosas que se movían por doquier, distinguieron en medio del camino una silueta blanca de la altura de un hombre. Dudando de si era una persona de carne y hueso o un fantasma, se pararon en seco y, temblando, se preguntaron en voz baja qué podían hacer. Su pánico era tan enorme que la lengua se les atascó, los brazos y las piernas se les paralizaron, como si hubieran quedado helados de la cabeza a los pies. Era como si aquella figura blanca les estuviera diciendo:

- Aquí os espero; hagáis lo que hagáis, tendréis que pasar por aquí; no podréis escapar.

Al fin, uno dijo al otro con un hilillo de voz:

- ¡Es el cabrero, el terrible bandido de las Guillerías!, el que hace una semana ahuyentó a un batallón de soldados que lo perseguía! ¡Ahora sí que estamos perdidos!
- Pero ¿y si no es él? - contestó el otro.
- ¿Cómo quieres que no lo sea? - le respondió -; ¿no ves cómo brilla la escopeta de dos cañones para atemorizar toda la comarca? Si la levanta, ¡pobres de nosotros! ¡Nos toca a cañón por barba!
- ¡Qué horror! - le susurró el otro -; él es uno solo y nosotros somos dos; pero, aunque fuéramos diez, ¡se nos zamparía para desayunar! ¿Y si le pidiéramos que nos dejara pasar?

- Inténtalo – le respondió -; y ¡sobre todo no lo irrites!

Y, dirigiéndose a la silueta blanca con voz trémula, dijo:

- ¡Buenas noches tenga usted! Somos dos sastres de Sant Boi que vamos a Sora. ¿Nos permitiría pasar, por favor?

Nada de nada. La figura blanca permaneció quieta y muda, y parecía cada vez más amenazante. A los dos sastres no les llegaba la ropa al cuerpo, los dientes les castañeaban y se les erizaba el vello.

- ¡A ver, díselo tú; tal vez a ti te hace más caso, a mi no me habrá oído!

El otro sastre repitió con una voz que no le salía del cuello de la camisa:

- ¡Buenas noches tenga usted! Somos dos sastres de Sant Boi que vamos a Sora. ¿Nos permitiría pasar, por favor?

Y el espectro blanco siguió haciendo oídos sordos: ni un gesto, ni una palabra. Los dos sastres, si acobardados estaban antes de dirigirle la pregunta, más lo estuvieron después. Y, de permitirles el viaje, no manifestaba tampoco ninguna intención, puesto que continuaba inmóvil en medio del camino, cerrándoles el paso.

Por tercera vez, le suplicaron los dos con un murmullo de voz que casi no percibían ni ellos mismos:

- ¡Buenas noches tenga usted! Somos dos sastres de Sant Boi que vamos a Sora. ¿Nos permitiría pasar, por favor?

Y aquella cosa blanca se hizo el sordo como antes. Entonces los dos sastres, amedrentados y temiendo irritar al fantasma si insistían en su petición, se acurrucaron en el suelo, arrimados a un peñasco del borde del camino, sin hacer ruido alguno; así aguardarían a que se levantara el día, a ver si el Cabrero, el terrible bandido de las Guillerías, se marchaba.

A la primera luz del alba, los sastres abrieron los párpados y vieron, ¡oh, qué vergüenza!, que aquella cosa blanca que se les había antojado un asesino o un fantasma que se les quería tragar vivos... sólo era el tronco de un grueso árbol, blanco de tan

viejo, despellejado por el ganado y por las lluvias, y de la altura de un hombre corpulento.

Cuando se percataron de ello, los dos héroes se animaron, y de golpe se revistieron de un valor infinito: uno levantó un palo que halló al margen del sendero y con él, como si fuera una espada afilada, golpeó con furor aquel tronco envejecido. El otro sacó de su hatillo las enormes tijeras de sastre y las clavó en el corazón del tronco una y otra vez, diciendo con voz firme:

- ¡Ah! ¡Si fueses un hombre! ¡Ya hubieras visto si fueses un hombre!

## ANEXO 7

### UNOS LO HACEN ASÍ Y OTROS ASÍ

Os presento a Elena, una mujer valiente, decidida, e incluso un poco peleona. Es lunes, un lunes cualquiera de una semana cualquiera. Elena está sentada en la mesa de un restaurante; acaba de pedir un bistec poco o hecho, o sea un poco crudo; le apetece así, todo es cuestión de gustos.

Cuando el camarero se lo trae, resulta que, de poco hecho nada de nada; al contrario, parece carbonilla, de lo quemado que está.

- ¡Oiga joven – le dice Elena con un tono de voz impertinente -, ¿usted ve lo que me ha traído?! ¿A todos los clientes de la casa los tratan así? ¡No es raro que venga tan poca gente a este restaurante! ¡Debería darle vergüenza! ¿Dónde se ha visto cosa parecida? ¿A esto lo llama usted un bistec poco hecho? ¡Llame enseguida al chef porque quiero hablar con él! ¿O no hay responsable? ¡A cualquier cosa la llaman restaurante! ¡Llévese eso y devuélvale a la cocina! ¿Y tráigame el que yo he pedido!

Ahora os presento a Clara; más bien tímida, muy concentrada en sí misma, insegura, temerosa, paradita, bastante encogida, vaya.

Es el mismo lunes de antes, o sea un lunes cualquiera de una semana cualquiera. Clara está sentada en la mesa de un restaurante. ¡No es el mismo que el de Elena; es otro! Y qué curioso, también ha pedido un bistec poco hecho, un poco crudo, como el de antes.

Cuando el camarero se lo trae, resulta que de poco hecho, nada de nada; más bien... parece carbonilla, de lo quemado que está. Bueno, como el de Elena, ya os lo podéis imaginar.

Clara mira el bistec, no mira al camarero; no levanta los ojos del plato y se lo come mientras piensa:

- ¡No la lées, no la lées! No digas nada, porque este buen hombre (hay que reconocer que el camarero tiene cara de buen hombre) puede enfadarse y al final

la que saldría perdiendo sería yo. Después de todo, ¿qué más da que el bistec esté más crudo o más hecho? Me lo como y se acabó

Y se lo come, no del todo, hay que confesarlo, y refunfuña un poco, pero muy bajito.

Ahora os presento a Mar; la calificaríamos como persona equilibrada, normal, ni agresiva ni cohibida en exceso, en su punto medio, como la comida cuando está en su punto justa de sal. Tiene conciencia de la que vale, que es mucho, y se controla como conviene, que también es bastante.

Y es el mismo lunes, sí, el mismo lunes, y Mar también está sentada en la mesa de un restaurante; sí, sí, es otro restaurante diferente del de Elena y del de Clara. Y, mira por dónde, también ha pedido para comer un bistec poco hecho, y ya sabéis qué quiere decir esto. El camarero se lo trae, resulta que, de poco hecho nada de nada; al contrario... parece carbonilla, de lo quemado que está. Como el de Elena y el de Clara, ya lo podéis imaginar. También es casualidad, pero es así.

Mar mira al camarero, le sonrío y le dice con una voz más bien suave – recordad que estamos en un restaurante, en los restaurantes lo educado es no dar gritos -:

- Por favor, diría que no es así como le he pedido el bistec. Puede consultar en sus notas y verá que lo he pedido poco hecho. Comprendo que, con tantos encargos a la hora de comer, quizá se haya confundido con el bistec de otra mesa. A todos nos puede pasar en un momento u otro. Le ruego que me traiga el bistec tal y como se lo he pedido. ¡Gracias!

Elena hizo muy bien en no volver a aquel restaurante; el camarero tiene una memoria excelente para las caras.

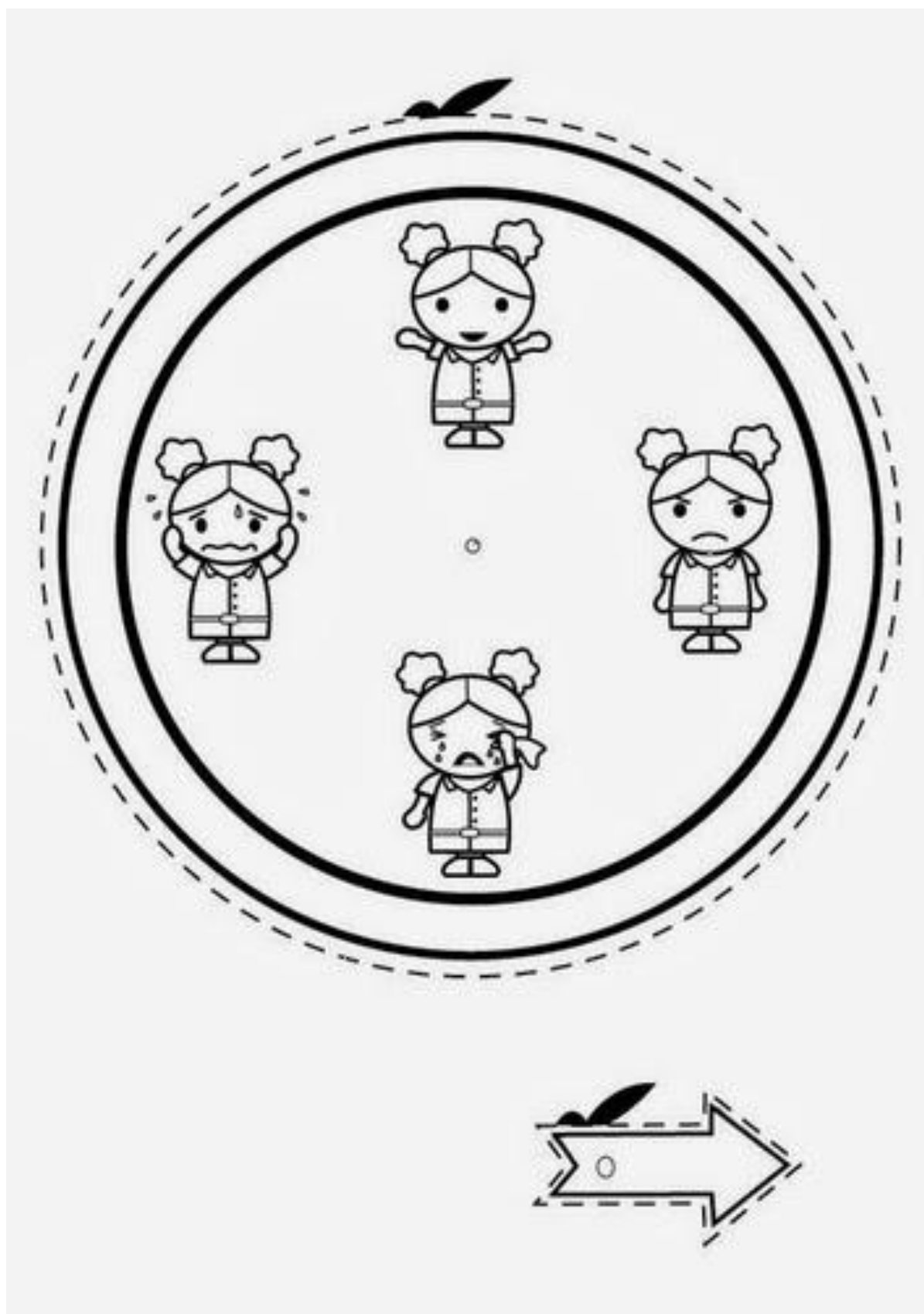
Clara tampoco volvió; buscó otro... o tal vez todavía lo sigue buscando... ¡es tan apocada ella!

Mar sí volvió, ¡sólo faltaría!, además estaba tan cerca de su trabajo... El camarero la saluda siempre con una sonrisa muy acogedora... porque él también tiene buena memoria para las caras.



## ANEXO 8

### EL RELOJ DE LAS EMOCIONES



## ANEXO 9

### UNOS LO HACEN ASÍ Y OTROS ASÁ (INCOMPLETO)

Os presento a Elena, una mujer valiente, decidida, e incluso un poco peleona. Es lunes, un lunes cualquiera de una semana cualquiera. Elena está sentada en la mesa de un restaurante; acaba de pedir un bistec poco o hecho, o sea un poco crudo; le apetece así, todo es cuestión de gustos.

Cuando el camarero se lo trae, resulta que, de poco hecho nada de nada; al contrario, parece carbonilla, de lo quemado que está.

- ¡Oiga joven – le dice Elena con un tono de voz impertinente -, ¿usted ve lo que me ha traído?! ¿A todos los clientes de la casa los tratan así? ¡No es raro que venga tan poca gente a este restaurante! ¡Debería darle vergüenza! ¿Dónde se ha visto cosa parecida? ¿A esto lo llama usted un bistec poco hecho? ¡Llame enseguida al chef porque quiero hablar con él! ¿O no hay responsable? ¡A cualquier cosa la llaman restaurante! ¡Llévese eso y devuélvale a la cocina! ¿Y tráigame el que yo he pedido!

Ahora os presento a Clara; más bien tímida, muy concentrada en sí misma, insegura, temerosa, paradita, bastante encogida, vaya.

Es el mismo lunes de antes, o sea un lunes cualquiera de una semana cualquiera. Clara está sentada en la mesa de un restaurante. ¡No es el mismo que el de Elena; es otro! Y qué curioso, también ha pedido un bistec poco hecho, un poco crudo, como el de antes.

Cuando el camarero se lo trae, resulta que de poco hecho, nada de nada; más bien... parece carbonilla, de lo quemado que está. Bueno, como el de Elena, ya os lo podéis imaginar.

Clara mira el bistec, no mira al camarero; no levanta los ojos del plato y se lo come mientras piensa:

- ¡No la lées, no la lées! No digas nada, porque este buen hombre (hay que reconocer que el camarero tiene cara de buen hombre) puede enfadarse y al final

la que saldría perdiendo sería yo. Después de todo, ¿qué más da que el bistec esté más crudo o más hecho? Me lo como y se acabó

Y se lo come, no del todo, hay que confesarlo, y refunfuña un poco, pero muy bajito.

## ANEXO 10

### CAROLA CARDENAL APRENDE A AFRONTAR SITUACIONES

Cornelia Cardenal gorjeaba alegremente mientras se sentaba en su nido para mantener calientes sus tres huevos. Estaba muy orgullosa de dos de ellos, eran brillantes y hermosos para contemplar y maravillosos para sentarse encima.

El tercer huevo era bastante corriente, pequeño, algo ladeado y de apariencia anodina. Cornelia apenas se fijaba en él.

Un día los huevos de Cornelia Cardenal rompieron el cascarón. De los huevos grandes salieron dos hijos espléndidos a los que llamó Conrado y Claudio, y del huevo pequeño, salió una hija desaliñada a la que llamó Carola.

“Dos de tres no está mal” gorjeaba Cornelia alegremente.

Cornelia pasaba todo el tiempo enseñando a sus cardenalitos los conocimientos necesarios para sobrevivir. Les enseñó a construir nidos, a arrancar semillas de girasol, a despegar y a aterrizar sin agitar las plumas, a fastidiar a los gatos, las normas de limpieza de los cardenales y mucho más.

“Vosotros dos aprendéis rápidamente” gorjeaba Cornelia con orgullo a sus hijos “tú tendrás que trabajar mucho más Carola si quieres mantenerte al nivel de tus hermanos”.

“Siempre estoy un paso detrás de mis hermanos” se lamentaba Carola, “y además ellos empeoran la situación al confabularse y burlarse de mí. Cuando mamá me reprende y Conrado y Claudio se burlan, ¡me pongo tan furiosa y tan triste por mi comportamiento que aún lo hago peor!”.

“Eres el único cardenal que conozco que canta desafinado” se lamentaba Cornelia. “¡No sé qué hacer contigo!”.

“¡Carola no puede cantar! ¡Carola no puede cantar!” piaban Conrado y Claudio. Y Carola se deprimía cada vez más.

“¡Voy a convertirme en un cardenal muy inútil!; ¡Y mamá, Conrado y Claudio me tratan tan mal!, pero si hablo esto con ellos se ríen y me critican aún más” se quejaba Carola “y mis sentimientos interfieren cada vez más en mis tareas de cardenal”.

Una tarde en lugar de hacer sus deberes (explorar la vecindad en busca de alimentos para pájaros) Carola estaba sentada en un arce, exclamando:

“¡Qué triste es ser un tosco cardenal que desafina!, nunca mejoraré y mi familia no me querrá nunca. Sería mejor que me dejase comer por un gato” gorjeaba estremeciéndose.

“Que canción más rara estás cantando, no la había oído nunca” oyó decir a una voz de una rama más arriba “¿crees que será un éxito?” Carola miró y vio a un gorrión moteado con los ojos brillantes, “me tomas el pelo” dijo Carola “nada de lo que hago es un éxito. Parece que siempre fracaso en todo”.

“Eso está muy mal” dijo el gorrión “a mí no me parece tan mal incluso siendo un cardenal”.

“Es porque no me conoces” gritó Carola “no gusto a nadie que me conozca, ni siquiera mi propia familia”.

“Bien, me parece que estás siendo muy severa contigo misma, esto no te va a ayudar en tu actitud de cardenal” dijo el gorrión.

“Estoy seguro de que te sientes tan mal que aún hace más difícil que puedas cumplir tus tareas, es difícil pensar con claridad cuando estas llena de pensamientos tristes”.

“¡Tienes razón!” gorjeó Carola “es difícil volar alto cuando estás deprimido, ¿qué puedo hacer?”.

“Primero es importante saber por qué te sientes tan mal, después podremos intentar que te sientas mejor”.

“Sígueme” dijo el gorrión despegando hacia el cielo “quiero presentarte a otros pájaros que pueden ayudarte a descubrir por qué te sientes así”.

Carola siguió al gorrión hasta un cerezo y se posó en una rama a su lado.

“¿Quién es este?” preguntó Carola señalando con su ala a un pájaro que se sentaba muy cerca.

“Es el Marqués de Malcarácter, escucha lo que te va a decir” dijo el gorrión.

“¡No puedo soportarlo más!” graznaba el Marqués “estos otros pájaros deberían tratarme de otro modo y tendrían que respetarme. Deberían ser castigados por el modo en que me tratan. Creo que me comeré uno de sus huevos” siseaba el Marqués, lamiendo su pico. “Les enseñaré que no deben meterse conmigo” musitó mientras alzaba el vuelo.

“¿Qué crees que siente?” preguntó el gorrión.

“Me parece que está como yo cuando me enfado” gorjeó Carola “estaba muy enfadado”.

“Ahora escucha este compañero que está debajo de nosotros, es Pitita, la paloma quejumbrosa” dijo el gorrión.

“¡Pobre de mí!” se lamentaba Pitita “no hago nunca nada bien, no sirvo para nada y no mejoraré nunca. Soy un fracaso como paloma, estoy perdida”, seguía lamentándose Pitita sin cesar.

“Es como cuando yo estoy deprimida y triste” dijo Carola “está aquí lamentándose y sin hacer nada para cambiar la situación. Es lo mismo que hago yo”.

El gorrión dijo “otro pájaro más y luego te haré una pregunta muy importante”.

El gorrión condujo a Carola a un precioso jardín de flores y señalando a una petunia, dijo “si miras atentamente verás a mi amiga Hortensia, el pájaro susurrante. Escucha atentamente lo que te dice”.

Hortensia revoloteaba nerviosamente entre las flores, sin pararse un segundo a descansar, de vez en cuando se detenía frente a una flor para chupar el néctar, batiendo las alas con tal rapidez que eran totalmente invisibles para Carola.

“Madre mía” decía Hortensia “¿y si hay una gato escondido debajo de este rosal preparado para echarme las garras? ¿Y si las flores se quedan sin néctar y me muero de hambre? ¡Madre mía!, ¡Madre mía!, todo es horrible”.

“Bien” dijo Carola “no llego al extremo de Hortensia, aunque dice cosas que yo me digo a mi misma cuando tengo miedo o estoy inquieta”.

“Así que, ¿de dónde vienen esos sentimientos?” preguntó el gorrión.

“Creo que cuando pienso de una manera determinada y me digo algunas cosas, al final me siento de esa manera” contestó Carola.

“Eres muy lista a pesar de todo, incluso siendo un cardenal” dijo el gorrión.

“¿Cómo puedo cambiar mis sentimientos cuando interfieren?” preguntó Carola.

“Si tienes determinados sentimientos al decir ciertas cosas, ¿qué crees que podrá cambiarlos?” preguntó el gorrión.

“Umm” dijo Carola “¡ya sé!, podría decirme cosas distintas para sentirme diferente”.

“Muy bien” dijo el gorrión, “para cambiar tu enfado en simple preocupación, puedes cambiar tus exigencias por preferencias”.

“En lugar de decir que Cornado y Claudio no deberían burlarse de mí, puedo decirme que me gustaría que no lo hiciesen, pero que puedo soportar que no lo hiciesen”.

“Y” continuó el gorrión “para cambiar tu depresión en solo tristeza, puedes cambiar tu baja autoestima por aceptación incondicional, y hacer una valoración razonable de tus rasgos y comportamientos”.

“O sea que en vez de decir que estoy completamente perdida porque no puedo volar ni cantar también como Conrado y Claudio, puedo aceptarme tal como soy y trabajar para perfeccionarme” exclamó Carola.

“Y si deseas cambiar tu miedo y tu ansiedad por simple preocupación, piensa en el presente y deja de preocuparte por el futuro” dijo el gorrión.

“Guau” gritó Carola “creo que he aprendido algo muy importante, ahora sé cómo solucionar mis problemas. Cuando me sienta triste puedo buscar el pensamiento triste y cambiarlo por un sentimiento útil. Ya no tengo que dejar que mis sentimientos vuelvan a molestarme, creo que no soy tan inútil después de todo”.

“Y al mismo tiempo que vas aprendiendo a no disgustarte tanto” dijo el gorrión “verás que serás capaz de pensar más claramente sobre la manera de resolver otros problemas y realizar mejor tus tareas de cardenal”.

“Y así, aunque mis plumas no lleguen a ser nunca tan rojas como las de mis hermanos, ni mis canciones sean tan dulces como las tuyas, y aunque mi madre no me alabe tanto como a ellos no tengo que sentirme triste porque tengo algo que ellos no tienen, sé cómo crear sentimientos que me ayuden a resolver mis propios problemas y con esto puedo volar muy alto. ¡Gracias gorrión!”.

El gorrión empezaba a bostezar pues había llegado ya la noche y el jardín estaba cubierto por un manto oscuro. Carola empezó a cantar dulcemente.

“Voy a hacer que mi vida sea la mejor posible, a pesar de todo” cantaba Carola mientras se dirigía a su casa.



## ANEXO 11

### EL PINTOR NOTXA ESTABA TRISTEZA

Notxa era el hijo pequeño de una familia que vivía en Qun-xin, una aldea de la Antigua China. Pintaba muy bien; lo decía toda la familia y lo reconocían los habitantes del pueblo. Y lo hacía tan bien que su fama se extendió por toda la China y llegó al mismísimo palacio del Emperador.

- Gran Señor Imperial, en Qun-xin – empezó el mayordomo de palacio – hay un muchacho que pinta los cuadros más hermosos que jamás hayamos visto; ni los mejores pintores de la Corte lo hacen como él.
- ¡Pues ordeno que venga a Palacio y que pinte sólo para mí! Vociferó el Emperador.

Los soldados imperiales anduvieron siete jornadas hasta que llegaron a la casa del pequeño Notxa.

- Su Majestad Imperial manda que vengas a Palacio y pintes sólo para él.

Una gran pena llenó el corazón de Notxa; pero había que obedecer al Emperador. Abrazó a sus padres y a sus hermanos y se fue con lágrimas en los ojos acompañado de los soldados.

Cuando llegó ante el Emperador, éste le dijo con voz solemne:

- Notxa, sé que eres un pintor excelente. En adelante vivirás en mi palacio; tendrás una gran habitación sólo para ti; dispondrás de todos los colores, y de todo cuanto necesites para pintar. Sólo te impongo una condición: pintar únicamente para mí.

Notxa se sentía en aquel inmenso edificio como un pájaro encerrado en una jaula de oro. Estaba tan triste que no había modo de que le saliera ningún cuadro, ni un esbozo siquiera. Recordaba los paisajes que rodeaban Qun-xin, a su querida familia, y no paraba de llorar.

Una sirvienta de Palacio, vivaracha y guapa, llamada Miska, se daba cuenta de la melancolía de Notxa.

- Ya comprendo que, estando tan triste, no puedas pintar, amigo mío – le decía -; has de sobreponerte, aunque sea para hacer un solo cuadro; ánimo, aunque sea uno solo.

Notxa le hizo caso. Se secó las lágrimas. Tomó una gran tela, pinceles y pinturas. Pintó el paisaje más bello que podáis imaginar; con colores brillantes, con ondulaciones suaves, con unas montañas al fondo que robaban el corazón, donde los bosques eran una cortina de verdor y las nubes endulzaban el cielo. Era el paisaje que cada día veía cuando por la mañana salía de su casa.

Cuando el emperador vio, ordenó que lo pusieran en la Sala del Trono; cuantos lo veían, quedaban prendados. Les parecía un gran ventanal por el que asomarse al paraíso.

Pero la tristeza de Notxa fue todavía más profunda que antes: no podía entrar en la Sala del Trono, no podía ver su cuadro, únicamente los altos dignatarios tenían acceso. Un día aprovechando un descuido de la guardia imperial, entró y se llevó el cuadro. El disgusto del Emperador fue grande; hizo buscar el cuadro y al pintor; y cuando los encontraron, llamó al muchacho.

- Notxa - dijo el Emperador, compadecido de la tristeza del muchacho -, comprendo tu pena. De ahora en adelante un día a la semana durante una hora podrás contemplar tu cuadro.

Así lo hizo durante unas semanas; por lo menos en aquel rato su tristeza tenía consuelo.

Una tarde, Miska le dijo:

- Notxa, no estés tan afligido; has de pintar como antes. ¿Por qué no escapamos juntos y nos vamos muy lejos?
- Miska, ¿cómo quieres que huyamos del palacio del Emperador? Las puertas están bien custodiadas; los guardias vigilan las murallas; es imposible salir de palacio sin que nos detengan; el castigo; el castigo sería terrible, nos jugaríamos la vida.
- Piensa, Notxa – insistió la muchacha -; los artista siempre tenéis ideas geniales y tú las tienes como nadie.

Durante tres días Notxa mezcló tristeza e ilusión; devanó ideas y estratagemas. Al anochecer del tercero le dijo a Miska:

- Escúchame bien. Pasado mañana después de comer iré a ver mi cuadro. Debes estar también allí; tú puedes entrar porque en aquel rato arreglas la Sala para la reunión del Consejo Imperial.

Cuando se encontraron en la Sala del Trono y los demás criados se habían ido ya, Notxa y Miska se aproximaron a la tela, tan cerca como pudieron. Se tomaron de la mano y contemplaron el cuadro.

Se acercaron tanto que entraron dentro, como si la pintura hubiera cobrado vida y los hubiera sorbido. Sobrevolaron valles y montañas; llegaron muy lejos; tal vez hasta Qunxin.

Notxa recobró la alegría, volvió a pintar cuadros, más bonitos que nunca. Miska, embelesada, admiraba las pinturas... y a él.

En el cuadro de la Sala del Trono quedaron unas misteriosas pisadas, que se alejaban hacia el fondo del paisaje.

## AENXO 12

### LORENZO EL LENGUADO

Caray dijo Lorenzo. Me siento más desdichado que cuando tenía el sarampión. Me siento peor que si un tiburón asesino me hubiera devorado. Me siento terriblemente, como la vez que comí 10 bocadillos de medusa uno tras otro y luego los devolví todos.

¿Por qué se siente Lorenzo tan desdichado, terrible y horrible?

– Me acabo de enterar que he suspendido cuarto grado en la Escuela de Peces de la Señorita Salmón... dijo gimiendo Lorenzo...

– “Soy un estúpido”, gimió Lorenzo, al tiempo que nadaba en círculo tratando de decidir qué hacer. “Parece que no puedo hacer nada bien. Soy un podrido y un pez despreciable que nunca valdrá para nada”

Lorenzo estaba a punto de llorar:

“Buaaa”, sollozaba, “soy tan estúpido que olvidé que un pez no puede llorar. Ahora estoy realmente mal. ¡Me siento tan mal por haber suspendido! No creo que pueda soportar decirle a mamá y papá que su hijo es un fracasado. Eso amordazaría sus branquias. Creo que lo mejor sería alejarme nadando hacia el ancho océano y desaparecer, así, nunca tendrás que saber lo que me ocurrió y lo decepcionante que soy.

“Adiós, viejo y familiar trozo de mar” Lorenzo se volvió por encima de su cola y se dirigió hacia el gran océano, aunque navegación era una de las asignaturas que había suspendido.

“Soy tan estúpido que no puedo ni nadar lejos de mi casa” pensó Lorenzo abatido.

Estaba nadando por algunos mares que le eran extraños. Sus aletas se estaban empezando a cansar y sus agallas a doler.

Lorenzo nunca había viajado tan lejos anteriormente. De repente, todo oscureció...

“Eh, ¿quién ha apagado las luces? gritó Lorenzo.

Cuando de repente Lorenzo se encontró agarrado por un tenaz tentáculo, tan fuerte como el acero. Este le batió a través del agua y le arrojó a las fauces de un pulpo horrible.

“Oh, al fin la cena” dijo el pulpo lamiéndose sus labios” ¡Qué apetitoso bocado!

“Es seguro que no quiero acabar mi vida en las fauces de un pulpo hambriento, tengo que encontrar la manera de salir de aquí rápidamente”

El pulpo empezó a untar a Lorenzo en el bote de mostaza. Justo entonces, Lorenzo tuvo una idea...

¡Eh!, mira hacia allí, gritó, “¡un banco repleto de sardinas!!”

El pulpo se distrajo por el grito de Lorenzo y por la idea de comerse una escuela entera de sardinas. Lorenzo golpeó el bote de mostaza con su cola y éste voló y chocó contra la cabeza del pulpo.

“¡Ay!”, gritó el pulpo, lanzando más chorros de tinta negra de las que Lorenzo nunca había visto antes,.... soltando a Lorenzo.

Lorenzo se puso a nadar alejándose a toda velocidad, nadaba tan rápido y la tinta del pulpo era tan densa, que no podía ver hacia dónde se dirigía.

Lorenzo se dirigía directamente hacia un gran muro gris, se sintió mareado, confundido y asustado.

“Quizás es un tiburón o un pez espada”, pensó Lorenzo. “Mejor me marchó de aquí ya”

“Te ruego que me perdones” dio una gentil y melodiosa voz. ¿Puedo ayudarte?

“Cáspita”, sorbió Lorenzo ¿Quién eres tú? ¡Nunca había visto un pez tan grande!!

“Bueno, mi nombre es Elena la Ballena Jorobada, o sea que no soy exactamente un pez. Y, nunca había visto una criatura marina tan pequeña como tú. De hecho, casi no puedo ni verte. Nada hacia arriba hasta mis ojos para que pueda mirarte”.

“No parece peligrosa”, pensó Lorenzo y nadó hacia sus ojos. “Yo soy Lorenzo el Lenguado” dijo tímidamente.

“¿Y qué estás haciendo aquí?. Estas bastante lejos de tu casa” dijo Elena.

“Me da vergüenza decírtelo”, contestó Lorenzo, poniéndose rojo. “Estoy lejos de casa porque suspendí cuarto grado en la Escuela de Peces de la Sra. Salmón. Soy un inútil como pez y una desgracia para mis padres, así que he decidido marcharme al gran océano, yo solo, y no avergonzar más a mis padres. ¡Aunque también soy un fracaso marchándome de casa! Ni he podido encontrar el mar abierto. Y casi me come un pulpo. Ya ves, ¡realmente no hago nada bien!”

“Espera un minuto. Dices que ¿casi te come un pulpo?, preguntó Elena.

“Sí. Le golpee con un tarro de mostaza y me aleje nadando rápidamente”, replicó Lorenzo

“Entonces, supongo que hiciste algo bien” dijo Elena.

“No lo había pensado de esta manera” dijo Lorenzo, “pero supongo que sí”

“Yo no creo que hayas estado tropezando porque seas totalmente inútil o estúpido”, continuó Elena. “Estás escogiendo criticarte por tus errores, en vez de aceptarte a ti mismo como un pez falible, que se equivoca, que hace cosas bien y cosas mal”

“No hay peces malos, ni peces buenos” dijo Elena. “Simplemente hay peces que a veces hacen cosas bien y otros hacen cosas mal. Todos los peces son una combinación de sus comportamientos, rasgos y características, algunas de ellas son buenas, y algunas malas. Es imposible ser completamente bueno o completamente malo. Incluso si fueses totalmente malo hoy, probablemente habrás hecho algo bueno en el pasado o harás algo bueno en el futuro, y si eso es cierto, entonces o puedes ser totalmente malo”

“Entiendo” replicó Lorenzo pensativo, pero sigue sin gustarme cometer errores y equivocarme todo el tiempo o la mayor parte del tiempo ¿cómo lo podría hacer?”

“El primer paso” explicó Elena “es aceptarte a ti mismo totalmente, incluyendo tus errores. Trata de no devaluarte, no importa lo que hagas”

“El segundo paso es aceptar la responsabilidad de haber cometido un error o haber hecho algo malo”

“El tercer paso es tratar de corregir tu error”

“Y el cuarto paso será ver lo que puedes hacer para evitar cometer el mismo error en el futuro”.

“Veamos si lo entiendo” dijo Lorenzo: “utilizaré mi suspenso de cuarto grado como ejemplo”

“Primero, me acepto y no me llamo a mi mismo estúpido o inútil”.

“Segundo, admito que suspender es mi responsabilidad”.

“Tercero, estudiaré duro, para aprobar el año que viene”.

“Cuarto, continuaré estudiando duro y así tendré menos probabilidades de suspender”

“Ole”, dijo Lorenzo excitado, “¡si empiezo a pensar diferente de mi mismo, si me acepto y trabajo duro, entonces quizás pueda ser un buen pez, después de todo!”

“Alto ahí” le amonestó Elena: “que te valores como bueno es tan irrazonable como que te valores como malo. Tú estás todavía igualando tu valía como pez en función de tus comportamientos o de tu eficacia. Es mejor que valores tus comportamientos individuales, características y rasgos, en vez de valorarte a ti mismo, ya que es demasiado complejo si te valoras como un todo o totalmente”.

“Creo que ahora lo entiendo”, dijo Lorenzo. “Es mejor que me acepte siempre y sólo valore mis acciones. De esta manera, puedo aprender de mis errores y así no sentirme tan miserable todo el tiempo”.

“Exacto”, gritó Elena. “Mira como piensas bien cuando pones atención. Ahora ¿no crees que va siendo hora de que vuelvas a casa con tu familia?”

“Creo que sí” dijo Lorenzo “ya no me siento tan mal como para dar la cara, ahora me doy cuenta que no soy un fracaso total, aunque haya suspendido cuarto grado. Gracias por tu ayuda Elena. Te agradezco que me hayas apuntado en la buena dirección”.

“Creo que la casa de los Lenguados es en aquella dirección” dijo Elena apuntando a su cola”. “¡Que tengas un buen viaje de vuelta a casa!”.

Cuando Lorenzo nadaba con ilusión de vuelta a casa, pudo oír a Elena cantando a lo lejos.

“Elena me ha dirigido en la buena dirección en más de un sentido” pensó feliz.

“Estoy contento de haberme enterado de que no hay peces buenos o malos- sino solamente peces. ¡Y me alegro de ser uno de ellos!



## ANEXO 13

### RESUELVE EL CONFLICTO

Juan estaba pintando tranquilamente un dibujo para enseñarle a su madre, cuando un niño, que pasaba a su lado, le ha empujado haciendo que su dibujo quedase completamente estropeado. Juan, muy enfadado, ha ido a su mesa y le ha roto la regla.

- ¿Está bien lo que ha hecho Juan?
- ¿Está bien lo que ha hecho su compañero?
- ¿Qué debería haber hecho Juan?
- ¿Qué debería haber hecho su compañero?
- ¿Cómo se podría arreglar esto?

Juan estaba pintando tranquilamente un dibujo para enseñarle a su madre, cuando un niño, que pasaba a su lado, le ha empujado sin darse cuenta, haciendo que su dibujo quedase completamente estropeado. Juan, muy enfadado, ha ido a su mesa y le ha roto la regla.

- ¿Está bien lo que ha hecho Juan?
- ¿Qué debería haber hecho Juan?
- ¿Qué debería haber hecho su compañero?
- ¿Cómo se podría arreglar esto?

En el patio de recreo Carmen estaba jugando al fútbol con los demás niños de su clase. Ese día tenía al lado a un compañero de clase que no le caía bien y que además era del otro equipo. Aprovechando que tenía que intentar quitarle la pelota de los pies le dio un empujón que hizo mucho daño a su compañero y se marchó sin preocuparse por él.

- ¿Está bien lo que ha hecho Carmen?
- ¿Qué debería haber hecho Carmen?
- ¿Cómo se podría arreglar esto?

## ANEXO 14

### RESUELVE EL CONFLICTO

Lucía hace poco ha sufrido la pérdida de su abuelita, a la que quería mucho. En el recreo una amiga suya, que no sabía nada, ha hecho una broma que no gustó nada a Lucía, y por ello le ha pegado una patada, dejando a su amiga llorando en el suelo.

- ¿Está bien lo que ha hecho Lucía?
- ¿Está bien lo que ha hecho su amiga?
- ¿Qué debería haber hecho Lucía?
- ¿Cómo se podría arreglar esto?

Lucía hace poco ha sufrido la pérdida de su abuelita, a la que quería mucho. En el recreo una compañera suya, que sabía lo de su abuelita, ha hecho una broma que no gustó nada a Lucía, y por ello Lucía le ha pegado una patada, dejando a su compañera llorando en el suelo.

- ¿Está bien lo que ha hecho Lucía?
- ¿Está bien lo que ha hecho su amiga?
- ¿Qué debería haber hecho Lucía?
- ¿Qué debería haber hecho su amiga?
- ¿Cómo se podría arreglar esto?

Lucas había llegado a clase muy enfadado porque por la mañana su madre no le había dejado ver la tele. Por eso al llegar a clase y, sin que nadie lo viera, ha roto el trabajo que había hecho su compañero Miguel. Miguel había visto cerca de su trabajo a Jaime, por lo que al ver que su trabajo estaba roto le ha acusado y la maestra le ha castigado.

- ¿Está bien lo que ha hecho Lucas?
- ¿Qué debería haber hecho al ver que castigaban injustamente a su compañero?
- ¿Cómo crees que podría arreglarlo?

Maite tenía que hacer un trabajo con un compañero de clase que se dedicaba a pegar mucho a todo el mundo. Por este motivo ella le tenía miedo, y en lugar de quedar juntos para hacer el trabajo, lo ha hecho ella sola quitándose tiempo para estudiar los exámenes. Su compañero, por otro lado tampoco le había dicho de quedar para trabajar juntos, únicamente al entregar el trabajo verificó que su nombre estuviera puesto.

- ¿Crees que Maite hizo bien? ¿y su compañero?
- ¿Qué crees que debería haber hecho Maite? ¿y su compañero?
- ¿Cómo se podría resolver la situación?