



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**DISEÑO DE UN TALLER DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES
DIRIGIDO A ALUMNOS DE EDUCACIÓN ESCOLAR**

R E P O R T E L A B O R A L

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:
JUAN GABRIEL MIRANDA MENDOZA**

**DIRECTOR DEL REPORTE LABORAL:
LIC. RODOLFO ESPARZA MÀRQUEZ**

**REVISORA DEL REPORTE LABORAL:
DRA. GILDA TERESA ROJAS FERNÁNDEZ**



Ciudad Universitaria, D.F.

Enero, 2011.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradezco a la Universidad Autónoma de México que me abrió las puertas para desarrollarme profesionalmente y que me abrigó en el trayecto de toda mi carrera para darme una vida mejor.

Agradezco a la Facultad de Psicología por darme los conocimientos y un sentido crítico, para poder ser mejor día a día para la práctica de mi vida profesional.

Agradezco a Dios y a la Virgen de Guadalupe que medio la fuerza y la fe para no claudicar en terminar mi carrera.

Agradezco a mi familia: esposa e hijos, a mis padres, hermanos y suegros que han sido el pilar fundamental para darme la fuerza de seguir caminando hacia adelante cumpliendo mis objetivos y metas en mi vida personal y profesional por eso solo me resta decir gracias a todos que han formado parte en este caminar por mi vida.

...

INDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN

1. MARCO TEÓRICO

- 1.1 Antecedentes Históricos
- 1.2 Conceptos básicos de emociones

2. CONTEXTO

- 2.1 Inicio de las obras maristas en Querétaro
- 2.2 Organigrama

3. PROCEDIMIENTO

- 3.1 Antecedentes de la investigación
- 3.2 Población
- 3.3 Taller de emociones
- 3.4 Instrumentos de recolección de datos utilizados

RESULTADOS

CONCLUSIONES

REFERENCIAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el ambiente social cambiante y heterogéneo y el ataque de mensajes que de manera directa afectan e inciden en nuestros pensamientos, acciones y decisiones. Perturban principalmente a los niños.

Nuestros alumnos reciben mensajes: materialistas y psicológicos. Todo el tiempo están tomando una decisión ¿Qué compro? ¿Cómo actúo? ¿Cómo respondo? ¿Me sobrepongo? ¿Me afecta? ¿Sufro? ¿Agrego? ¿Permito a los demás ofensas? ¿Decido ser feliz o no serlo?

Una persona equilibrada emocionalmente, por lo tanto ya es exitosa ya que sabe nivelar las circunstancias de su vida. Da y recibe apoyo permitiendo la libre expresión de sus sentimientos pero siendo dueña de los mismos.

La educación no puede centrarse únicamente en el desarrollo cognitivo, sino enriquecerse con la dimensión emocional, social, como lo mencionaba Garner (2005) al trabajar las inteligencias múltiples. Se trata de crear metas orientadas hacia una mejor estructuración de la sociedad de tal forma que posibiliten un mundo más inteligente y más feliz.

La educación emocional propone un modelo educativo orientado a ayudar a las personas a poseer un mejor control de los fenómenos emocionales, a desarrollar la conciencia emocional, a mejorar la capacidad de controlar las emociones, a fomentar una actitud positiva. Además, la educación emocional podría ser una forma de prevención de actos violentos, depresión y de suicidios.

La Filosofía del los Maristas está basada en “para educar a un niño hay que amarlo” tomando en cuenta que lo que hagamos en los años escolares, los convertirá en “Buenos Cristianos y Virtuosos Ciudadanos” siendo el símbolo de la sociedad del futuro. Por lo tanto cultivar la inteligencia emocional posibilita enviar al mundo seres pensantes y satisfechos de su actuar y de su sentir.

1. MARCO TEORICO

1.1 Perspectiva histórica y teorías de la emoción.

a) La tradición filosófica: El estudio de las emociones ha interesado desde la Antigüedad. Entre los autores más relevantes tenemos:

- Platón (428-347 a. de C.): distingue entre razón espíritu y apetitos.
- Aristóteles (384-422 a. de C.) concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio.
- Estoicos: consideran que las emociones son las responsables de las miserias y frustraciones humanas.

Durante un largo periodo, en vez de hablar de emociones, se ha hablado más de pasiones. Éstas, fueron Consideradas por muchos filósofos la conciencia que el alma tenía de los afectos corporales. Sin embargo, posteriormente, se empezó a identificar la pasión como una enfermedad, en los religiosos se llegó a considerar, incluso, como un pecado. A lo largo del Renacimiento, el estudio de las pasiones se independizó de la ética, y el término afecto fue sustituyendo al de pasión. Además, es en esta época en la que se empieza a reconocer el valor motivacional del afecto y en el siglo XIX los estudiosos de la emoción se desmarcan de la filosofía para profundizar en los aspectos más psicológicos. Por su parte, los filósofos han otorgado un lugar destacado a las emociones en sus desarrollos filosóficos.

- b) Charles Darwin (1872). (el enfoque biológico): las emociones, tanto en animales como en el ser humano, como señales que comunican, además de ser reacciones apropiadas ante ciertos acontecimientos del entorno, de forma que el organismo pueda adaptarse y sobrevivir. Darwin dedicó mucho tiempo al estudio de la expresión facial de las emociones. También mencionó que había tres principios los cuales son: Nuestros hábitos emocionales tienen su origen en un proceso funcional, satisfacen las necesidades de gratificar un deseo y aliviar una decisión y se convierten en normativos por medio de la repetición. B) sobre el conjunto de emociones se aplica el principio de antítesis, es decir que si un conjunto de emociones comunica un estado de ánimo particular el conjunto contrario articula el estado contrario y c) muchas respuestas emocionales se dividen de la constitución del sistema nervioso, el cual gobierna por medio de asociaciones aquellas respuestas que no derivan ni de la voluntad, ni de la costumbre, sino que son estrictamente involuntarias. La expresión de las emociones en los animales y en el hombre.
- c) William James (la tradición psicofisiológica): la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales, o respuestas fisiológicas que se presentan como una reacción a un hecho excitante. La famosa frase “no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos” refleja el pensamiento de James.
- d) Cannon y Bard (la tradición neurológica): Estos autores ponen énfasis en la activación del sistema nervioso central más que en el sistema emocional, en su opinión, las vísceras son demasiado insensibles y su acción es demasiado lenta como para provocar las sensaciones planteadas por James. Por el contrario, Cannon y Bard dicen que el estímulo emocional origina unos impulsos que, a través del tálamo, llegan a la corteza cerebral. Al mismo

tiempo, el tálamo envía impulsos a los músculos para que produzca cambios comportamentales.

- e) Freud (1915/ 1973). (la tradición psicoanalítica): El psicoanálisis, más que una teoría de la emoción, es una teoría de los trastornos emocionales, según la teoría psicoanalítica, la vida afectiva del adulto depende de cómo hayan sido sus experiencias afectivas pasadas y, por otro lado, la mente relega al inconsciente las experiencias traumáticas. La consideración de estos tres factores permite que Freud proponga tres visiones diferentes de la emoción, cada una de ellas basada en uno de los tres componentes reseñados: (1) una emoción es, en sí misma, un instinto, o un impulso innato, que es esencialmente inconsciente; (2) una emoción es un instinto más una idea, con lo cual se mantienen las connotaciones inconscientes del instinto y se añaden las connotaciones de un objeto consciente; (3) una emoción es un afecto, algo parecido al sentimiento, que es consciente, aunque las causas de la misma pueden no serlo Freud, S. (1915/1973). *Obras Completas* Madrid.
- f) Conductismo: Esta corriente se ha preocupado por estudiar el proceso de aprendizaje de las emociones, el comportamiento manifiesto que responde a los estados emocionales y a los condicionamientos que provocan las emociones. Aunque a nivel teórico, las aportaciones del conductismo han sido producto de su intervención en el campo de la psicología clínica y experimental.

- g) Teorías de la activación (arousal) y la multidimensionalidad: La activación es una dimensión de tipo fisiológico, subyacente en la conducta del individuo y aporta la energía para ejecutar una conducta. En 1968 Lang propuso la teoría de los tres sistemas de respuesta emocional (cognitivo, afectivo y psicológico) en la que plantea que la respuesta emocional no es un fenómeno unitario, sino multidimensional.
- h) Teorías cognitivas: estas teorías postulan una serie de procesos cognitivos (valoración, interpretación, atribución, etiquetado, afrontamiento percibido, objetivos y expectativas) que se sitúan entre el estímulo y la respuesta emocional.. Lazarous, 1966. También ha demostrado la manera como puede usarse la intervención cognitiva para dirigir o alterar un estado emocional y cognitivo
- i) Le Doux (el cerebro emocional): desde el punto de vista filogenético se pueden distinguir tres partes en el cerebro: la corteza cerebral, el sistema límbico, el cerebro reptiliano. En el sistema límbico (red de neuronas que facilitan la comunicación entre el hipotálamo -implicado en conductas básicas de supervivencia- la corteza cerebral y las demás partes del encéfalo) es donde residen las funciones esenciales de la emoción.
- j) La psiconeuroinmunología (PNI): La PNI es la ciencia que estudia las conexiones entre las emociones, la bioquímica cerebral y el sistema inmunológico. Investigaciones recientes están llegando a la constatación de que los estados emocionales pueden alterar la respuesta inmunitaria.

2.2- Conceptos básicos de emociones

¿Qué son las emociones?

El Oxford English dictionary define emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión, cualquier estado mental vehemente o excitado”. Daniel Goldman (1995) menciona que “una emoción es un sentimiento y sus pensamientos característicos a estados psicológicos y biológicos y una variedad de tendencias a actuar”.

La emoción es un proceso multicomponente, formado por los niveles neurofisiológico (taquicardia, rubor, sudoración, respiración, presión sanguínea) conductual (expresiones faciales, tono, volumen, ritmo de voz y movimientos corporales) y cognitivo (percepción, comprensión y asimilación).

La emoción, por tanto, es un proceso complejo, generado habitualmente como respuesta a un acontecimiento interno o externo, caracterizado por una perturbación que predispone a una respuesta organizada.

Bizkarra (2005) define a la emoción “del latín emovere, que significa sacudir, mover al exterior. Una emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos impulsa desde nuestro interior, que nos mueve al exterior y nos impulsa a actuar. Todas las emociones implican un cambio en la postura o el movimiento corporal y un cambio en la respiración. Las emociones se muestran tanto en la mente como en el cuerpo, a través de posturas corporales, gestos y expresiones. Aunque más bien, como dice Humberto Maturana las emociones no se expresan, se viven”.

Las emociones son fuente y portadora de energía que promueven la satisfacción de nuestras necesidades, es decir movilizan nuestra interacción con el mundo externo, señalan que algo requiere ser revisado Muñoz (2004).

Goleman (1995) reconoce que la emoción con un sentido reflexivo “el darse cuenta” es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen los demás procesos emocionales, como el autocontrol. Conciencia de uno mismo, “ser consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor”. Por lo tanto también para él, son importantes las sensaciones corporales, pues menciona que la toma de decisiones importantes en la vida de un ser humano no puede hacerse solamente en función de la racionalidad, exigen sentimientos viscerales y la sabiduría emocional acumulada a lo largo de la experiencia pasada, lo que indica que la razón sin sentimiento es ciega. Y agrega, “La clave para una toma de decisiones personales más acertada es, estar en sintonía con nuestros sentimientos”

Greenberg y Paivio , (2000) se refiere al proceso emocional y sentimental, como un proceso natural de surgimiento y terminación, en el que emerge una emoción, ante ello, el sujeto se da cuenta, se apropia del sentimiento, en base a ello expresa una acción y con esto, termina la emoción o sentimiento.

Desde una perspectiva humanista, Muñoz (2004) describe el proceso emocional organísmico a partir de la recepción de un estímulo del medio ambiente o bien generado de nuestro propio interior el cual provoca una sensación en nuestro organismo, dicha sensación se simboliza como sentimiento, dándole un nombre (miedo, alegría) el cual genera a su vez una necesidad (fisiológica, psicológica o de autorrealización) y por último al aterrizar esa necesidad en una acción, queda satisfecha dejando sensación gratificante, o sea una satisfacción verdadera.

Es importante aclarar que algunos autores manejan el concepto emoción como sinónimo de sentimiento, entre ellos Goleman, (1995) sin embargo desde el punto de vista humanista existen tres conceptos diferentes, que son: sensación, se refiere a la apreciación personal desde la parte organísmica; sentimiento, el calificativo o nombre que le damos a esa sensación y emoción es la sensación más el sentimiento.

Luego entonces, el problema no radica en el poseer ciertos sentimientos sino en la manera de cómo los percibimos, así como la distorsión que pudiéramos irles dando a lo largo de nuestro recorrido por los distintos aprendizajes de la vida.

Las experiencias de estos investigadores convergen en que:

- El ser humano tiene dos mentes, la racional y la emocional y que la sanidad se logra con un justo equilibrio entre ambas.
- La parte emocional tiene su raíz en la expresión orgánica
- Lo más importante de la emocionalidad es la relación intrapersonal, o sea la relación congruente consigo mismo.
- La desarmonía e incongruencia de emociones y sentimientos lleva al ser humano a un desequilibrio corporal, mental y social importante.
- La expresión y reconocimiento de sensaciones y sentimientos contribuye a tener claridad de pensamiento.
- Todo ser humano tiene emociones y sentimientos de sus propios sentimientos

De acuerdo a lo anterior, podemos deducir que las emociones juegan un papel determinante en la formación educativa de los niños, ya que son elementos que integran a ese ser y que no pueden operar por separado. Por lo tanto lo emocional se expresa a través del factores psicológico y motivacional del niño durante el proceso de aprendizaje, luego entonces los niños requieren para optimizar su aprendizaje de una mente armoniosa, sin perturbaciones emocionales, de una paz y tranquilidad interior

Funciones de las emociones:

Han sido muchos los investigadores que se han preguntado acerca de cuál es la función de las emociones sin llegar a respuestas concluyentes, entre los planteamientos más habituales nos encontramos con que las emociones tienen tres funciones fundamentales:

- Función motivadora de la conducta.
- Función adaptativa y de supervivencia: las emociones alteran el equilibrio intraorgánico para informar al individuo de la situación del ambiente.
- Función social: las emociones sirven para comunicar a los demás como nos sentimos así como para influir en los demás.

Finalmente, se podría decir que las emociones pueden tener una función importante en el desarrollo personal, ya que tienen efectos sobre otras funciones mentales, de forma que pueden afectar a como percibimos, atendemos, memorizamos razonamos y creamos la realidad.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES:

- Emociones básicas y emociones complejas:

*Emociones básicas: Estas emociones también se conocen como emociones primarias o fundamentales y se caracterizan por una expresión facial o característica y una disposición típica de afrontamiento. Sin embargo, estos conceptos han generado mucha polémica a la hora de decir cuáles son las emociones básicas, lo cierto es que las citadas con más frecuencia son: felicidad, tristeza, irritabilidad, disgusto y vergüenza.

*Emociones complejas: Estas emociones también se conocen como emociones secundarias o derivadas (ya que se derivan de las básicas a partir de combinaciones entre éstas). No presentan rasgos faciales que indiquen una tendencia una tendencia particular a la acción.

Emociones positivas: son agradables, se experimentan cuando se logra una meta y el afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción.

Emociones negativas: son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida y requieren de energía y movilización para afrontar la situación de manera relativamente satisfactoria.

Objetivos de la educación emocional:

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse de acuerdo con Goleman en los siguientes términos:

- ✓ 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.
- ✓ Adoptar una actitud positiva ante la vida.

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:

- ✓ 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 de ser feliz.
- ✓ Desarrollar el sentido del humor.
- ✓ Desarrollar la capacidad para demorar recompensas inmediatas a favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- ✓ Desarrollar la resistencia a la frustración.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como los que se mencionan a continuación:

- ✓ Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- ✓ Disminución de pensamientos autodestructivos.
- ✓ Mejora de autoestima.
- ✓ Disminución del índice de violencia y agresión.
- ✓ Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- ✓ Mejora del rendimiento académico.
- ✓ Disminución en la iniciación en el consumo de drogas.
- ✓ 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 comida.

EL INFORME DELORS

El informe Delors (1996) sobre la educación del futuro fue presentado por la UNESCO y propone “trascender la visión puramente instrumental de la educación considerada como la vía necesaria para obtener resultados (dinero, carrera, etc.) y supone cambiar para considerar la función que tiene en su globalidad la educación. La realización de la persona que toda ella debe “aprender a ser”.

Este aprender a ser, junto con el aprender a conocer, a hacer y a vivir juntos, nos dicen que no solo hay que educar en la dimensión de las ciencias sino en el desarrollo las capacidades del ser humano para conocerse a sí mismo y relacionarse positivamente con los demás. Por lo tanto hay que darle prioridad a educar la inteligencia emocional.

El informe Delors postula cuatro finalidades educativas:

1.- Aprender a conocer.

Supone aprender a aprender, lo que lleva a adquirir las técnicas y destrezas que nos permitan un aprendizaje continuo y una educación permanente. Dominar los procedimientos y habilidades que nos llevan a construir el conocimiento o mejor dicho a transformar la información en conocimiento.

Supone desarrollar los mecanismos de análisis, síntesis, clasificación, identificación, relación, valoración, aplicación, etc.

2.- Aprender a hacer.

El informe Delors enfatiza la necesidad de que la educación prepare a los alumnos para su futura inserción en el campo laboral y profesional, pero también para adquirir destrezas y habilidades que le permitan trabajar en equipo y en colaboración con los demás, dimensión que se está olvidando en las escuelas según el informe.

Las competencias que permiten y facilitan el trabajo colaborativo forman parte de la INTELIGENCIA EMOCIONAL.

En el trabajo en equipo se evidencia el espíritu colaborativo y participativo, y al formarse los equipos de trabajo para su organización y funcionamiento se compaginan la responsabilidad individual con la grupal.

El flujo de toda la interacción en el salón de clases requiere el desarrollo de habilidades emocionales relacionadas con la inteligencia interpersonal. Los alumnos han de manejarse en las relaciones de grupo. Han de aprender a escuchar, negociar y consensuar con los demás. Han de persuadir e influenciar, todo, encaminado a la consecución de destrezas sociales.

3.- Aprender a vivir juntos.

“Aprender a vivir juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia, realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos, respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz”

Aprender a vivir juntos forma parte del desarrollo de la INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Si les ayudamos a conocer sus sentimientos, emociones y reacciones tendrán el autoconocimiento básico para poder comprender a los demás. Si aprendemos a mirarnos por dentro podremos acercarnos a lo que los demás pueden sentir en las mismas situaciones.

Aceptar al que es diferente es aprender a vivir juntos. Reconocer los motivos de nuestras conductas y reacciones y las de los demás ayuda a desarrollar la tolerancia y el respeto por lo plural y la diversidad. Condiciones determinantes para “vivir juntos”.

4.- Aprender a ser.

“Aprender a ser para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía de juicio y de responsabilidad personal. Con tal fin, no menospreciar en la educación ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitud para comunicar...”

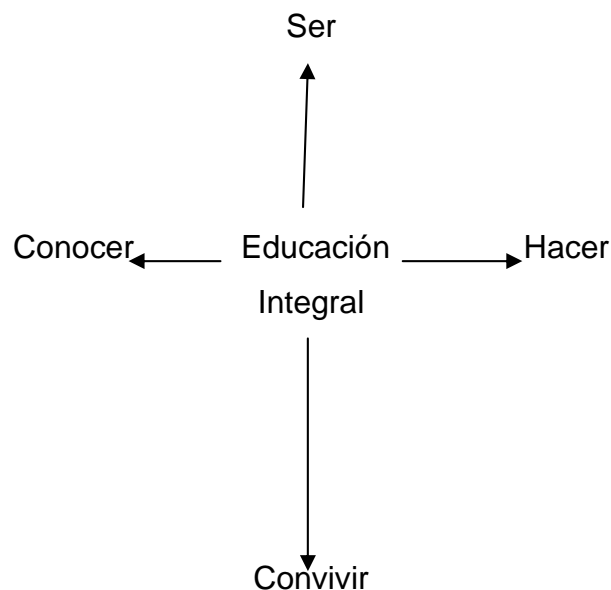
Significa el desarrollo integral de la persona en sus aspectos cognitivos y emocionales. Delors. UNESCO. La educación encierra un tesoro.(1996)

¿Por qué una educación emocional?

El informe Delors señala cuatro pilares para la educación del siglo XXI como se mencionó anteriormente: aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Los dos primeros se refieren a la educación intelectual, conocimientos y procedimientos, ciencia y tecnología, respectivamente; mientras que los dos últimos tienen que ver con las actitudes, con la formación humanística.

La educación emocional puede ayudarnos en el desarrollo de esos cuatro pilares de la educación: conocer, hacer, convivir y ser. La educación emocional es definida por Rafael Bisquerra, profesor de la Universidad de Barcelona como “aquel proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo los dos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

En función de estos parámetros una educación integral tendría que abarcar la educación intelectual y la educación emocional, con el significado que aparece en la figura 1:



- 1) Una educación que enseñe a conocer: significa dominar los instrumentos del conocimiento y de la comunicación haciendo especial hincapié en las técnicas de recuperación de la información a través del uso de las tecnologías de la información y de la comunicación. Pero sobre todo, que enseñe el placer de conocer, comprender y descubrir.
- 2) Una educación que enseñe a aprender a hacer: en la que junto al aprendizaje necesario de los rudimentos y procedimientos de las diferentes materias permita al alumnado adquirir competencias personales como trabajar en grupo, tomar decisiones, relacionarse, crear sinergias y usar su creatividad en la investigación, las artes, o la empresa.
- 3) Una educación que enseñe a aprender a convivir: que nos enseñe a conocernos a nosotros, nuestros sentimientos y emociones, que nos permita desarrollar empatía con los que nos rodean, y con la que también aprendamos a discrepar, a ser críticos, a construir mundos en los que quepan ciudadanos de todas las culturas.
- 4) Una educación que nos enseñe a aprender a ser: que nos posibilite desarrollar nuestra libertad, que nos ayude a tener un proyecto personal y autónomo, que nos haga disfrutar de lo que ya hemos alcanzado y nos dirija hacia lo que todavía no hemos conseguido con tesón, trabajo e ilusión.

Por ello, una educación integral tendría que dar gran importancia a los siguientes aspectos emocionales: el desarrollo afectivo, el nivel de autonomía, la capacidad de convivencia, la capacidad para asumir deberes y ejercer derechos, la madurez intelectual y humana, la responsabilidad, la competencia; o el respeto a los valores democráticos, la libertad personal, la responsabilidad social y el esfuerzo.

Todos estos aspectos caben en una educación emocional que contenga los cinco aspectos que definía Daniel Goleman en su libro sobre inteligencia emocional: autoconocimiento, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales. Como se muestra en la figura 2.

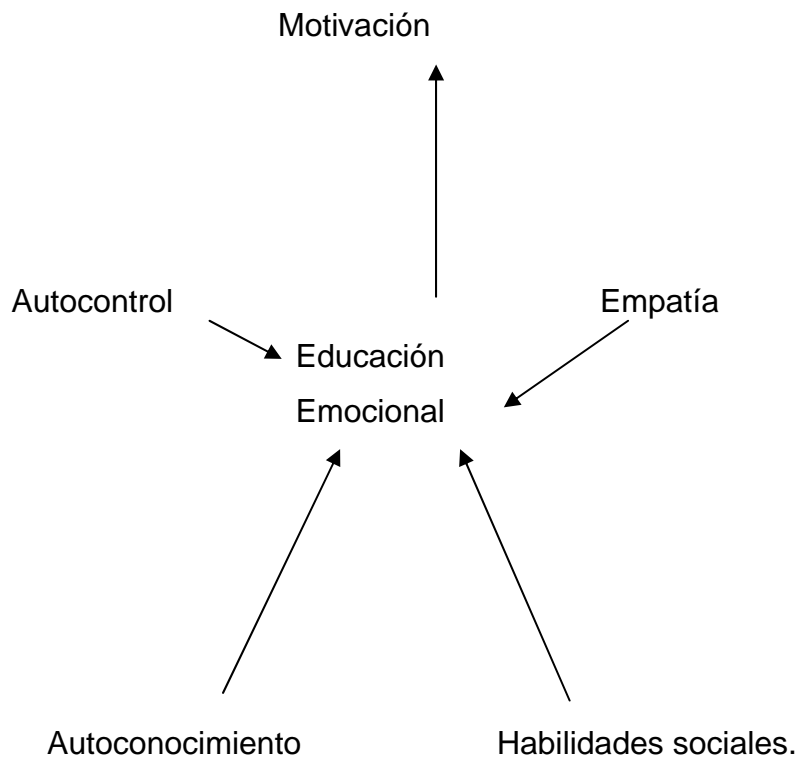


Figura 2

Un estudio realizado por la UNESCO en 1997 puso de manifiesto que el factor que más influye en el rendimiento académico de los alumnos es el clima emocional en el aula.

Por todo ello, en el marco de los principios desarrollados en el Informe Delors: conocer, hacer, convivir y ser, un programa de educación integral abarca tanto los aspectos intelectuales como los aspectos emocionales.

Perfil de una escuela emocionalmente inteligente.

Una escuela emocionalmente inteligente es aquella en que la comunidad educativa crea un sistema basado en:

- ✓ Desarrollar la capacidad de expresar sentimientos.
- ✓ Considerar soluciones, argumentos, análisis y juicios de valor siempre desde una perspectiva positiva.
- ✓ Establecer claramente los límites y las expectativas a través de un contrato didáctico.

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en el que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esto a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños (los padres son agentes activos de socialización). Por tanto la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

Los padres contribuyen al desarrollo de la cognición social primero porque son el principal modelo de imitación y también porque controlan e influyen en las vivencias diarias del hijo.

Son determinantes pues la madurez, autonomía y competencia social de los padres para entrenar y ejercitar la inteligencia emocional de los hijos.

El estilo familiar de comportamiento que apoya e impulsa la competencia emocional está basada en:

Por otra parte los estilos de comportamiento más inadecuados por parte de los padres son aquellos que:

- Ignora completamente los sentimientos de su hijo, pensando que los problemas de sus hijos son triviales y absurdos.
- El estilo laissez- faire . En este caso los padres sí se da cuenta de los sentimientos de sus hijos pero no le dan soluciones emocionales alternativas. Y dejan pasar importantes oportunidades de educar tal vez por la “comodidad” de dejar a los demás la responsabilidad.
- Menosprecian o no respetan los sentimientos del niño.

- Padres conscientes de sus propios sentimientos y de los demás llevan a los hijos al autoconocimiento emocional.
- Muestran empatía y comprenden los puntos de vista de los demás, esto lleva al reconocimiento de emociones ajenas.
- Hacen frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y los regulan, esto lleva a un autocontrol emocional.
- Plantean objetivos positivos y trazan planes para alcanzarlos, esto lleva a una automotivación.
- Utilizan los datos sociales positivos a la hora de manejar sus relaciones, esto lleva a mejorar la relación interpersonal.

El perfil del maestro debe ser cuidadosamente evaluado ya que el Profesor se convierten en modelo de equilibrio, de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales como fuente de aprendizaje vicario para sus alumnos.

Los educadores maristas son profesionistas competentes que no se contentan con ser simples transmisores de conocimiento académico, sino que intentan ser auténticos educadores y evangelizadores. Esto significa, para el docente, alcanzar un adecuado nivel de conocimientos de especialización y actualización en técnicas y

recursos de aprendizaje. Así como pedagogía marista y capacitarse para un dialogo interdisciplinar.

Por tanto no se debe buscar sólo a un profesor que tenga excelentes conocimientos de la materia que va a impartir sino que además sea capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos, desarrollando una nueva competencia profesional.

Principales rasgos del profesor emocionalmente inteligente:

- Percepción de necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los alumnos.
- Ayuda a los alumnos a establecer objetivos personales(desde luego se ubica de acuerdo a la edad, trabaja objetivos que le ayudan al niño a valorar sus logros inmediatos, a medida que crecen también sus objetivos avanzan en nivel cognoscitivo)
- Facilitar los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.
- Establece un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza de los alumnos.

La competencia emocional.

La palabra competencia emocional se refiere al dominio de un conjunto de habilidades; es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto grado de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser.

Bunk identifica cuatro componentes en la competencia: técnica, metodológica, social y participativa. La integración de todas ellas da lugar a la competencia de acción profesional. Dentro de la competencia social (sociabilidad) se señalan las formas de competencia: disposición al trabajo, capacidad de adaptación, disposición a la cooperación, honradez, rectitud, altruismo y espíritu de equipo.

El nivel de competencia de una persona lo podemos constatar observando sus reacciones y su desempeño, a mayor competencia mas amplio será el margen para aseverar que tiene un alto grado de asertividad, autoconfianza, autocontrol, autocrítica, autonomía, buena disposición hacia el trabajo, capacidad para mantener relaciones positivas con los demás, capacidad para tomar decisiones, control del estrés, constancia, persistencia en la tarea hasta completarla satisfactoriamente, prevención y solución de conflictos, responsabilidad y coherencia. Entre las competencias emocionales se pueden distinguir las capacidades de autorreflexión: identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada y las habilidades de reconocer y respetar lo que los demás están pensando y sintiendo: estas son las habilidades sociales, la empatía.

Conciencia emocional.

- Toma de conciencia de las propias emociones, identificar nuestros sentimientos
- Habilidad para utilizar el vocabulario emocional.
- Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

Regulación de las emociones

- expresión emocional
- control de la impulsividad
- tolerancia a la frustración
- autogenerar emociones positivas

Competencias Emocionales

Autonomía personal

- Autoestima: imagen positiva de sí mismo.
- Optimismo: afrontar los retos de buena gana.
- Responsabilidad: asumir comportamientos seguros, saludables y éticos.
- Análisis crítico de normas sociales

¿Cómo podemos propiciar el desarrollo de la competencia emocional en el Instituto Queretano?

A través de 5 estrategias:

- 1.- Animando el desarrollo de un compromiso positivo entre el alumno y sus profesores que son el lazo directo y cercano dentro del colegio.
- 2.- Ayudando al alumno a adquirir habilidades sociales (hacer amigos, tener una comunicación efectiva).
- 3.- Enseñando al alumno a afrontar los obstáculos, no sobreprotegerlo, ya que es donde aprenderá que todo conflicto tiene una solución y que él puede afrontar cualquier reto.
- 4.- Ayudando al alumno a comprender y sentir que está en situación de controlar su destino.

5.- Favoreciendo que los alumnos disfruten de un entorno escolar que les dé alegría y bienestar.

Desarrollo secuencial de las competencias emocionales en el Instituto Queretano
Primaria:

- Identificación de emociones.
- Adquisición de habilidades sociales.
- Regulación emocional.

El trabajo del desarrollo de la autoestima es la parte medular de la currícula.

Si establecemos una relación sinérgica entre los conocimientos académicos y las competencias de desarrollo personal, estas se potenciarán mutuamente.

Desde el punto de vista neurofisiológico, la cognición y la emoción (corteza cerebral y sistema límbico) están interconectados. También lo están el hemisferio izquierdo (racional) y el derecho (emocional).

Se sabe que el cerebro va madurando a través de experiencias, por eso es importante proporcionar educación que estimule el crecimiento cognitivo y emocional simultáneamente.

Los neurotransmisores son los encargados de transmitir información entre las neuronas. El nivel de ciertos neurotransmisores afecta a los estados emocionales. Las emociones positivas hacen que haya mayor y mejor secreción de neurotransmisores. Esto es una especie de antídoto contra las emociones negativas. El ejercicio físico, el afecto y la calidad de las interacciones sociales, el tener un buen estado de ánimo desarrollan las capacidades del lóbulo frontal: atención, habilidades de solución de problemas, tolerancia a la frustración.

Por lo tanto al educar en competencia emocional le damos a nuestros alumnos habilidad de vida para el logro más importante: que sean felices y se desarrollen integralmente como seres humanos.

Habilidades de la competencia emocional

El compromiso personal de cada persona con los demás incluye tres dimensiones necesarias para comprometerse con otros: entender que cada persona pertenece a una red social que tiene influencia decisiva con la construcción de la propia identidad, relaciones interpersonales basadas en consideraciones éticas de justicia y de preocupación por los otros y de actuar con integridad consistentemente con los propios valores.

Existen 5 competencias fundamentales para el desarrollo de una educación emocional:

1. Autoconocimiento
2. Autocontrol
3. Automotivación
4. Empatía
5. Habilidades sociales.

El autoconocimiento es la capacidad de entender y reconocer las propias emociones, estados de ánimo, impulsos, así como los efectos que ellos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Estas competencias forma personas capaces de juzgarse a si mismas de forma de forma realista, son conscientes de sus propios sentimientos y admiten con sinceridad sus errores. Así mismo presentan una mejor disposición al aprendizaje.

El autocontrol.

Se requiere destreza para controlar las emociones e impulsos y actuar responsablemente ante ellos. Significa pensar antes de actuar. Las personas que poseen esta habilidad logran serenarse y liberarse de la irritabilidad que producen las provocaciones. Factor fundamental para no incurrir en actos violentos.

La automotivación.

Se refiere a ordenar las emociones y enfocarlas para alcanzar un objetivo, en pocas palabras postergar la gratificación y contener la impulsividad, las personas bajo esta competencia logran lo que se proponen.

La empatía

Se refiere a la capacidad de reconocer las emociones de los demás, entender sus necesidades, sentimientos y problemas. Las personas empáticas son capaces de responder correctamente ante provocaciones y evitan conflictos.

Las habilidades sociales.

Es la capacidad para manejar las relaciones, capacidad de persuadir e influenciar a las personas, prácticamente es la capacidad de manejar las emociones de las personas con las que se convive. Quienes son competentes en esta área son excelentes negociadores, solucionadores de conflictos, son líderes y forman sinergias grupales.

Una escuela que fomenta la educación emocional presenta las siguientes características en sus alumnos:

- ✓ Un nivel elevado de autoconocimiento del propio potencial como ser humano.
- ✓ Un control de las emociones y orientación de las mismas hacia el logro de objetivos y no de problemas.
- ✓ El logro del entendimiento real entre alumno-maestro y alumno-alumno, además de traslaparse hacia la buena relación padre-hijo, hermano-hermano.
- ✓ Evitar los conflictos y las agresiones violentas, gracias a un mejor dominio y conocimiento de las emociones de ira, enojo y resentimiento.
- ✓ Crear un mejor ambiente escolar, gracias al impulso de colaboración y sinergia de los grupos.
- ✓ Y definitivamente estimular el mejor aprovechamiento de las cualidades de cada alumno encauzando sus sentimientos y dándole confianza en él mismo.

Gadner en su teoría de las inteligencias múltiples nos dice que la capacidad intelectual no es algo monolítico en sus expresiones. Por eso se puede hablar de una inteligencia lingüística, otra matemática, espacial y cinestésica, musical, intrapersonal, interpersonal o de una inteligencia naturalista. En este abanico de opciones Daniel Goleman viene a aportar su conocida “inteligencia emocional” cuyos componentes son:

- Conciencia de uno mismo.
- Aprender a manejar el estrés.
- Dominar los sentimientos.
- Asumir las responsabilidades.
- Comprender los sentimientos de los demás.

Para estructurar los ejercicios nos hemos basado en el siguiente mapa de las competencias emocionales, dividido en 5 habilidades:

Habilidad 1:

Conciencia de uno mismo

- conciencia emocional
- valoración adecuada de uno mismo
- confianza en uno mismo.

Habilidad 2:

Autorregulación

- autocontrol
- responsabilidad
- adaptación

Habilidad 3

- Motivación
- Motivación de logro
- Compromiso
- Iniciativa y compromiso

Habilidad 4:

Empatía

- comprensión de los demás
- comprensión social

Habilidad 5:

Habilidades sociales

- comunicación
- canalización del cambio
- establecimiento de vínculos
- colaboración y cooperación
- habilidades de equipo

CONTEXTO DEL TRABAJO REPORTADO

INICIO DE LAS OBRAS MARISTAS EN QUERETARO

Desde que Mons. Mariano Tinajero tomó posesión de su diócesis, su primer cuidado fue el de invitar a los Hermanos de las Escuelas Cristianas, para que reabrieran, en Querétaro, las obras educativas que dirigían antes de la Revolución. En vista de que estos religiosos no disponían del personal necesario, el Prelado queretano se dirigió a los Hermanos maristas.

Esta petición no disgustó al H. Lucien Dernet, aunque de inmediato no pudiera atenderla. En efecto, el Consejo Provisional había decidido reabrir, en México, las casas de formación para el pastoral marista, ya que Europa estaba en guerra y los ataques a las naves mercantes y de pasajeros, por los submarinos alemanes, hacían muy peligrosas a la navegación en las aguas del Atlántico.

Por lo tanto, era casi imposible que fueran a Europa los aspirantes a la vida marista, como se venía haciendo desde 1926, debido a la persecución religiosa en México.

Durante el año de 1941, varios Hermanos había recorrido inútilmente los alrededores de Toluca, para buscar un edificio amplio, capaz de alojar a medio centenar de internos. El único que les pareció llenar las condiciones deseadas se encontraba en la población de San Cayetano, cerca del Lerma, pero fue ocupado por los Jesuitas.

En vista de todo lo anterior, algunos miembros del Consejo se dirigieron a Querétaro, para hablar personalmente con el Sr. Obispo. Oyeron de viva voz la petición del Prelado, quien les mostró también, varios predios donde podían construir el Juniorado Marista, y algunos edificios capaces de adaptarse de inmediato para escuela. Al regresar a la Capital e informar al H. Provincial, todos estuvieron de acuerdo en que la ciudad de Querétaro, por sus comunicaciones y el ambiente tranquilo, era ideal para establecer en ellas las casas de formación para los jóvenes estudiantes maristas.

Con fecha del 10 de enero de 1942, el H. Dernet escribió a Mons. Tinajero una carta en la que le presentaba las condiciones que Su Exc. Debía llenar para que los maristas abrieran, de

inmediato, la escuela primaria solicitaba: 1ª) Aportar “20, 000.00 (pesos plata), para los gastos iniciales; 2ª) asesorar la búsqueda de un predio para construir el Juniorado marista y proporcionar un local apropiado para la escuela primaria; 3ª) asegura el servicio religioso para los Hermanos y los formandos.

A vuelta de correo respondió el Prelado que aceptaba las tres condiciones y que esperaba a los Hermanos que se haría cargo de la escuela, para que escogiera el local más apropiado para la misma e indicaran las adaptaciones necesarias.

A lo largo de los años 1942-1945, fueron surgiendo las siguientes secciones de la obra marista, en Querétaro:

- EL Instituto Queretano, en el centro de la ciudad.
- El Juniorado de Ntra. Sra. De Guadalupe, para los aspirantes maristas.

- La Escuela Normal Queretana, en la que los Hermanos se capacitaban para su labor docente y catequística, y obtenían así los títulos oficiales necesarios.

Presentamos a continuación algunos detalles de la labor de los Hermanos fundadores del Instituto Queretano que supieron llevar a la par la formación intelectual, religiosa, física y artística, de los primeros alumnos, dentro del sistema educativo marista.

También damos a conocer algunos de los trabajos y sufrimientos de los Hermanos y de un centenar de formandos maristas, para adaptar el edificio de “EL Molino” a la vida religiosa y académica, a ejemplo de Marcelino Champagnat y de los primeros Hermanos de la Valla y el Hermitage, cien años antes.

2.- Desarrollo del Instituto Queretano.

La culta y cristiana sociedad queretana puede observar, primero con curiosidad, después con interés y luego con asombro la forma como los Hermanos recién llegados y sus colaboradores seculares, impartían una educación integral, desde el primer curso escolar del Instituto Queretano.

La transformación de los alumnos en sus actitudes espirituales y escolares, la disciplina en deportes, desfiles y fiesta atlética, y los cantos corales, fueron la mejor propaganda para el nuevo Plantel.

La matrícula, en el año de 1943, duplicó la del curso anterior: 304 alumnos, incluyendo un grupo de Primero de Secundaria. Esto motivó que el local no diera cabida a todo el alumnado. Los grupos de 4° y 5° y 6° de Primaria tuvieron que emigrar a la calle de Pino Suárez, y alojarse en unos salones amplios, pero no muy elegantes, cerca de las antiguas caballerizas del Palacio de Gobierno. Los alumnos de estos grupos sufrieron resignados algunas molestias, con la esperanza de que pronto se terminarían en “El Molino” las aulas nuevas. Así fue, en efecto, y en noviembre de 1943 los alumnos de la Primaria y de la Secundaria estrenaron salones y mesabancos. Solamente los chiquitines de Primero, Segundo y Tercero de la Primaria, permanecieron un año más en los locales de la calle de Madero . EL H. Serafín García coordinaba las obras de esta sección.

En “El Molino” se contaba con servicio de medio internado para los alumnos que vivían más alejados y desde el inicio de los cursos de 1945, se consiguió un autobús escolar, comprado al Colegio México de la Capital.

La convivencia con las otras secciones de “El Molino” permitió a los 500 alumnos del Instituto Queretano, contar con excelentes profesorado, laboratorios y bibliotecas atendidos, buenos patios y campos deportivos, salones de actos, una capilla y servicio religioso propio para facilitar la formación espiritual. Pronto comenzó a funcionar un grupo de vocacional del que surgieron varias vocaciones maristas y eclesiásticas.

Los alumnos de colegios Maristas se han distinguido por su entusiasmo, disciplina y laboriosidad, lo mismo en las actividades religiosas y académicas, escolares, civiles y militares, cada una en su ramo.

La Sociedad de Padres de Familia del Colegio, encabezada por el Sr. Manuel Pesquera (padres del H. Javier) logró que el Municipio iniciara obras de saneamiento en el río que limita la propiedad por el Sur y el arreglo de las calles que bajan del barrio de la Cruz.

MISIÓN

Somos una Comunidad Educativa Marista, que nos proponemos formar cristianamente a los niños, mediante una educación integral que potencie armónicamente sus capacidades espirituales, intelectuales y físicas, brindándoles un ambiente de familia al estilo marista, donde puedan cultivar todas sus dimensiones, valores, actitudes, habilidades y competencias, que les permitan abrirse a su propia trascendencia, reconociendo el verdadero sentido

VISIÓN

Buscando armonizar nuestra fe, cultura y vida, pretendemos ser una institución educativa de reconocida calidad en el aspecto humano, académico y cristiano, asumiendo el compromiso de mejorar continuamente la calidad de nuestros servicios educativos, respondiendo a las necesidades de nuestra sociedad.

VALORES

Entendemos los valores, como los principios universales que al ser llevados a la práctica, nos convierten en mejores seres humanos. Estos valores son fundamentales para nuestra formación integral, por lo que estamos en constante insistencia de convertirlos en actitudes concretas.

- Amor
- Respeto
- Solidaridad
- Honestidad
- Justicia
- Alegría
- Servicio
- Responsabilidad

PROCEDIMIENTO

Antecedentes de la investigación

El llevar a cabo un taller de emociones se origina por la necesidad que tienen los alumnos de expresarlas adecuadamente, ya que es común que en esta edad los niños de estas edades, se vean afectados por los cambios sexuales que tienen y los problemas familiares.

En la escuela estuvieron manifestando dichas conductas en forma agresiva, por lo que se pretendió brindar ayuda por medio de historias, reflexiones y dinámicas que motivara a reconocer y expresar adecuadamente sus emociones.

Población

El taller de emociones se llevó a cabo a alumnos de 4º a 6º de una primaria particular, los cuales eran aproximadamente 300 alumnos.

Instrumentos de recolección de datos (CUESTIONARIO)

Se aplicó en la última sesión un cuestionario (ver anexo) de 6 ítems con la finalidad de conocer en que forma el taller les había ayudado y que expresaran sus opiniones respecto al taller, dieran sugerencias para volver a aplicarlo en el siguiente curso escolar.

RESULTADOS

Se llevó a cabo el “Taller de emociones” para niños de 4º a 6º grado de primaria. Terminado el taller se aplicó una encuesta de 6 preguntas. Cuyos resultados se describen a continuación.

El 87 % de los alumnos, es decir la mayoría, contestó que si les gustó el taller, porque Les ayudo a:

- Reconocer sus emociones
- Controlar sus emociones
- Expresarse

El 46% lo considero excelente y el 45% lo considero bueno porque los ayudo a:

- Reflexionar sobre sus acciones
- Resolver problemas
- Expresarse

La mayoría opino que le ayudo a expresar sus sentimientos, algunos los ayudo a sentirse escuchados y escuchar a los demás

El 90%, es decir, la gran mayoría expresó que le gustaría que se siguiera impartiendo el taller de emociones.

Dentro de las sugerencias propuestas es que

- Hubieran tenido más tiempo el taller
- Platicas para padres de familia

CONCLUSIONES

Después de haber aplicado el Taller de emociones en la escuela podemos concluir que las emociones y habilidades sociales de la que se puede sacar provecho, presentamos una lista, que se acentúan en este taller para mejorar la vida:

- Escuchar activamente
- Reconocer que sentimos y que sienten los otros
- Ser capaces de nombrar estados emocionales y hablar de ellos
- Reconocer fortalezas y limitaciones relativas
- Manejar de manera adaptativa nuestras reacciones emocionales
- Resolver problemas de manera flexible y creativa
- Ser capaz de tomar decisiones
- Cooperar en parejas y pequeños grupos
- Tener empatía
- Reconocer problemas y no resolverlos de manera violenta
- Ser capaces de decir no
- Ser capaz de pedir ayuda
- Comunicarse directa y claramente
- Reconocer las diferencias de los demás
- Ser líder, seguidor y trabajar en grupo de manera eficaz

El taller esta diseñado para promover el desarrollo emocional y social

Usar esta información para utilizarlo en los problemas diarios que se presenten

Es evidente que nuestra capacidad para conocernos a nosotros mismos y usar esta información para resolver problemas de manera creativa y flexible determina la calidad de nuestras relaciones, de nuestro trabajo y el tipo de personas que somos.

Saber expresar adecuadamente nuestras emociones es un fin necesario y posible para casi todos los alumnos, como se prueba en este taller.

Así mismo, la competencia emocional y social, a menudo aumenta el rendimiento académico y reduce la violencia.

Todos tenemos ideas acerca de lo que pensamos de nuestros alumnos al respecto, no obstante, en general no definimos que significa en nuestra comunidad o nuestra escuela ser emocional y socialmente letrado. Podemos trabajar en las escuelas en los diversos niveles, y con los directores de la misma para hacer un plan de trabajo para aclarar tanto a nivel local como nacional que significa ser emocional y socialmente adaptado . Cuanto mas claridad tengamos respecto de esto más capaces seremos como maestros y padres de desarrollar esta enseñanza dentro de las clases y de los hogares en las mentes y corazones de nuestros alumnos.

Por eso, es importante que las escuelas puedan modificar su plan de trabajo para incorporar ideas sobre la educación afectiva (Alder , 1982)

En conclusión, los rápidos y complejos cambios culturales de los últimos años y lo que se espera hacia el futuro hacen que la competencia emocional y social un factor importante para el funcionamiento exitoso en su vida actual y en su vida futura, como adolescentes y adultos si bien en tiempos pasados el aprendizaje emocional nunca ha sido considerada como un componente fundamental de la educación siento que actualmente es tan importante que el repertorio básico para todos los niños.

Cuando las escuelas planifiquen que el aprendizaje emocional y socialmente forme parte de los programas de la escuela deben de dar importancia a muchos factores, que las habilidades sociales y emocionales no son menos importantes que las académicas y es posible de desarrollarla en alumnos pequeños pues el objetivo primordial es, promover una educación integral que prepara a los alumnos para resolver exitosamente los retos de nuestra sociedad debe estar a cargo de las escuelas.

En su póstuma gran contribución a la educación, En el libro notable *The basic school . A community for learning* (1995) Ernest Boyer aconseja cómo construir escuelas que fueran significativas en la vida de los niños. Yo comparto sus palabras “es nuestra mayor esperanza que ningún niño, y mucho menos toda una generación de niños termine la escuela sin estar preparados para el mundo que los espera afuera“. Es urgente trabajar en pos de nuestra niñez..

Por lo tanto, considero importante planear un Taller de Emociones para Padres de Familia, para que todos estemos en una misma sintonía, tanto escuela, padres y alumnos.

REFERENCIAS

AGUILAR,G. (2002). *Problemas de la conducta y emociones en el niño normal*.

México. Trillas

AGUILAR, M (2010) *Inteligencia emocional*. México. EMU

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (2006), *Manual De estilo de publicaciones de la American Psychological Association* . México. Manual Moderno

BAENA, G (2002). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. México: Trillas

BIZKARRA,K (2005) *Encrucijada Emocional*, Bilbao, España: Declié de Brower.

CANSECO,G (2005). *El caos en la niñez y la adolescencia* . México. Alba

CANFIELD,j (2008) *Caldo de pollo para el alma de chavas y chavos*. México. Diana.

COFE, Ch.(2006) *Motivación y emoción México*. Limusa

COHEN, j(2006) *La inteligencia emocional en el aula*. Argentina. Troquel

DELORS. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Unesco. .Madrid. Santillana, p 106.

EXTREMERA, N (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. *Revista de Educación*, 332, 97-116.

EXTREMERA, N (2003). *La inteligencia emocional como una habilida esencia en la escuela*.. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29

EYSENK . *Manual de psicología anormal*. Manual Moderno.

FERNANDEZ (2002) Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional.

Revista de Motivación y Emoción 3, 159 -167.

FREUD, S. (1915/1973). *Obras Completas (3 volúmenes)*. Madrid: Biblioteca. Nueva.

GANEM, P (2008) *Cómo ayudar al niño a resolver problemas*. México. Trillas

GARDNER, H. (2005) *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México. Progreso.

GOLEMAN, D(2009) *La inteligencia emocional*. México. Zeta.

HENSON, k (2000) *Psicología educativa para la enseñanza eficaz*. México.

Thomson

La psicología moderna de la A a la Z. (1986) . Colombia. Mensajero

LEAHEY, T *Historia de la psicología. Peanson preantice Hall*

SROFE (2000) *La organización de la vida emocional en los primeros años, Oxford*

STRAUS.(2005) *Humanidad una historia de las emociones*. México. Taurus.

VALDEZ,L (2007) Comunicación y manejo de sentimientos. México. Buena Prensa

ANEXO

EVALUACION DEL TALLER DE EMOCIONES

Contesta las siguientes preguntas, circula la respuesta que más se acerque a tu idea y responde desde tu experiencia.

1.- ¿Te gustó el taller de emociones? Si no no lo sé

¿por qué?

2.- ¿qué piensas del taller de emociones? Fue:
Excelente bueno regular malo

¿por qué?

3.- ¿En que te ayudó el taller de emociones?

4.- ¿qué aspectos consideras más positivos?

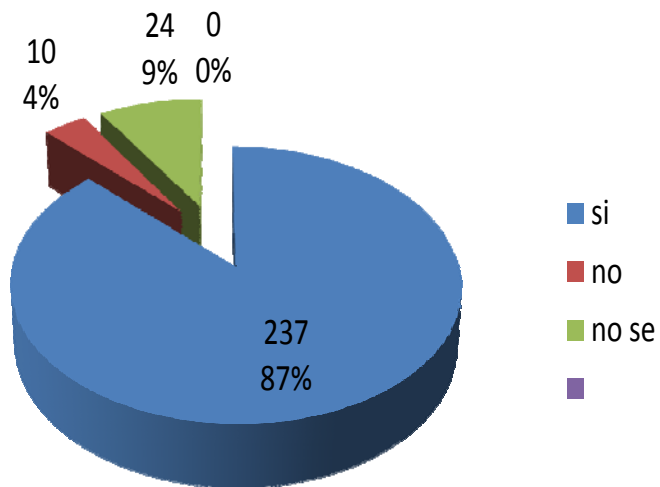
- a) expresar mis sentimientos
- b) escuchar a los demás
- c) conocer los problemas de otros
- d) sentirme escuchado

5.- ¿Qué sugerencias propondrías para mejorar?

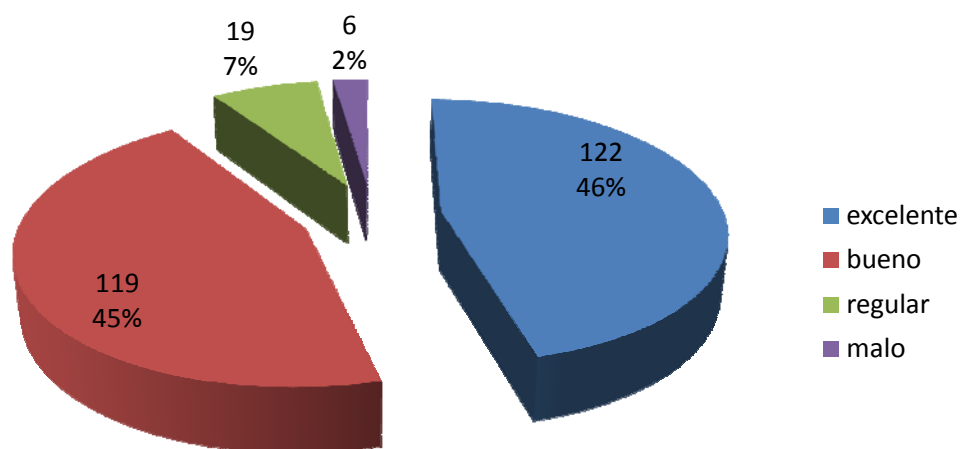
6.¿Te gustaría que se volviera a impartir el taller de emociones?

GRAFICAS

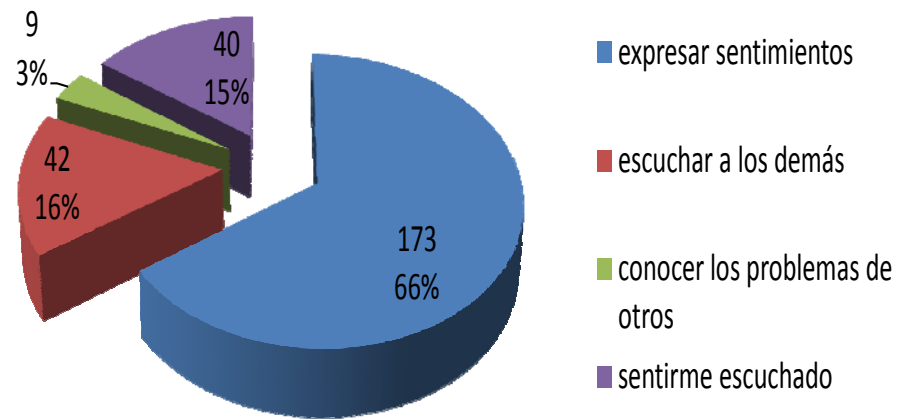
¿Te gusto el taller de emociones?



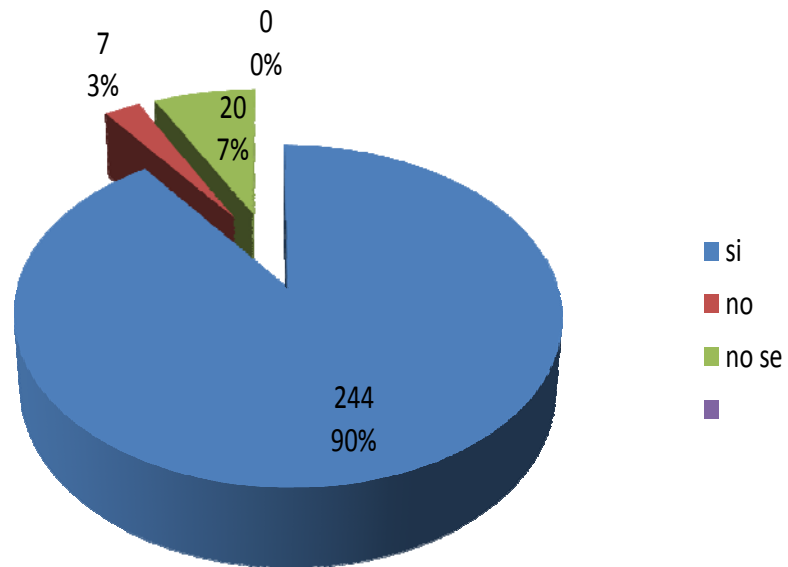
¿Qué piensas del taller de emociones?



¿Qué aspectos consideras más positivos?



¿Te gustaría que se volviera a impartir el taller de emociones?



Taller de emociones

4º GRADO

MES: AGOSTO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>valores: honestidad, sinceridad, respeto, valentía, prudencia. Tengo derecho a expresar lo que siento y pienso y siempre lo cuando sin haga a lastimar a alguien</p>	<p style="text-align: center;"><u>EL SEMÁFORO</u></p> <p>DESARROLLO: La técnica del semáforo es una metáfora para ayudarnos a controlar nuestras emociones y se divide en tres colores: verde, amarillo y rojo..... ¿Para qué sirve el semáforo? y con qué luz se detienen los coches....entonces el rojo nos dice ALTO verdad y ¿para qué me sirve a mi el semáforo si yo no soy un coche?..... el semáforo también me va a decir ALTO cuando no deba de hacer algo. Cuando yo esté muy pero muy enojada y tenga ganas de pegarle a alguien, dentro de mi cabeza se va a prender una luz roja que me va a decir ALTO - DETENTE - NO LO HAGAS. Esa luz roja me va a ayudar a controlarme.</p> <p>Ahora yo voy a pasar entre ustedes y voy a intentar hacerles daño pero ustedes me van a decir con su mano ALTO DETENTE NO LO HAGAS sale? (pasar y hacer mímica lentamente como si fuera a golpear, esperar a que los niños me digan alto, luego intentar patear morder jalar etc.</p> <p>Pero además nuestro semáforo interno nos puede servir para ayudar a otros. Si yo veo que una niña le está jalando el suéter a otra niña le puedo decir ALTO DETENTE NO LO HAGAS.</p> <p>Y saben qué más nos va a enseñar el semáforo además de ALTO DETENTE NO LO HAGAS? Nos va a enseñar : ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE. ¿Qué significa tranquilizarse? Ok ¿Cómo nos podemos tranquilizar? Para tranquilizarnos debemos respirar muuuuy profundo y sacar el aire por la boca varias veces. (enseñarles como y hacerlo entre todos)</p> <p>Ahora ya sabes, cada que vayas a hacer algo indebido...prende tu semáforo y di ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE (respirar profundo varias veces y cambiar de enojado a relajado)</p>	<p>Semáforo</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Valores: Amistad, lealtad, tolerancia fidelidad, respeto,	LA AMISTAD <hr/> DESARROLLO: La amistad es uno de los valores que más se canta y encanta a la juventud. Sin embargo, existen multitud de descripciones y enredos sobre esta virtud. Sabe y entiende que no es solamente estar con el otro sino ser más con el otro. 1.- Platicar acerca de ¿Qué entiende por AMISTAD? ¿Quién tiene muchos amigos? 2.- Dar un cuestionario para que completen las frases: Mis amigos son<- Lo que más me gusta de ellos es: Lo que menos me gusta de ellos es Algunas veces deseo que ellos Me gustaría ser amigo de No he podido ser amigo de Conclusión: Algunos niños compartirán sus respuestas Y agregarán “La mayoría de mis amigos no saben que yo.....”	Hoja con cuestionario

MES: SEPTIEMBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores:</p> <p>Respeto, sinceridad, autenticidad</p>	<p style="text-align: center;">COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <p>1.- introducir el tema de la comunicación y de cómo a veces las personas nos mandan mensajes con su expresión corporal que nos desconciertan y nos hacen creer algo que tal vez no era así.</p> <p>2.-un grupo de 4 alumnos cuyo número de lista se sacará de una cajita, se sale del salón y ensaya la representación: Un alumno está tomando su lunch y de pronto de un pelotazo le tiran su jugo y se le ensucia el uniforme y además no trae dinero para comprar otro jugo. Le piden una disculpa y él aparentemente la acepta, pero su cara dice otra cosa, sigue enojado. Pasan meses y se encuentran en una fiesta; el que le dio el pelotazo trata de hablar con él, de participar en la plática porque es de otro grupo y fue invitado por casualidad; lo que recibe son caras poco amigables porque ahora los amigos del otro niño ya se han involucrado en forma negativa y en lugar de ayudarlo lo rechazan.</p> <p>3.-la escena se congela..... Y cada uno de los involucrados habla de sus sentimientos y de lo que se está haciendo mal. Ahora sí, el grupo participa y comentan el caso y alguna otra experiencia que hayan tenido. Se dan conclusiones y el grupo dice lo que aprendió acerca de la comunicación no verbal. Se analiza la frase “una imagen vale más que mil palabras”, ventajas e inconvenientes.</p>	<p>Cajita conteniendo los números de lista y una hoja con el caso que representarán</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores: medura, modestia, sencillez, sinceridad</p>	<p>TELÉFONO DESCOMPUESTO</p> <hr/> <p>DESARROLLO: El director general le pidió al coordinador de eventos especiales que enviara un comunicado al personal diciéndoles lo siguiente: "el día de mañana esta anunciado que ocurrirá un eclipse a las 15 horas, como es un fenómeno muy interesante se les invita a asistir al patio principal media hora antes en donde un experto nos explicará en que consiste y si es conveniente verlo o no, se les autoriza no venir con uniforme sino con ropa cómoda por esta ocasión.</p> <p style="padding-left: 40px;">1.- Se toman 6 números de la caja de papелitos y 5 de los alumnos que tienen ese número salen del salón. Se lee el mensaje al número 1 y se le pide al no. 2 que regrese al salón. El no. 1 dice al no. 2 lo que le fue dicho por la psicóloga, el grupo no interviene. Se le pide al participante no. 3 que regrese al salón, el no. 2 le transmite el mensaje que recibió del no. 1, se repite todo el proceso hasta que el no. 6 reciba el mensaje, el cual debe ser escrito en el pizarrón para que el grupo entero pueda leerlo.</p> <p>2.-Ahora la psicóloga escribe el mensaje original y se comparan.</p> <p>3.-Se analiza con el grupo cómo se fue dando la distorsión del mensaje y como a veces hacemos algún comentario y los demás lo van cambiando hasta que se convierte en algo totalmente diferente.</p> <p>CONCLUSIONES: no propiciar chismes, decir siempre la verdad y sólo cuando estamos seguros; ser muy cuidadosos con no herir los sentimientos de alguien con lo que decimos.</p> <p>Se llevan a casa un cuestionario de reflexión para responderlo con sus papás.</p>	<p>El mensaje que se va a transmitir y cuestionarios de reflexión para cada alumno</p>

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Honestidad obediencia	HONESTIDAD <hr/> DESARROLLO: Empezar a leer el cuento "El accidente" Que los niños terminen el cuento ¿Qué le cambiarían? Si fuera uno de ustedes. ¿Qué hubiera hecho? ¿Por qué? ¿Qué enseña la historia de Juanita ?	Hoja para escribir el cuento

EL ACCIDENTE

Juanita era una niña muy querida por sus papacitos y por su abuelito.

En el colegio era respetada por ser buena alumna y excelente compañera.

Un día sus padres tuvieron que dar una vuelta por la ciudad y le dijeron: Juanita ¡No vayas a la calle!

Cuando quedó sola y su abuelito estaba viendo televisión, la niña abrió la puerta, aprovechó que nadie vigilaba, se escapó y

MES: OCTUBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Tener compasión de los animales y no hacerles daño</p> <hr/>	<p>CONSTRUIR O DESTRUIR</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <hr/> <p>1. Hacer copias para los alumnos.</p> <p>2. Leer en voz alta esta poesía</p> <p>3. Contestar por escrito a estas preguntas:</p> <p>a) ¿Qué se dice del petirrojo?</p> <p>b) ¿Cómo paga el favor recibido el petirrojo?</p> <p>c) ¿Qué hacer con la liebre?</p> <p>d) ¿Y con la alondra?</p> <p>e) ¿Qué nos enseña esta poesía?</p> <p>f) ¿Cómo podemos cuidar mejor a los animales?</p> <hr/>	<p>Poesía Bondad con los animales Cuestionario</p> <hr/>

Bondad con los animales

Niño, nunca hagas daño

A las criaturas que están vivas;

Que vuele el amable petirrojo

A tu hogar en busca de migajas,

Pues cuando le ofrezcas alimento

Él te pagará con su canción.

A la tímida liebre no lastimes

Cuando asome en los verdes pastizales;

Que se acerque a jugar y retozar

En el césped al final del día.

La alondra raudamente se remonta

Al cielo y sus ventanas rutilantes,

Con un canto de eterna primavera,

Con un vuelo de ala infatigable.

¡Deja que entone su dichoso canto!

No lastimes a estas criaturillas.

William J Bennett. El libro de las virtudes. Vergara.

Ecología

El valor que encuentra en la protección del medio ambiente una forma de servir a los demás.

Es el valor que nos hace considerar y actuar en favor de la protección del medio ambiente, los recursos naturales y toda forma de vida, incluyendo la propia.

Pensar en la naturaleza y la cultura ecológica tan de moda en estos tiempos, nos ubica en una situación un tanto incierta. Por una parte, vienen a nuestra mente los grupos “verdes” con iniciativas de todo tipo: la protección de las especies, el medio ambiente y los recursos naturales, donde son muchos los que participan y se comprometen, pero adquieren un matiz de exageración a los ojos de los demás: para la inmensa mayoría de las personas, luchar por la protección de las ballenas tiene poco sentido, sobre todo si en el lugar donde vive se encuentra alejado del mar.

Al mismo tiempo surge la pregunta: ¿Qué tengo que ver yo con la ecología? Pese a las campañas y la abundancia de carteles, ese sentido de la distancia y no pertenencia a un medio ambiente determinado, nos hace seguir inmersos en nuestras ocupaciones, sin darnos el tiempo necesario para pensar seriamente en la importancia de vivir este valor tan necesario en nuestros días.

Para despertar en nosotros una conciencia ecológica, hace falta reflexionar profundamente sobre el sentido que tiene toda forma de vida para nosotros, y en primer instancia, la nuestra.

Los cuidados que requiere nuestra persona son bastante conocidos: adecuada alimentación, el debido descanso, hacer un poco de ejercicio, prevenir las enfermedades y tratarlas oportunamente, trasnochar lo menos posible, alejarse de los vicios, trabajar con orden, etc., sin embargo, el descuido voluntario de estos y otros aspectos igualmente importantes, necesariamente afecta nuestra salud, por eso, es imposible pensar en preocuparse de lo que ocurre en el exterior, cuando somos incapaces de cuidarnos a nosotros mismos.

Si además del descuido personal, agregamos una falta de voluntad para realizar acciones concretas, podemos formarnos una idea más clara de nuestra conducta. Por ejemplo, no es raro que el “clasificar la basura” nos provoque cierta pereza, sobre todo si ya existe quien lo haga. Recoger envolturas, papeles y residuos de comida para depositarlos en su lugar o limpiar líquidos derramados, deberían ser actitudes que reflejen nuestros hábitos y costumbres .

Ahora podemos darnos cuenta, que el cuidado de nuestra persona y mejorar cualitativamente nuestros hábitos, nos llevará a conservar nuestro entorno inmediato en óptimas condiciones, y de esta manera, comprender en toda su extensión las grandes y pequeñas iniciativas ecológicas.

Para muchos, es inexplicable la preocupación de algunas personas por su medio geográfico, calificando de exagerado el reporte del noticiero sobre la gravedad de un incendio, un derrame de petróleo en el mar o la contaminación de un río, pero es difícil juzgar y comprender esta situación si vivimos en otro espacio. Para quienes su vida se desarrolla y depende del mar, el bosque, el río o el campo, constituye un centro vital para su existencia, por eso lo considera como propio y parte de su responsabilidad.

Tal vez esa es la clave y fundamento de este valor: considerar como propio todo lo que nos rodea. Así como tenemos especial cuidado por conservar nuestro hogar limpio, de igual manera deberíamos hacerlo en la calle, la oficina, los lugares de esparcimiento... tomando las precauciones y medidas necesarias para cada caso, en vez de quejarnos del deficiente servicio público de limpieza o la falta de conciencia de los conciudadanos. Una vez más, nuestro ejemplo constituye el punto fundamental para la transmisión de los valores.

¿Cuál es el resultado de la conciencia de este valor? Primeramente la solidaridad que debemos a nuestros semejantes, tal vez no está en nuestras posibilidad acudir al sitio de una catástrofe, pero si podemos contribuir en la protección de nuestra comunidad; paralelamente surge el respeto por las personas y la naturaleza, que son inseparables y dependientes entre sí. Dicho de otra forma,

representa el compromiso personal por servir a los demás, procurando espacios limpios que faciliten un modo de vida digno para todos.

Para vivir este valor desde tu situación personal y de acuerdo a tus posibilidades, puedes comenzar por:

- Cuida tu salud prudentemente y sin caer en exageraciones. Tan delicada es una dieta rigurosa, como el exceso en la comida, por ejemplo.

- Refuerza tus hábitos personales de orden y limpieza, en tu hogar, oficina, lugares que frecuentas y hasta en las calles. No es lo mismo arrojar un papel y que caiga a un lado del cesto, que depositarlo dentro.

- Respeta las normas de cuidado ambiental de todo lugar (área de fumadores, depositar basura, no dar alimento a los animales del zoológico, no encender fuego, etc.).

- Acostúmbrate a reportar las deficiencias del servicio público de limpieza y las anomalías que surgen por la falta de conciencia de personas, empresas o instituciones.

- Infórmate sobre los aspectos fundamentales de la cultura ecológica, aplicando lo que haga falta en tu hogar y comunidad. Seguramente encontrarás a otras personas que apoyen tus iniciativas.

- Promueve alguna campaña ecológica sencilla en la escuela de tus hijos. Si eres estudiante, con mayor razón.

- Reflexiona en esta idea: Mi entorno va más allá de las paredes de mi casa, la escuela y la oficina.

Quien vive este valor en la medida de sus posibilidades y con acciones concretas, demuestra un

serio compromiso por el bienestar de sus semejantes, con quienes se solidariza para realizar una labor más efectiva, pues su actitud no depende de la moda o el fanatismo, sino por la firme determinación de mejorar el mundo en el que vivimos.

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Valoración positiva de sí mismo	MIS HABILIDADES, LÍMITES Y POSIBILIDADES <hr/> DESARROLLO: Completar frases: <hr/> Soy fuerte por que <hr/> Soy alegre porque <hr/> Soy sincero porque	Cuestionario

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Reafirmar la importancia de la responsabilidad desarrollando la comunicación entre los alumnos	RESPONSABILIDAD <hr/> DESARROLLO: Se habrá preparado unos letreros con textos relacionados con la responsabilidad y los cortará en 2 partes. (quedará la rase dividida en dos) Los pegará en el pizarrón para que el alumno forme las frases Se leerán las frases completas	Letreros con frases de responsabilidad

MES: NOVIEMBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
solidaridad	<p>LA RECETA MÁGICA</p> <p>DESARROLLO: Platicar el cuento de la “sopa de piedras” Analizar como entre todos podemos hacer mejor las cosas Platicar anécdotas acerca de cómo con ayuda de otros han realizado algo Realizar un cóctel de frutas en equipo</p>	Los niños llevarán su fruta favorita Platos Cucharas Recipientes

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Los sombreros simbolizan diferentes tipos de esquema de pensamiento que condicionan la imagen que obtenemos del otro y nuestra forma de sentir y actuar.	<p>SEIS SOMBREROS PARA PENSAR</p> <p>DESARROLLO: A cada grupo se le plantea un tema social o la puesta en marcha de una iniciativa y los participantes deberán debatir sobre el asunto adoptando el esquema simbolizado por el color de su sombrero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negro: pesimismo, sólo se ven las dificultades. • Verde: esperanza, confianza en las capacidades propias y del otro, posible ingenuidad. • Rojo: apasionamiento, se hacen las cosas con el corazón pero a veces sin cabeza. • Azul: racionalidad, sin influencia de los sentimientos y emociones del momento. • Blanco: claridad de pensamiento, no se aceptan otras ideas o puntos de vista. <p>Dorado: prepotencia, planteamientos elevados que nadie puede discutir</p>	Sombreros de colores

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Captar el valor positivo de la convivencia en un ambiente de respeto y colaboración	DANDO RESPETO OBTIENES RESPETO <hr/> DESARROLLO: Comentar como respetan: cosas, plantas, animales Como demuestran su amabilidad ¿Cómo colaboras en casa? ¿Si trabajas en equipo? ¿Cómo ahorrar energía en casa? ¿Dónde buscar la verdad? ¿Cómo eres respetuoso con tus papás, profesores y compañeros?	cuestionario

MES: DICIEMBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
generosidad	<p>SOY GENEROSO PORQUE...</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Leer el cuento "El gigante egoísta" Analizar la actitud del gigante ¿Alguna vez te has comportado como el gigante? ¿Cómo has mostrado tu generosidad con los otros? Los alumnos realizarán una tarjeta en forma de esfera Intercambiarán sus tarjetas con sus compañeros tratando de que todos tengan al menos una esfera</p>	<p>Cuento "El gigante egoísta"</p> <p>papeles de colores plumas colores</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Autoestima, concepto positivo de sí mismo	<p>VALORO MIS CUALIDADES</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Dibujar en un papel su mano y en cada dedo de la mano dibujada escribir sus cualidades. Pegarse en la espalda una hoja Los compañeros escribirán CUALIDADES de dicha persona, es importante mencionar que deben escribir características positivas. Comparar la lista que hicieron sus compañeros y las que el escribió Comentar sus experiencias</p>	<p>hojas una para dibujar la mano otra para pegársela en la espalda</p>

ENERO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>valores: honestidad, sinceridad, respeto, valentía, prudencia. Tengo derecho a expresar lo que siento y pienso siempre y cuando lo haga sin lastimar a alguien</p>	<p style="text-align: center;">REAFIRMACION EL SEMÁFORO</p> <hr/> <p>DESARROLLO: La técnica del semáforo es una metáfora para ayudarnos a controlar nuestras emociones y se divide en tres colores: verde, amarillo y rojo..... ¿Para qué sirve el semáforo? y con qué luz se detienen los coches....entonces el rojo nos dice ALTO verdad y ¿para qué me sirve a mi el semáforo si yo no soy un coche?..... el semáforo también me va a decir ALTO cuando no deba de hacer algo. Cuando yo esté muy pero muy enojada y tenga ganas de pegarle a alguien, dentro de mi cabeza se va a prender una luz roja que me va a decir ALTO - DETENTE - NO LO HAGAS. Esa luz roja me va a ayudar a controlarme.</p> <p>Ahora yo voy a pasar entre ustedes y voy a intentar hacerles daño pero ustedes me van a decir con su mano ALTO DETENTE NO LO HAGAS sale? (pasar y hacer mímica lentamente como si fuera a golpear, esperar a que los niños me digan alto, luego intentar patear morder jalar etc.</p> <p>Pero además nuestro semáforo interno nos puede servir para ayudar a otros. Si yo veo que una niña le está jalando el suéter a otra niña le puedo decir ALTO DETENTE NO LO HAGAS.</p> <p>Y saben qué más nos va a enseñar el semáforo además de ALTO DETENTE NO LO HAGAS? Nos va a enseñar : ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE. ¿Qué significa tranquilizarse? Ok ¿Cómo nos podemos tranquilizar? Para tranquilizarnos debemos respirar muuuuuy profundo y sacar el aire por la boca varias veces. (enseñarles como y hacerlo entre todos)</p> <p>Ahora ya sabes, cada que vayas a hacer algo indebido...prende tu semáforo y di ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE (respirar profundo varias veces y cambiar de enojado a relajado)</p>	<p>Semáforo</p>

FEBRERO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores: respeto, paciencia, resistencia, orden.</p>	<p style="text-align: center;">PIDE BIEN Y SE TE DARÁ</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <p>1.- Se introduce el tema: con frecuencia nos encontramos ante situaciones en las que tenemos que pedir favores: - que alguien nos deje algo -que alguien nos explique algo -que nos den permiso para hacer algo. A veces también tenemos que pedir explicaciones de algo que no sabemos o no entendemos: -preguntar el precio de un cuaderno en la papelería -pedir al profesor que repita algo o explique otra vez el tema. Muchos amigos nos piden cosas que a veces queremos dejárselas y otras veces no queremos o no podemos hacerlo. Depende de cómo lo pidas será más fácil que consigas lo que quieres o no.</p> <p>2.- Preguntar al grupo: ¿En qué situaciones te resulta difícil pedir un favor o preguntar algo? ¿Por qué te resulta difícil? ¿Es más difícil pedir o preguntar algo a un adulto, o te da lo mismo? ¿Crees que la timidez es algo que se quita si te lo propones? ¿o el que es tímido lo será para siempre?</p> <p>3.- Hoy vamos a ver cómo podemos hacer para que se nos facilite conseguir o pedir lo que queremos Para lograr nuestros objetivos con éxito debemos seguir una serie de pistas a la hora de pedir favores, hacer preguntas o conseguir información: -ser amables -explicar claramente lo que se quiere. -explicar los motivos por los que lo pides. -no ser pesados -cuando te dices que sí, dar las gracias. -cuando te dicen que no, buscar otra alternativa y no enojarse.</p> <p>4.- Explicar la Lámina de los comportamientos pasivo, agresivo y asertivo.</p> <p>5.-Los alumnos por parejas elaboran diálogos de las siguientes situaciones: Situación 1: un alumno quiere que su profesor le explique un punto que no ha entendido. Situación 2: quieres que tu amigo (a) te preste su celular. Situación 3: quieres que tus padres te den permiso de ir a un campamento. Para cada situación inventarán diálogos según los tres tipos de comportamiento, pasivo, agresivo y asertivo.</p> <p>6.- Se representan algunos de los diálogos y se van analizando en cuanto a: -tipo de comportamiento -tono de voz utilizado. -cómo responde, tanto si le conceden la petición como si no lo hacen. -chechar si explica los motivos adecuadamente. -chechar si utilizan amenazas y en caso de utilizarlas ¿sirven para algo? -¿cómo hacen sentir a la otra persona?</p> <p>CONCLUSIÓN:</p>	<p>Lámina de los tres comportamientos: pasivo, agresivo y asertivo.</p> <p>Lámina con el planteamiento de las tres situaciones.</p> <p>Hojas recicladas para elaborar sus diálogos.</p>

	<p>Se hace un consenso con todo el grupo acerca de lo que han aprendido de las ventajas de formular una petición de forma adecuada e inconvenientes de hacerlo en forma incorrecta:</p> <p>VENTAJAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -puedes hacer que los demás sepan lo que necesitas de forma amable y no amenazante. - puede ser que la gente te haga más favores sin pensar que eres un inoportuno (a) <p>INCONVENIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puedes hacer que alguien se enoje o se sienta incómodo. -corres el riesgo de que la otra persona se niegue. -puede que la gente piense que eres irrespetuoso o maleducado- -puedes acabar sintiéndote frustrado. 	
--	--	--

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>paciencia</p>	<p>PACIENCIA</p> <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman grupos de 6 personas y cada uno escoge hacer de ciego, mudo, manco, cojo, sordo o normal a fin de construir un sombrero . A cada grupo se le asigna un observador. 2. Salen del salón a cumplir la tarea. 3.- Exponen sus trabajos 5. Reflexión -¿Cómo me sentí cumpliendo el 'oficio'? -¿Privo la 'tarea' o la relación humana? -¿A quién le permití ser y quién me dejó ser? 6. Comentarios y enseñanzas 	<p>Cartulina</p>

MES: MARZO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Los alumnos expresarán sus sentimientos y se relajarán	EL ÁRBOL DE LOS SENTIMIENTOS	Música clásica Grabadora
	<p>DESARROLLO: Pedirles a los alumnos que cierren sus ojos y escuchen un relato. Empezar diciendo que se relajen, que sus piernas se convierten en las raíces de un árbol, se convierten en unos árboles, describiendo las partes del árbol, y narrando una historia del árbol. (poner música de fondo). -Pedir que poco a poco abran sus ojos y expresen sus sentimientos.</p>	

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
perseverancia	REFLEXIÓN	Reflexión : "No te rindas"
	<p>DESARROLLO: Leer la reflexión "No te rindas....." Los alumnos expresarán sus ideas y comentarios ¿Qué quieres ser de grande? ¿Qué tienes que hacer para lograrlo? ¿Qué cualidades tienes para lograrlos?</p>	

NO te Rindas..!

Era mitad del siglo XIX y se escuchaba en las oficinas de la Escuela Primaria de un pequeño pueblo de Ohio de los Estados Unidos la siguiente conversación. - “El niño tiene un leve retraso mental que le impide adquirir los conocimientos a la par de sus compañeros de clase, debe dejar de traer a su hijo a esta escuela”.

... A la mujer no pareció afectarle mucho la sentencia de la maestra, pero se encargó de transmitirle a su hijo que el no poseía ningún retraso y que , no le había dado vida para avergonzarlo, sino para ser un hombre de éxito.

Pocos años después, este niño, con solo 12 años, fundó un diario y se encargaba de venderlo en la estación del ferrocarril de Nueva York.

No fue todo, se dedicó a estudiar los fenómenos eléctricos, y gracias a sus estudios logró perfeccionar el teléfono, el micrófono, el megáfono, y otros inventos como el fonógrafo, por citar solo alguno.

Que lejos quedaba en el recuerdo del niño las palabras de su maestra.

Todo parecía conducirse sobre ruedas hasta que un día se encontró con un gran obstáculo, su mayor proyecto se estaba desvaneciendo ante sus ojos, había buscado incansablemente la forma de construir un filamento capaz de generar una luz incandescente, pero que al mismo tiempo resistiera la fuerza de la energía que lo encendía.

Sus financistas estaban impacientes, sus competidores parecían acercarse a la solución antes que él, y hasta sus colaboradores se encontraban desesperanzados. Luego de tres años de intenso trabajo uno de ellos le dijo ..."Thomas, abandona este proyecto, ya llevamos mas de tres años y lo hemos intentado en mas de dos mil formas distintas y solo conocemos el fracaso en cada intento".

La respuesta no se hizo esperar y se dirigió a el con la misma vehemencia que su madre había tenido unos 25 años atrás ..."mira, no sé que entiendes tu por fracaso, pero de algo si estoy seguro, y es que en todo este tiempo aprendí que antes de pensar en dos mil fracasos he descubierto mas de dos mil maneras de no hacer este filamento y eso me da la pauta de que estoy encaminado".

Pocos meses después iluminó toda una calle utilizando la luz eléctrica. Su nombre fue Thomas Alva Edison, una persona que entendió la manera de vivir, y pudo ver aún en las tormentas más fuertes, el pequeño sendero que lo llevaría al éxito.

MES: ABRIL

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
amor	EJERCICIO DE REFLEXIÓN DESARROLLO: Leer la lectura de Sin amor Reflexionar Comentarios	

Sin amor

La inteligencia sin amor, te hace perverso.

La justicia sin amor, te hace implacable.

La diplomacia sin amor, te hace hipócrita.

El éxito sin amor, te hace arrogante.

La riqueza sin amor, te hace avaro.

La docilidad sin amor, te hace servil.

La sencillez sin amor, te hace orgulloso.

La pobreza sin amor, te hace orgulloso.

La belleza sin amor, te hace ridículo.

La verdad sin amor, te hace hiriente.

La autoridad sin amor, te hace tirano.

El trabajo sin amor, te hace esclavo.

La sencillez sin amor, te envilece.

La ley sin amor, te esclaviza.

La cruz sin amor, se convierte en tortura.

La vida sin amor, no tiene sentido.

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Amor a la vida	AMOR A LA VIDA <hr/> DESARROLLO: Pasar reflexión sobre la vida Leer y resolver el Examen sobre la vida	Proyector computadora cuestionario

EXAMEN SOBRE LA VIDA

Un día del año está dedicado al maestro. Esta fecha nos hace recordar con gratitud a los maravillosos hombres y mujeres que fueron nuestros guías en la infancia y juventud. Si miramos hacia atrás en nuestra vida, la vida de las aulas, recordamos a alguien que nos enseñó no solo a sumar y multiplicar, sino a vivir, a ser mejores, a tener ideales y valores.

Algo o mucho de lo que hoy tenemos y vivimos se lo debemos a aquellos hombres o mujeres que fueron nuestros maestros. Fuimos discípulos un tiempo y como tales tuvimos que pasar por la hora difícil del examen. Hoy vamos a someternos a un examen cuya materia no son las matemáticas, o la física, sino la vida. Esta es la materia de nuestro examen.

¿Qué has hecho de tu vida hasta hoy? Contesta estas preguntas sobre el examen de tu vida, cada una con su puntuación.

Primera: ¿Me considero un hombre o una mujer feliz? ¿Me siento contento en mi familia? ¿Estoy contento con la vida, con lo que soy y con lo que tengo? ¿satisfecho o ansioso buscador, desilusionado, amargado? ¿He perdido la fe en mi mismo, en la vida ,en todo o en todos? Esta primera pregunta tiene cinco puntos, puede subir un poco la calificación si doy con la raíz de mi desdicha o de mi felicidad .

Segunda pregunta: ¿Me siento realizado con mis estudios? ¿Es una fuente permanente de satisfacciones o de amarguras, sinsabores y malos humores?. También esta pregunta tiene cinco puntos.

Ahora tú mismo debes ponerte la calificación. Suma los puntos. Si te sientes reprobado o con una calificación no satisfactoria, piensa que mañana es el primer día del resto de tu vida, con ese resto de tu vida puedes hacer una obra maestra. Basta tomar una decisión muy firme: quiero ser otro, ser distinto. Desde mañana todo puede ser distinto, si tú quieres, todo comienza, todo vuelve a empezar. Cuando uno no está satisfecho de su vida anterior puede volver a empezar, puede comenzar una nueva vida.

Pocas preguntas deben hacerse para saber si lo que hacemos es vivir
arrastrándonos por el mundo. ¿Soy feliz, amo mi trabajo?

MES: MAYO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
	<p data-bbox="427 388 849 422">DEFIENDO MIS DERECHOS</p> <hr/> <p data-bbox="370 430 1179 611">DESARROLLO: Investigar acerca de los Derechos Humanos y los derechos de los niños. Expresar la responsabilidad que implica tener un derecho pero también una obligación. Representar cada derecho de niño y su responsabilidad</p>	

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
	<p data-bbox="370 758 581 791">ENTUSIASMO</p> <hr/> <p data-bbox="370 800 691 951">DESARROLLO: Leer la leyenda árabe Leer el poema a la amistad Reflexión Comentarios</p>	

Leyenda árabe

Dice una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y en un determinado punto del viaje discutieron, y uno le dio una bofetada al otro.

El otro, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME PEGÓ UNA BOFETADA EN EL ROSTRO.

Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse.

El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, siendo salvado por el amigo.

Al recuperarse tomó un estilete y escribió en una piedra:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME SALVO LA VIDA.

Intrigado, el amigo preguntó:

¿Por qué después que te lastimé, escribiste en la arena y ahora escribes en una piedra?

Sonriendo, el otro amigo respondió: "Cuando un gran amigo nos ofende, deberemos escribir en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarlo y

apagarlo; por otro lado cuando nos pase algo grandioso, deberemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón donde viento ninguno en todo el mundo podrá borrarlo".

POEMA A LA AMISTAD DE BORGES

No puedo darte soluciones para todos los problemas de la vida,
ni tengo respuestas para tus dudas o temores,
pero puedo escucharte y compartirlo contigo.

No puedo cambiar tu pasado ni tu futuro.

Pero cuando me necesites estaré junto a ti.

No puedo evitar que tropieces.

Solamente puedo ofrecerte mi mano para que te sujetes y no caigas.

Tus alegrías, tus triunfos y tus éxitos no son míos.

Pero disfruto sinceramente cuando te veo feliz.

No juzgo las decisiones que tomas en la vida.

Me limito a apoyarte, a estimularte y a ayudarte si me lo pides.

No puedo trazarte límites dentro de los cuales debes
actuar, pero si te ofrezco el espacio necesario para crecer.

No puedo evitar tus sufrimientos cuando alguna pena te
parta el corazón, pero puedo llorar contigo y recoger
los pedazos para armarlo de nuevo.

No puedo decirte quien eres ni quien deberías ser.

Solamente puedo quererte como eres y ser tu amigo.

En estos días oré por ti...

En estos días me puse a recordar a mis amistades mas preciosas.

Soy una persona feliz: tengo mas amigos de lo que imaginaba.

Eso es lo que ellos me dicen, me lo demuestran.

Es lo que siento por todos ellos.

Veo el brillo en sus ojos, la sonrisa espontánea y la
alegría que sienten al verme.

Y yo también siento paz y alegría cuando los veo y
cuando hablamos, sea en la alegría o sea en la serenidad,
en estos días pensé en mis amigos y amigas,
entre ellos, apareciste tú.

No estabas arriba, ni abajo ni en medio.

No encabezabas ni concluías la lista.

No eras el numero uno ni el numero final.

Lo que se es que te destacabas por alguna cualidad que
transmitías y con la cual desde hace tiempo se ennoblece mi vida.

Y tampoco tengo la pretensión de ser el primero,
el segundo o el tercero de tu lista.

Basta que me quieras como amigo.

Entonces entendí que realmente somos amigos.

Hice lo que todo amigo:

Oré... y le agradecí a Dios por ti.

Gracias por ser mi amigo

5º GRADO

MES: AGOSTO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
valores: honestidad, sinceridad, respeto, valentía, prudencia. Tengo derecho a expresar lo que siento y pienso siempre y cuando lo haga sin lastimar a alguien	<p style="text-align: center;">EL SEMÁFORO</p> <hr/> <p>DESARROLLO: La técnica del semáforo es una metáfora para ayudarnos a controlar nuestras emociones y se divide en tres colores: verde, amarillo y rojo..... ¿Para qué sirve el semáforo? y con qué luz se detienen los coches....entonces el rojo nos dice ALTO verdad y ¿para qué me sirve a mi el semáforo si yo no soy un coche?..... el semáforo también me va a decir ALTO cuando no deba de hacer algo. Cuando yo esté muy pero muy enojada y tenga ganas de pegarle a alguien, dentro de mi cabeza se va a prender una luz roja que me va a decir ALTO - DETENTE - NO LO HAGAS. Esa luz roja me va a ayudar a controlarme.</p> <p>Ahora yo voy a pasar entre ustedes y voy a intentar hacerles daño pero ustedes me van a decir con su mano ALTO DETENTE NO LO HAGAS sale? (pasar y hacer mímica lentamente como si fuera a golpear, esperar a que los niños me digan alto, luego intentar patear morder jalar etc.</p> <p>Pero además nuestro semáforo interno nos puede servir para ayudar a otros. Si yo veo que una niña le está jalando el suéter a otra niña le puedo decir ALTO DETENTE NO LO HAGAS.</p> <p>Y saben qué más nos va a enseñar el semáforo además de ALTO DETENTE NO LO HAGAS? Nos va a enseñar : ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE. ¿Qué significa tranquilizarse? Ok ¿Cómo nos podemos tranquilizar? Para tranquilizarnos debemos respirar muuuuy profundo y sacar el aire por la boca varias veces. (enseñarles como y hacerlo entre todos)</p> <p>Ahora ya sabes, cada que vayas a hacer algo indebido...prende tu semáforo y di ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE (respirar profundo varias veces y cambiar de enojado a relajado)</p>	Semáforo

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Valores: Amistad, fidelidad, lealtad, respeto, tolerancia	<p style="text-align: center;">LA AMISTAD</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Lectura de poema "La Amistad" Reflexionar y contestar las siguientes preguntas: ¿Qué significa "una pena compartida es media pena"? ¿Alguno ha encontrado un amigo, es decir un tesoro? ¿Cómo se llama? ¿Por qué es amigo? ¿Por qué algunas personas no tendrán amigos? ¿Qué se pudiera hacer por ellas?</p>	Poema "La amistad"

MES: SEPTIEMBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores: responsabilidad, reflexión, orden, paciencia.</p>	<p>QUIERO MEJORAR EN Desarrollo: -</p> <hr/> <p>1.- Se introduce el tema del valor de la reflexión. Como deber y como derecho debemos auto educarnos y esto implica conocer y poner en práctica los valores, pero por convencimiento, no por imposición. Lo que importa para ser felices en esta vida es decidimos a actuar conforme a nuestros valores para estar en mejor posición día a día, y cada vez con más perfección. Actuar bien en el aquí y en el ahora requiere de que usemos todo nuestro razonamiento para darle dirección y sentido a nuestros actos. Cada vez que vamos a elegir hacer, pensar, tener, querer o ser algo, debe ser por una razón valiosa, de las cuáles la más valiosa es el amor, es decir pensar en el bien de la otra persona. “Pensar antes de actuar”, significa ejercitar nuestro proceso de reflexión. PENSAR*****VALORAR*****DECIDIR*****ACTUAR Nuestra meta es ser mejores, pero a veces no sabemos cómo lograrlo porque no nacemos sabiéndolo y es difícil aprenderlo, pero cuando ya somos responsables de nuestros actos tenemos el deber de conducirnos de la mejor manera aprovechando todo nuestro potencial. ¡Tú puedes vencer todas las limitaciones! Si aprendes a reflexionar tendrás un tesoro que te permitirá solucionar cualquier problema que se te presente en la vida.</p> <p>2.- Con música de fondo del CD para meditar de Luz Ma. Ibarra: cierren sus ojos, despejen su mente y piensen en un sendero maravilloso rodeado de árboles, de flores, hay un lago y ustedes se instalan en el lugar que más les gusta, si prefieren pueden recargarse en un árbol, sentarse en el pasto, meter los pies en el agua y mientras, tienen tiempo para pensar en las actitudes que les gustaría mejorar de su persona, por qué desean mejorarlas y cómo piensan hacerlo. Reflexionen en silencio, no abran los ojos y permitan que este espacio de meditación llene su mente y su corazón.</p> <p>3.- Después de 10 min. cerrar el tiempo de meditación y explicar el siguiente paso: Vamos a lanzar este costalito, que es el costalito de la reflexión, y cada persona irá diciendo alguna actitud que le gustaría cambiar de su persona, por qué desea mejorarla y cómo piensa hacerlo, empezaré por decirles que a mi me gustaría cambiar y buscar a mis amigas con más frecuencia porque creo que es muy importante no descuidar a los amigos, deseo mejorar mi relación con ellas porque considero que los amigos nos apoyan, nos dan buenos consejos y compartes con ellos tu historia de vida, cómo pienso hacerlo: voy a hacer una lista y horarios y voy a anotar sus fechas de cumpleaños y a tener detalles con ellas. Lanzo el costalito a uno de los niños y el hace su propia reflexión, así cada alumno va participando.</p> <p>CONCLUSIÓN: todos tenemos áreas de mejoramiento personal, lo importante es darnos cuenta , primero de en que podemos ser mejores y después cumplir nuestros propósitos.</p>	<p>CD de meditación, costalito de lentejas</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores: amistad, respeto, entusiasmo, generosidad, amor a la vida.</p>	<p>¿QUÉ ES ESO DE LAS HABILIDADES SOCIALES?</p> <p>Desarrollo: Las relaciones sociales positivas resultan ser una de las mayores fuentes de equilibrio personal, felicidad y autoestima. Es importante enseñar a nuestros alumnos a hacer y conservar amigos sin ser manipulados ni imponerse a los demás. Se ha demostrado que unas buenas habilidades sociales se relacionan con un buen funcionamiento social, escolar, intelectual y emocional en el futuro, dotando a las personas de recursos para afrontar la vida.</p> <p>1.- Se introduce el tema de las habilidades sociales: “Hoy vamos a hablar sobre las habilidades sociales, o sobre cómo nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás. Todos sabemos que hay buenas y malas maneras de hablarle a la gente. Según como lo hacemos es posible que los demás se enojen con nosotros, no nos hagan caso o seamos simpáticos. Queremos que aprendas la forma adecuada de hacerlo, ya que esto te permitirá tener más amigos y llevarte mejor con ellos. Hay muchas habilidades sociales: hablar con tu maestro, hablarle a un amigo, pedir un favor, tomar una decisión...(poner ejemplos de habilidades sociales)”</p> <p>2.- Los alumnos van diciendo situaciones en las que ellos utilizan diferentes habilidades sociales.</p> <p>3.- Se explica los tres tipos de comportamiento: “Una de las ideas básicas de la enseñanza de habilidades sociales consiste en diferenciar entre comportamiento social pasivo, agresivo y asertivo”</p> <p>Mostrar lámina de los tres tipos de comportamiento. Explicar cada uno de los comportamientos con ejemplos.</p> <p>Los comportamientos pasivo y agresivo no son la mejor manera de relacionarse con los demás, ya que resultas herido o hieres al otro. De seguro conoces gente que se comporta así. Lo ideal es actuar de forma asertiva ya que así tendremos más amigos, nos pelearemos poco y no sentiremos miedo de estar con los demás.</p> <p>4.- Los alumnos representan la situación siguiente: “Tus padres te piden que esta noche bajes la basura” Se le pide a 6 alumnos que salgan y preparen su representación, en parejas, con el estilo... y se les da una hoja en la que dice: comportamiento agresivo o asertivo o pasivo (se van a ensayar a algún lugar alejado para no interferir con los demás); regresan al salón y hacen la representación mientras el grupo observa en silencio. Se sientan esos dos alumnos, pasan las otras dos parejas. Entonces se les pide que vayan al frente los 6 y al grupo que diga que tipo de comportamiento actuó cada quién y porque.</p> <p>CONCLUSIÓN:</p>	<p>Lámina de los tres tipos de comportamiento</p>

	<p>Con todo el grupo se analizan las ventajas de utilizar las habilidades sociales y las desventajas de no utilizarlas:</p> <p>VENTAJAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -caer mejor a los compañeros y maestros -comprender mejor a los demás -comprenderse mejor uno mismo. -comunicarse mejor -hacer más amigos -conocer mejor a nuestros amigos -es más fácil participar en actividades -tener menos problemas con los amigos. <p>INCONVENIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> -dificultad para hacer nuevos amigos -incomprensión -no ser capaces de comunicar bien nuestras necesidades o sentimientos. -perder amigos -encontrarte solo -tener dificultades con los adultos. 	
--	--	--

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Honestidad	<p>HONESTIDAD</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <p>Leer Ping el jardinero</p> <p>Reflexionar:</p> <p>¿Qué piensas acerca del concurso del emperador?</p> <p>- ¿Te parece honesta la actitud de los niños que participaron en el concurso?</p> <p>- ¿Tú que harías si estuvieras en el lugar de Ping?</p> <p>¿qué opinas de Ping, crees que pudo haber hecho trampa?</p>	Lectura cuestionario

PING, EL JARDINERO

Hace algunos mil años, vivió en China un niño llamado Ping. Su pasatiempo favorito era el cultivo y cuidado de las plantas. Gracias a su dedicación, en el jardín de su casa habían crecido cientos de flores hermosas. Tanto como, la gente que pasaba por la calle se detenía a mirarlas y él, orgulloso de sus plantas y sus brotes algunas veces les regalaba un ramo.

El emperador de China también amaba las flores. Pues pensaba que expresaban las cualidades de quien las cultivaba. Como ya era muy viejo, estaba buscando una persona honesta que pudiera sucederlo en el trono, para encontrarla, se le ocurrió hacer un concurso.

Convocó a todos los niños del reino y les informó que recibirían una semilla. El que volviera a cabo de año con una flor más hermosa y cuidada heredaría el trono.

Ping acudió por su semilla; al llegar a su casa la plantó en una maceta y la colocó en el mejor lugar del jardín, donde recibía la luz del sol y el rocío de una fuente cercana. Pero para su sorpresa, a pesar de los grandes cuidados la semilla nunca germinó.

Transcurrido el año del concurso y cientos de niños se presentaron en el palacio con sus plantas. En la fila destacaba un brillante colorido: rojo, morado, rosa Cuando Ping vio las flores ajenas, lloró al ver que su maceta sólo tenía tierra, en el gran patio los niños se formaron orgullosos para exhibir sus logros. El viejo emperador, que caminaba con dificultad veía una por una las flores y las plantas. Apreciaba su textura

y sus matices o inhalaba su perfume sin hacer comentarios ni halagos. A ninguno de los participantes. Cuando llego frente a Ping, este se asustó temiendo un regaño porque no llevaba ninguna planta. ¿A caso no plantaste la semilla que te di? Le preguntó intrigado el emperador

La plante pero por más cuidado que puse nunca brotó nada de ella explico el pequeño Ping. El emperador siguió observando las flores de los demás niños. Al cabo de un rato informó que había tomado una decisión.

Queridos niños. No comprendo de donde salieron las maravillosas flores que he visto en sus macetas. Les informo que las semillas que les di hace un año estaban hervidas y no podías germinar.

Ping es el único honesto entre todos ustedes, pues tuvo el valor de traer la maceta sin planta alguna, he decidido heredarle mi reino.

Cuento popular Chino

MES: OCTUBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores: Amistad, sinceridad, entusiasmo, amor a la vida y a todo lo positivo.</p> <p>Objetivo: concientizar a los alumnos acerca de que es muy comun decirle a los demás sus defectos, que eso nos sale muy fácil y que criticar a alguien no es bueno ya que eso te convierte en una persona negativa y prejuiciosa; hay que ver las cualidades de los demás, pero también hay que decírselas.</p>	<p style="text-align: center;">MI LIBRO DE CUALIDADES</p> <p>DESARROLLO: Se introduce el tema de la autoestima y habla del porqué es importante que conozcamos y valoremos nuestras cualidades: hablar de la diferencia entre presumir y simplemente saber cómo soy. Elaboraremos un libro de cualidades, lo pueden continuar en casa con sus papás o con maestros de años pasados. Aquí tienen cartulina, agujas de canevá, estambre, para coser tu libro; decóralo como más te guste y después se lo pasas a tus compañeros. Es muy importante resaltar el respeto a los demás, cada librito tiene el nombre de la persona de la que vamos a escribir una o varias cualidades escrito al principio, sólo debes utilizar un lado y SIEMPRE poner tu nombre, no es anónimo. Recuerda anotar la o las cualidades más importantes de tu compañero o compañera, en ningún caso se escriben defectos, por supuesto que todos los tenemos pero en esta ocasión no valen. Escribir un ejemplo en el pizarrón</p> <p>CONCLUSIÓN: Elevar la autoestima de los alumnos es el logro de este ejercicio, que cada quién diga cómo se sintió al saber que sus amigos valoran sus cualidades. Hay que ser especialmente cuidadoso con los chicos que tienen poca aceptación en el grupo o aquellos con baja autoestima, motivar a que su libro de cualidades tenga un buen número de comentarios que los hagan sentir lo valiosos que son.</p>	<p>Cartulinas, agujas de canevá, estambre, listones, resistol, trocitos de tela y pedacitos de papel de colores.</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores: Reflexión, orden, paciencia, disciplina, entusiasmo.</p> <p>Lograr un proceso reflexivo que los lleve a valorar todo lo que tienen a su alrededor, a sentirse queridos y cuidados por su familia, a sentir que forman parte de una escuela que tiene un gran prestigio y que eso ya forma parte de su vida.</p> <p>Al detenerse a pensar en cómo ha sido su vida hasta ahora se dan cuenta de que han sido responsables y han cumplido con su compromiso de ser cada día mejores personas en todos sentidos. Hacer énfasis en que el ser humano siempre debe seguir la línea de la vida hacia la excelencia.</p>	<p>AUTOBIOGRAFÍA</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Se introduce el tema de la identidad y de que todos tenemos una historia que nos hace especiales y que cuando la contamos para nosotros mismos o para los demás es muy emocionante porque es la historia de NUESTRA VIDA, los invita a contar su autobiografía, pero de una forma detallada, describiendo donde nacieron, cómo es su familia, quienes han sido sus amigos, que recuerdos tienen de sus maestros, a dónde han ido de vacaciones, que materia les gusta más, cuál se les hace difícil, qué les gusta comer, a qué les gusta jugar, qué deportes han practicado, si están en alguna actividad en las tardes; si quieren hagan una especie de línea de la vida, (hacerla en el pizarrón).</p> <p>CONCLUSIÓN: Al terminar de escribir su autobiografía se les pide que anoten en la parte de arriba COMPARTIR o NO COMPARTIR, para saber si desean o no que se lea frente al grupo. Se leen algunas de las que anotaron COMPARTIR y luego se les invita a llevar a casa lo que escribieron y enriquecer su trabajo con fotografías y anécdotas familiares. Cada año pueden ir agregando unas páginas más con las vivencias que hayan tenido y cuando se den cuenta tendrán un hermoso y especial libro: el libro de SU vida.</p>	<p>Hojas rayadas, hojas para empastar, cartulinas, hojas de colores, broches Baco, estambre, revistas para recortar letras o dibujos</p>

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>responsabilidad</p>	<p>RESPONSABILIDAD</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Se pedirá algunos alumnos que pasen en frente y personifiquen algún político, actor, héroe, y exprese que es la responsabilidad</p>	

realidad entiendes que si no superas estas cosas nunca habrías realizado tu potencial, tu fuerza, o el poder de tu corazón. Todo pasa por una razón en la vida. Nada sucede por casualidad o por la suerte... Enfermedades, heridas, el amor, momentos perdidos de grandeza o de puras tonterías, todo ocurre para probar los límites de tu alma. Sin estas pequeñas pruebas la vida sería como una carretera recién pavimentada, suave y lisa. Una carretera directa sin rumbo a ningún lugar, plana, cómoda y segura, mas empañada y sin razón.

La gente que conoces afecta tu vida; las caídas y los triunfos que tú experimentas crean la persona que eres. Inclusive se puede aprender de las malas experiencias. Es más, quizás sean las más significativas en nuestras vidas.

Si alguien te hiere, te traiciona o rompe tu corazón, le das las gracias porque te ha enseñado la importancia de perdonar, de dar confianza y de tener más cuidado de a quien le abres tu corazón.

Si alguien te ama, ámalo tu también no porque él o ella te ame, sino porque te han enseñado a amar y a abrir tu corazón y tus ojos a las cosas pequeñas de la vida. Haz que cada día cuente y aprecia cada momento, además de aprender de todo lo que puedas, porque quizás más adelante no tengas la oportunidad de aprender lo que tienes que aprender de este momento. Entabla una conversación con gente con quien no hayas dialogado nunca, escúchalos y presta atención.

Permítete enamorarte, liberarte y poner tu vista en un lugar bien alto. Mantén tu cabeza en alto porque tienes todo el derecho de hacerlo. Repítete a ti mismo que eres un individuo magnífico y créelo; si no crees en ti mismo nadie más lo hará tampoco.

Crea tu propia vida, encuéntrala y luego vívela... No olvides que Dios tiene un plan maravilloso para cada uno de nosotros, y debemos aprender a descubrirlo.

Una operación quirúrgica en un corazón inmóvil

Por Gabriel Marañón Baigorri

Hasta hace algunos años era imposible hacer una operación quirúrgica en el mismo corazón. Hoy, gracias a Dios, la ciencia ha conseguido operar el corazón en estado de absoluto reposo.

Los primeros experimentos se hicieron con perros, empleando una máquina cardiopulmonar que se encargaba de las funciones de bombeo.

El doctor Willem Kolff, investigador holandés, construyó un nuevo tipo de máquina cardiopulmonar. Esta máquina sustituía al corazón en su funcionamiento, poniendo la sangre en circulación por todo el organismo.

Uno de los primeros operados fue un niño de cinco años. Tenía este niño una abertura en el corazón entre los ventrículos derecho e izquierdo. La sangre salía por esa abertura y su circulación sanguínea era anormal. Era casi imposible que aquel niño hubiera vivido hasta los cinco años.

Colocaron al niño en la mesa de operaciones. Le durmieron bajo los efectos de la anestesia. El doctor Kolff y tres ayudantes manejaban la máquina cardiopulmonar. El cirujano hizo un ademán para empezar. El reloj marcaba las diez y veintinueve. Con el bisturí, el cirujano abrió el pecho del niño. Este dormía plácidamente. Descubrieron el corazón entre las costillas. Apareció palpitante, de color rojo brillante. Tenía unos

movimientos violentos. Aislaron la arteria subclavia, a la cual conectaron con una cánula a la máquina que iba a sustituir al corazón. En el momento en que conectaron con la arteria, empezó a funcionar la máquina cardiopulmonar, bombeando la sangre por todo el organismo. A las once y veinticinco quedó el corazón en completo reposo. Con un aspirador extrajeron la poca sangre que había quedado en él. La enfermedad del niño apareció a la vista. Tenía un agujero como de dos centímetros y medio de diámetro. Con dos líneas de sutura (costura con que se unen los labios de una herida) quedó listo el corazón para su normal funcionamiento. Retiraron la cánula que conectaba con la máquina. El corazón dio unos cuantos latidos y empezó a funcionar con un ritmo normal. A las once y cincuenta y siete el cirujano dijo: «Ahora todo va bien». A las doce y cincuenta y dos cerraron el tórax. El doctor Sones hizo una predicción: «Creo que se salvará». . A los seis días el niño operado jugaba con otros niños en la sala infantil.

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
	<p>RESPECTO</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Leer el bosque de los robles Platicar acerca de Lo que les gusta Lo que les disgusta Como cuidan a la naturaleza Como respetan a la naturaleza Hacer un cartel en equipo acerca de cómo respetar la Naturaleza</p>	

EL BOSQUE DE LOS ROBLES

Después de un succulento desayuno. Nico salió a pasear con su perro Hércules y se dirigieron al bosque de los robles.

Nico amaba la Naturaleza y le gustaba entre otras cosas, detenerse al alado de los árboles con el fin de observar el ir y venir de las hormigas.

Tanto llamaban su atención que había leído los libros llamados: la vida de las abejas y la vida de las hormigas de M Maeterlinck.

Nico había llegado a la conclusión de que los animales estaban mejor organizados que el mismo hombre.

Nico y su perro recorrieron el bosque disfrutando el olor fresco a hierba y pino de la Naturaleza

Repentinamente algo interrumpió esa paz, Hércules se quedó quieto, paró las orejas y escuchó unos ruidos extraños. Los dos corrieron hacia donde se originaba el ruido quedando sorprendidos al ver varias excavadoras que arrancaban sin piedad los árboles.

En un principio Nico sintió pena y dolor; después se enfureció al pensar en el tiempo que tardaba en crecer cada uno de esos árboles que arrancaban por alguna razón comercial.

Sin pensarlo ni un momento, el pequeño se dirigió hacia el operador de una de las máquinas y le preguntó

- ¿qué están haciendo?, ¿porqué los arrancan?

El operador sólo se concretó a contestarle:

- No sé, pregunta a las autoridades, ellos nos mandaron

Nico no entendió la respuesta y, siguiendo un impulso, corrió a interponerse entre la máquina y el roble.

- ¡ Quítate de ahí! – gritaron los operarios , pero Nico se negó, hasta que dos hombres lo quitaron del paso para continuar su trabajo.

Nico llegó fatigado a la casa de Pepe, uno de sus amigos, a quien le contó todo lo sucedido.

- Tenemos que hacer algo – murmuró Nico
- ¿Cómo qué? - contesto Pepe
- Necesitamos que todas las personas estén enteradas de la agresión de esas máquinas a la Naturaleza.

Nico y Pepe corrieron para reunir a todos sus amigos. Buscaron sábanas viejas para hacer mantas con demandas de protección a los árboles. No sólo se les unieron sus amigos, cuando menos lo esperaban se habían reunido más de doscientos niños de todas las edades y escuelas, todos dispuestos a defender lo que consideraban su futuro.

Al iniciar la marcha mostraban sus carteles y gritaban:

- ¡Queremos nuestros bosques!
- ¡Amamos a la Naturaleza!
- ¡Los árboles y la Naturaleza también sienten y viven.!

Mientras más caminaban, más personas se les unían

Así llegaron a Municipio donde informaron a las autoridades su descontento. Nico les pidió lo acompañaran al bosque, donde las máquinas continuaban haciendo destrozos.

Todos entendían las intenciones de Nico, sabían que juntos tendrían el poder suficiente para defender el bosque. Cuando llegaron cada niño se dirigió aun árbol para abrazarlo con su cuerpo, formando un escudo humano imposible de vencer.

DICIEMBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
generosidad	<p>SOY GENEROSO PORQUE...</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Completa las frases de la narración Los alumnos realizarán una tarjeta en forma de esfera Intercambiarán sus tarjetas con sus compañeros tratando de que todos tengan al menos una esfera</p>	cuestionario

Completa la narración usando las palabras que se te proponen.

Generoso
Trigo
Rey

mendigo
acabado
carroza

granito de oro
alguna

Esta es la historia de un _____ que de pronto vio venir una _____ de oro. Pensó que su pobreza había _____. La carroza y paró y bajó un _____ que en lugar de darle una gran _____ como él pensaba, le pidió _____ cosa. El se _____, saqué de su saco un granito de _____ y se lo dio. Al llegar a su casa encontró un _____ en medio del montón de trigo. Lloró por no haber sido m _____ y compartir más de lo que poseía.

Dibuja la escena que más te guste de esta historia.

" Hace muchos, muchos años, vivía una niña muy pequeñita, pero muy traviesa y consentida en un palacio precioso. Era hija de un noble caballero que enviudó al nacer la niña. Desde entonces se había dedicado por entero a hacerla feliz, pero tanto la consintió y mimó, que la niña, aún muy pequeña, era ya una descarada caprichosa. El padre la llamaba Cenicienta por su costumbre de enrabiarse hasta ponerse gris como la ceniza cada vez que se la contrariaba. Al fin el padre pensó en casarse de nuevo para dar a su hija una nueva madre que la suavizara el carácter. Y se casó por eso con una dulce y encantadora joven, que tan pronto conoció a Cenicienta no tuvo otro empeño que hacerla feliz, conmovida por la temprana edad a la que se había quedado huérfana. Cenicienta, sin embargo, odiaba a su nueva madre a la que siempre llamaba "madrastra" para dar a entender que no era su verdadera madre. Esto no hizo ninguna mella en su madrastra que continuó tratándola siempre con verdadero afecto y cariño. La madrastra tuvo con el tiempo dos hijas más, tan tiernas y encantadoras como su propia madre. Pero lejos de conmovier con su bondad a

Cenicienta, ésta les devolvía sus cariñosas atenciones con crueles desplantes. " yo soy la única legítima heredera de mi padre, porque toda nuestra fortuna se la debemos a mi verdadera madre, y tan pronto se muera mi padre, os echaré de mi casa", solía decirles para asustarles. Esta situación entristecía tanto a su padre que en muy poco tiempo se murió de pena."

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
El alumno se pondrá en el lugar del otro	<p>CÓMO TERMINO LA HISTORIA</p> <p>DESARROLLO: Motivar a los niños a "colocarse en el lugar del otro". Para ello la actividad del "cuento contado por el malo" puede sernos muy útil.</p> <p>Así podríamos contar el cuento de caperucita, pero contado por el lobo que tenía que sufrir las pedradas de la niña de la caperuza y los escobazos de su señora abuela, el del patito feo contado por sus pobres hermanos, discriminados por ser diferentes o el de la libertina Blancanieves, que además de abandonar a su abnegada madrastra, quien no cesa de buscarla, esclaviza a siete pobres enanos para que trabajen para ella. El fin es siempre lograr que el niño "opte" por soluciones diferentes a partir de "ponerse en el lugar del otro".</p>	papeles de colores plumas colores

MES: ENERO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
valores: honestidad, sinceridad, respeto, valentía, prudencia. Tengo derecho a expresar lo que siento y pienso siempre y cuando lo haga sin lastimar a alguien	<p>REAFIRMACION EL SEMÁFORO</p> <p>DESARROLLO: La técnica del semáforo es una metáfora para ayudarnos a controlar nuestras emociones y se divide en tres colores: verde, amarillo y rojo.....</p> <p>¿Para qué sirve el semáforo? y con qué luz se detienen los coches....entonces el rojo nos dice ALTO verdad y ¿para qué me sirve a mi el semáforo si yo no soy un coche?..... el semáforo también me va a decir ALTO cuando no deba de hacer algo. Cuando yo esté muy pero muy enojada y tenga ganas de pegarle a alguien, dentro de mi cabeza se va a prender una luz roja que me va a decir ALTO - DETENTE - NO LO HAGAS. Esa luz roja me va a ayudar a controlarme.</p> <p>Ahora yo voy a pasar entre ustedes y voy a intentar hacerles daño pero ustedes me van a decir con su mano ALTO DETENTE NO LO HAGAS sale? (pasar y hacer mímica lentamente como si fuera a golpear, esperar a que los niños me digan alto, luego intentar patear morder jalar etc.</p> <p>Pero además nuestro semáforo interno nos puede servir para ayudar a otros. Si yo veo que una niña le está jalando el suéter a otra niña le puedo decir ALTO DETENTE NO LO HAGAS.</p> <p>Y saben qué más nos va a enseñar el semáforo además de ALTO DETENTE NO LO HAGAS? Nos va a enseñar : ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE. ¿Qué significa tranquilizarse? Ok ¿Cómo nos podemos</p>	Semáforo

	<p>tranquilizar? Para tranquilizarnos debemos respirar muuuuuy profundo y sacar el aire por la boca varias veces. (enseñarles como y hacerlo entre todos)</p> <p>Ahora ya sabes, cada que vayas a hacer algo indebido...prende tu semáforo y di ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE (respirar profundo varias veces y cambiar de enojado a relajado)</p>	
--	---	--

MES: FEBRERO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores:</p> <p>RESPECTO, PRUDENCIA, AUTOGOBIERNO.</p> <p>Objetivo: Entrenar a los alumnos en la habilidad social de dar y recibir quejas y lograr que sean conscientes de las diferentes formas en que se puede expresar una queja y las consecuencias de ésta según la forma de hacerlo</p>	<p>YO ME QUEJO, TÚ TE QUEJAS, CÓMO QUEJARSE</p> <hr/> <p>Desarrollo:</p> <p>1.- Se introduce el tema: con frecuencia los demás hacen cosas que no nos gustan y nos molestan, muchas veces no nos atrevemos, nos da pena, o no sabemos como decirles que cambien su manera de ser. Hoy vamos a aprender como decirle a los demás que nos están molestando con lo que están haciendo y que dejen de hacerlo sin que por ello se sientan ofendidos. Otras veces somos nosotros los que molestamos a los demás, ¿cómo recibimos las quejas de los demás? A veces no demasiado bien y es importante saber recibir quejas de los demás, pues nos ayuda a entendernos con la gente. ¿Puede alguno de ustedes poner un ejemplo de una queja? ¿Alguien se ha quejado por algo que dijiste o hiciste? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo haces tú las críticas? Si defendemos nuestros derechos no sólo no se aprovecharán de nosotros, sino que puede que esto no le vuelva a suceder a otra persona, o tal vez, a nosotros mismos en el futuro. Pero hay que tener en cuenta que las quejas hay que hacerlas de forma considerada y respetuosa.</p> <p>2.-Explicar a los alumnos la Lámina “Pistas para aprender a dar quejas” y en cada una dar un ejemplo: -Decir por qué se está disgustado con el otro. Ejemplo: el otro día te presté un libro y me lo devolviste manchado -Expresar los sentimientos negativos. Ejemplo: no me ha gustado que me devuelvas el libro manchado. -Pedirle a la otra persona que no se vuelva a repetir.</p>	<p>Lámina de comportamientos, asertivo, pasivo y agresivo</p> <p>Lámina “Pistas para aprender a dar quejas”</p> <p>Hojas recicladas para que los alumnos elaboren sus diálogos</p>

	<p>Ejemplo: la próxima vez que te preste un libro, me lo devuelves como estaba. -Reforzar al otro que me ha escuchado Ejemplo: está bien, ya no te preocupes.</p> <p>3.- Los alumnos se reúnen por parejas y deben inventar una situación donde expresen una queja. Para esta situación inventarán tres breves diálogos, cada diálogo representará un tipo de comportamiento: asertivo, pasivo y agresivo. ¿Recuerdan los tres tipos de comportamiento? Mostrarles la Lámina.</p> <p>4.- Representación de algunos de los diálogos y después se hace un análisis de la forma en que se ha dado la queja según los pasos que se han explicado.</p> <p>CONCLUSIÓN: Todo el grupo interviene para expresar lo que aprendió y se hace un repaso:</p> <p>VENTAJAS al hacer una queja positiva: -Ayudas a reducir las fuentes de enojo entre los demás y tú. -Puedes mejorar tus relaciones con los demás -Compartes tus sentimientos con los demás.</p> <p>VENTAJAS al escuchar las quejas de los demás: -Ellos saben que estás interesado en lo que tienen que decir. -Puedes saber más de los problemas que están perjudicando tu vida social.</p> <p>INCONVENIENTES al no expresar una queja cuando es apropiado hacerlo: -Sentimientos de frustración contigo mismo. -Te enojas innecesariamente con otra persona. -Cantidad de problemas entre tú y los demás.</p>	
--	---	--

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Paciencia, colaboración	PACIENCIA <hr/> DESARROLLO: Leer la reflexión "Persevera" Comentarios	Reflexion "persevera"

Persevera

Hace unos años, a un hombre en sus sesentas le fue ofrecido \$200,000 dólares americanos por su motel, restaurante y gasolinera que había construido a través de toda su vida. Rechazó la oferta porque no quería jubilarse. Dos años después, cuando tenía 65 años de edad, construyeron una autopista que desvió el tráfico de donde estaba su negocio y, como consecuencia, perdió todo.

La mayoría de personas a su edad hubieran tirado la toalla. Pero no este hombre. El sabía como cocinar pollo, así que tomó su viejo y deteriorado carro y empezó a viajar por todos los Estados Unidos, intentando vender su receta de pollo a otros restaurantes. Su recorrido fue difícil. He oído que su receta fue rechazada por más de 1,000 restaurantes hasta que, por fin alguien la quiso.

A pesar de sus obstáculos, el hombre siguió hacia su meta y dentro de unos pocos años, había empezado una cadena de restaurantes por todo el país y por todo el mundo llamado Kentucky Fried Chicken. ¿Su nombre? Coronel Sanders.

El que persevera Alcanza..! Una frase muy repetida, pero cuantas veces simplemente pasamos por alto el peso de esta verdad... muchos de nosotros tiramos la toalla y nos rendimos al primer intento fallido de nuestros proyectos de vida, metas, negocios, relaciones, estudios, etc

MES: MARZO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Toma de decisiones	CONSECUENCIAS DE MIS ACTOS (YO DECIDO) DESARROLLO: Los seres humanos nos enfrentamos a tomar decisiones grandes o pequeñas, como: comprar un almuerzo, aceptar una invitación, que estudiar, con quien casarse, donde trabajar.. Menciona alguna decisión que hayas tomado y que haya afectado a otras personas en forma positiva. Igualmente, una decisión que haya afectado en forma negativa a otros .Cuestiónate respecto a si realmente fue una buena decisión. Cuestionario	Cuestionario

Contesta

1.- Vas a tener un examen y unos amigos te dicen que no estudies ¿qué harías?
 ¿Por qué estudiarías? ¿Por qué no estudiarías?

_____ _____
 _____ _____

2.- Estas sentado frente al escritorio del maestro y de das cuenta que está a tu alcance el próximo examen que aplicará, tus amigos te sugieren que lo tomes ¿Qué harías?

¿Por qué razones lo tomarías? ¿Por qué razones no lo tomarías?

_____ _____
 _____ _____

3.- Quieres ir a los videojuegos y no tienes dinero pero sabes dónde lo guarda tu mamá ¿lo tomarías?

¿Por qué razones lo tomarías? ¿Por qué razones no lo tomarías?

_____ _____
 _____ _____

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Toma de decisiones	REFLEXIÓN DESARROLLO: Leer la reflexión “Es asunto de escoger” Comentar qué les llamó la atención	Reflexión “Es asunto de escoger”

Es asunto de escoger

Al inicio de mi clase de las 8:00 a.m. un lunes en la Universidad de Nevada en Las Vegas (UNLV), alegremente le pregunté a mis estudiantes cómo habían pasado su fin de semana.

Un joven me dijo que su fin de semana no había sido muy bueno. Le habían extraído su muela del juicio. El joven procedió a preguntarme por qué siempre parecía tan feliz.

Su pregunta me recordó algo que había leído en algún lado antes: "Cada mañana que nos levantamos, podemos escoger cómo queremos enfrentar la vida ese día". Le dije al joven: "Escojo estarlo".

"Déjeme darle un ejemplo", continué. Los otros sesenta estudiantes en la clase dejaron su tertulia y comenzaron a escuchar nuestra conversación.

"Además de enseñar aquí en la UNLV, también lo hago en la universidad comunitaria en Henderson, a unas diecisiete millas de donde vivo, por la autopista. Un día, hace algunas semanas, conduje esas diecisiete millas hasta Henderson. Salí de la autopista y me dirigí hacia la calle de la universidad.

Sólo tenía que conducir otro cuarto de milla por esa calle para llegar a la Universidad. Pero justo entonces, se me paró el auto. Intenté darle ignición de nuevo, pero el motor no arrancó. Así que puse mis luces tintineantes, tomé mis libros y me encaminé hacia la universidad".

"Tan pronto como llegué, llamé a la Asociación de Automovilistas de los EUA (AAA) y les pedí que me enviase una grúa. La secretaria en la oficina del director me preguntó qué había pasado. Este es mi día de suerte", contesté sonriendo.

"Su auto se descompone y ¿hoy es su día de suerte?" Ella estaba sorprendida. "¿Qué quiere decir?"

"Yo vivo a diecisiete millas de aquí", le contesté. "Mi auto pudo haberse descompuesto en cualquier lugar de la autopista. No lo hizo. En vez de eso, se descompuso en el lugar perfecto: a la salida de la autopista, a una distancia que yo pudiera caminar hasta aquí.

Todavía puedo dictar mi clase, y he podido hacer los arreglos para que la grúa me encuentre después de clases. Si mi auto debía dañarse hoy, no pudo haber pasado de mejor manera".

Los ojos de la secretaria se abrieron por completo y luego sonrió. Le sonreí de vuelta y me dirigí hacia el salón. Así terminó mi historia a los estudiantes de mi clase de

Economía en UNLV.

Observé los sesenta rostros en el salón. A pesar de lo temprano de la hora, nadie se había dormido. De alguna manera, mi historia los había tocado. O tal vez no fue la historia en absoluto. De hecho, todo había comenzado con el comentario del estudiante de que me veía alegre.

Un sabio dijo una vez: "Quienes somos habla más alto que cualquier cosa que podamos decir". Supongo que así debe ser.

Lee Ryan Miller, copyright 2004, extracto de su libro "Enseñando entre Palmas de Neón"

Es asunto de decidir y saber que escoger. Cuando escogemos mirar el lado bueno de la vida, siempre encontraremos una chispa encendida para sonreír e impactar a otros.

MES: ABRIL

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
bondad	<p style="text-align: center;">INVENTARIO DE BUENAS ACCIONES</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Ver la película "La nueva cenicienta" En la mujer rico tesoro es la belleza, el placer de admirarla no se acaba jamás; pero la bondad, la gentileza la superan y valen mucho más. Bellas, ya lo sabéis: más que andar bien peinadas os vale, en el afán de ganar corazones que como virtudes os concedan las hadas bondad y gentileza, los más preciados dones ¿Qué hacer para ser bondadoso?</p> <hr/> <p>Sonreír siempre. - No seas pesimista: Solo ve lo bueno y positivo de las personas y las circunstancias. - Trata a los demás como quisieras que te trataran a ti, esto es con amabilidad, educación y respeto. - No olvides corresponder a la confianza y buena fe que los demás depositan en tí. - Cuando tengas que llamar energicamente la atención , deja de lado el disgusto, la molestia y el deseo de hacer sentir mal a esa persona y mejor buscar con tu actitud su mejora y aprendizaje. - No dejes de visitar a tus amigos, especialmente a los enfermos, los que estan pasando por un mal momento ya sea económico o de otras índole o aquellos que se ven afectados en sus relaciones familiares. - Ayuda al que lo necesita, ya sea dándole trabajo o económicamente. - Sirve a los demás sin esperar nada a cambio, recuerda que es más gratificante dar que recibir.</p> <p>El valor de la bondad perfecciona a la persona que lo posee porque sus palabras están cargadas de aliento y entusiasmo, facilitando la comunicación amable y sencilla; sabe darse sin temor a verse defraudado; y sobre todo, tiene la capacidad de comprender y ayudar a los demás olvidándose de sí mismo.</p> <p>Hacer una lista de las buenas acciones que realices en tu vida diaria.</p>	Película "La Nueva Cenicienta." Hoja de papel para escribir el inventario de buenas acciones

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Amor a la vida	<p style="text-align: center;">AMOR A LA VIDA</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Ver la reflexión 99 "La vida" Reflexionar ¿Qué les llamo la atención? ¿Cómo defendió el bebé y los padres del bebé la vida? ¿Qué es la vida? ¿Estas agradecido por la vida que se te ha dado? ¿Cómo demuestras tu agradecimiento y amor a la vida? ¿Cómo cuidas tu vida? ¿Te alimentas adecuadamente? ¿Realizas ejercicio?</p>	Proyector Computadora

MES: MAYO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Concepto de sí mismo	PERFIL DE MI PERSONALIDAD DESARROLLO: Contestar cuestionario En parejas hablarán sobre las respuestas de su cuestionario En círculo cada alumno dirá como se considera diciendo "yo soy"	Cuestionario

Cuestionario

- 1.- Si fuera otra persona ¿Qué persona me gustaría ser? (personalidad de la vida real, ficción, la historia, el cine, la televisión?)
- 2.- La personalidad que menos me gustaría ser
- 3.- Una personalidad más semejante a mi

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
	CAMINO A LA ASERTIVIDAD DESARROLLO: Pedirle a los niños que se sienten cómodamente, cierren sus ojos y se relajen. Dar las siguientes indicaciones: 1.- Frente a ti se encuentra la persona de tu familia con quien más te sientes disgustado ¿Cuáles son tus sentimientos? 2.- Mentalmente, elabora una lista de lo que te disgusta de esa persona y reclámale una por una sin ofenderla diciendo: Me molesta..... 3.- Piensa e las cosas que te gustaría que hiciera por ti esa persona y díselas mentalmente 4.- Haz una lista mental de las cualidades y aspectos que te gustan de esa persona y exprésalas diciendo : "De ti me agrada..... 5. Ahora mentalmente expresa "Estoy dispuesto a hablar así con..."	

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Amor a la vida	EL ENTUSIASMO ES UNA ACTITUD DE VIDA <hr/> DESARROLLO: Leer el apostolado de la sonrisa Reflexión Comentarios	

Apostolado de la sonrisa

Basta una leve sonrisa en tus labios:
Para levantar el corazón;
mantener el buen humor;
Conservar la paz del alma; ayudar a la salud;
embellecer la cara;
Despertar buenos pensamientos;
Inspirar generosas obras.

Sonríete hasta que notes que tu constante seriedad y severidad se haya desvanecido.

Sonríete hasta entibiar tu propio corazón con ese rayo de sol.

Irradia Tu Sonrisa:

Esa sonrisa tiene muchos trabajos que hacer, ponla a servicio
la sonrisa es tu instrumento.

Sonríe a los tristes.

Sonríe a los tímidos.

Sonríe a los amigos.

Sonríe a los jóvenes.

Sonríe a los ancianos.

Sonríe a tu familia.

Sonríe en tus penas.

Sonríe en tus pruebas.

Sonríe en tus soledades.

Sonríe por amor

Deja que todos se alegren con la simpatía y belleza de tu cara sonriente.

Cuenta, sí puedes el número de sonrisas, que has distribuido entre los demás cada día; su número te indicará cuántas veces has promovido contento, alegría, satisfacción, ánimo, o confianza en el corazón de los demás.

Estas buenas disposiciones, siempre son el principio de obras generosas y actos nobles. La influencia de tu sonrisa obra maravillas, que tu ignoras.

Tu Sonrisa puede llevar esperanza y abrir horizontes a los agobiados, a los deprimidos, a los descorazonados, a los oprimidos y a los desesperado

6º GRADO

MES: AGOSTO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>valores: honestidad, sinceridad, respeto, valentía, prudencia.</p> <p>Tengo derecho a expresar lo que siento y pienso siempre y cuando lo hago sin lastimar a alguien</p>	<p style="text-align: center;">EL SEMÁFORO</p> <hr/> <p>DESARROLLO: La técnica del semáforo es una metáfora para ayudarnos a controlar nuestras emociones y se divide en tres colores: verde, amarillo y rojo..... ¿Para qué sirve el semáforo? y con qué luz se detienen los coches....entonces el rojo nos dice ALTO verdad y ¿para qué me sirve a mi el semáforo si yo no soy un coche?..... el semáforo también me va a decir ALTO cuando no deba de hacer algo. Cuando yo esté muy pero muy enojada y tenga ganas de pegarle a alguien, dentro de mi cabeza se va a prender una luz roja que me va a decir ALTO - DETENTE - NO LO HAGAS. Esa luz roja me va a ayudar a controlarme.</p> <p>Ahora yo voy a pasar entre ustedes y voy a intentar hacerles daño pero ustedes me van a decir con su mano ALTO DETENTE NO LO HAGAS sale? (pasar y hacer mímica lentamente como si fuera a golpear, esperar a que los niños me digan alto, luego intentar patear morder jalar etc.</p> <p>Pero además nuestro semáforo interno nos puede servir para ayudar a otros. Si yo veo que una niña le está jalando el suéter a otra niña le puedo decir ALTO DETENTE NO LO HAGAS.</p> <p>Y saben qué más nos va a enseñar el semáforo además de ALTO DETENTE NO LO HAGAS? Nos va a enseñar : ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE. ¿Qué significa tranquilizarse? Ok ¿Cómo nos podemos tranquilizar? Para tranquilizarnos debemos respirar muuuuy profundo y sacar el aire por la boca varias veces. (enseñarles como y hacerlo entre todos)</p> <p>Ahora ya sabes, cada que vayas a hacer algo indebido...prende tu semáforo y di ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE (respirar profundo varias veces y cambiar de enojado a relajado)</p>	<p>Semáforo</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Amistad	LA AMISTAD DESARROLLO: Pasar un pensamiento acerca de la amistad Reflexionar acerca de la verdadera amistad ¿Qué es la verdadera amistad? ¿Quién ha demostrado ser un amigo? ¿Por qué?	Proyector Computadora presentación

MES: SEPTIEMBRE

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Reconocer las propias capacidades y éxitos	ÁRBOL DEL VALOR PERSONAL DESARROLLO: Los participantes dibujan en una hoja de papel un árbol, escriben su nombre en cada raíz sus habilidades, fuerzas o capacidades que creen poseer y en cada rama sus logros o éxitos. Comentarios a esta experiencia Nos dio gusto o tristeza esta experiencia	Una hoja Lápiz

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Fomentar la imaginación y la creatividad es el primer paso para asentar un pensamiento crítico sobre la realidad que nos rodea. La dinámica desarrolla, por otro lado, la escucha y la cooperación.	¿PORQUÉ SER SOLIDARIOS? DESARROLLO: Disposición del grupo de alumnos en forma de corro. Se muestra una imagen y unos datos iniciales a partir de los cuales debe surgir la historia, por ejemplo, una fotografía de un refugiado, un niño sin hogar, una persona mayor, un inmigrante, etc. A lo largo de esta dinámica los alumnos harán sus aportaciones particulares a una historia tejida entre todos, incorporando al relato percepciones asumidas, esperanzas de cambio, esquemas de pensamiento, propuestas de actuación, empatía con el personaje, etc.	Imágenes

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
----------	--------------	----------

honestidad	HONESTIDAD DESARROLLO: Formar equipos de 6 alumnos Pedir que inventen un comercial donde denuncien corrupción en alguna situación de la vida. Presentar los comerciales al grupo y reflexionar.	
------------	---	--

MES: *OCTUBRE*

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Valores: gratitud <hr/>	¿SOY UNA PERSONA AGRADECIDA? Pasar la película "Cadena de favores" Reflexionar acerca de los personajes El niño, la mamá, el maestro. "¿Qué opinas de la tarea que dejó el profesor "piensa una idea para cambiar nuestro mundo y ponla en práctica"?" <hr/> ¿Tú que idea tendrías? ¿Qué harías para mostrar tu gratitud con tus padres, maestros, compañeros.? ¿Qué les llamo la atención de la película?	Película Cadena de favores DVD Televisión <hr/>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>responsabilidad, reflexión, orden, paciencia.</p>	<p style="text-align: center;"><u>PUEDO Y QUIERO MEJORAR EN..</u></p> <p>Desarrollo:</p> <p>1.- Se introduce el tema del valor de la reflexión. Como deber y como derecho debemos auto educarnos y esto implica conocer y poner en práctica los valores, pero por convencimiento, no por imposición. Lo que importa para ser felices en esta vida es decidimos a actuar conforme a nuestros valores para estar en mejor posición día a día, y cada vez con más perfección. Actuar bien en el aquí y en el ahora requiere de que usemos todo nuestro razonamiento para darle dirección y sentido a nuestros actos. Cada vez que vamos a elegir hacer, pensar, tener, querer o ser algo, debe ser por una razón valiosa, de las cuáles la más valiosa es el amor, es decir pensar en el bien de la otra persona. "Pensar antes de actuar", significa ejercitar nuestro proceso de reflexión. PENSAR*****VALORAR*****DECIDIR*****ACTUAR</p> <p>Nuestra meta es ser mejores, pero a veces no sabemos cómo lograrlo porque no nacemos sabiéndolo y es difícil aprenderlo, pero cuando ya somos responsables de nuestros actos tenemos el deber de conducirnos de la mejor manera aprovechando todo nuestro potencial. ¡Tú puedes vencer todas las limitaciones! Si aprendes a reflexionar tendrás un tesoro que te permitirá solucionar cualquier problema que se te presente en la vida.</p> <p>2.- Con música de fondo del CD para meditar de Luz Ma. Ibarra: cierran sus ojos, despejen su mente y piensen en un sendero maravilloso rodeado de árboles, de flores, hay un lago y ustedes se instalan en el lugar que más les gusta, si prefieren pueden recargarse en un árbol, sentarse en el pasto, meter los pies en el agua y mientras, tienen tiempo para pensar en las actitudes que les gustaría mejorar de su persona, por qué desean mejorarlas y cómo piensan hacerlo. Reflexionen en silencio, no abran los ojos y permitan que este espacio de meditación llene su mente y su corazón.</p> <p>3.- Después de 10 min. cerrar el tiempo de meditación y explicar el siguiente paso: Vamos a lanzar este costalito, que es el costalito de la reflexión, y cada persona irá diciendo alguna actitud que le gustaría cambiar de su persona, por qué desea mejorarla y cómo piensa hacerlo, empezaré por decirles que actitud me gustaría cambiar a mi: buscar a mis amigas con más frecuencia porque creo que es muy importante no descuidar a los amigos, deseo mejorar mi relación con ellas porque considero que los amigos nos apoyan, nos dan buenos consejos y compartes con ellos tu historia de vida, cómo pienso hacerlo: voy a hacer una lista y horarios y voy a anotar sus fechas de cumpleaños y a tener detalles con ellas. Lanzo el costalito a uno de los niños y él hace su propia reflexión, así cada alumno va participando.</p> <p>CONCLUSIÓN: todos tenemos áreas de mejoramiento personal, lo importante es darnos cuenta, primero de en qué podemos ser mejores y después cumplir nuestros propósitos.</p>	<p>CD de meditación, costalito de lentejas</p>

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Valores: fortaleza, autogobierno, valentía.</p>	<p>DECIR NO, NO ES TAN FÁCIL</p> <hr/> <p>Desarrollo: 1.- Se introduce el tema: “Hoy vamos a ensayar entre todos como decir NO a alguien y cómo decirlo bien. Hay veces que nuestros amigos o familiares nos piden cosas que no queremos hacer. A veces nos pena decirles que no porque creemos que se van a enojar con nosotros, entonces cedemos y nos sentimos mal por hacer algo que no queríamos. Otras veces no cedemos pero lo hacemos de forma agresiva y acabamos enojados. Seguramente les ha pasado más de una vez.”</p> <p>2.- Para entrar al tema, se hacen las siguientes preguntas para que los alumnos participen:</p> <p>----- ¿Alguna vez han tenido que decir NO a alguien? ----- ¿Qué pasó, te enojaste, lo dijiste de mala forma o no te atreviste? ----- ¿Por qué hay que decir NO cuando nos proponen algo que no queremos? ----- ¿Cómo nos sentimos cuando hacemos algo obligados? ----- Y, si no lo hacemos, ¿qué piensan los demás de nosotros? ¿pueden ser agresivos?</p> <p>Piensa en una situación en la que te han pedido que hicieras algo que no querías:</p> <p>¿Comunicaste las razones de porqué no te gusta? ¿Te dio pena defender tus razones? ¿Utilizaste pretextos? ¿Por qué? Un buen amigo ¿preferirá excusas o buenas razones? ¿Cuándo te sientes mejor, cuando un amigo te da pretextos o cuando te dice la verdad? Tus padres ¿Qué valoran más: que seas valiente y reconozcas la verdad o que utilices pretextos?</p> <p>3.- La psicóloga muestra la hoja de rotafolio que dice: Para dar una negativa sin sentirnos incómodos y sin ofender al contrario, debemos seguir una serie de pistas que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Escuchar lo que te está pidiendo la otra persona. -Decir NO y explicar porqué lo dices para que la otra persona comprenda porqué te niegas a lo que te pide. -Busca una forma de decirlo que no hiera los sentimientos de la otra persona, ser amable. -Sugiere alguna otra idea en vez de la que te proponen, dar alternativas. <p>4.- Los alumnos por parejas elaboran diálogos donde pongan en práctica esta habilidad social.</p> <p>5.- Las parejas de alumnos van representando sus diálogos al resto del grupo: Cada diálogo será analizado por los compañeros de clase: tipo de comportamiento, pasos que han seguido, razones...</p> <p>CONCLUSIÓN:</p> <p>Dividir el pizarrón en dos con una línea y del lado izquierdo escribir hasta arriba VENTAJAS de saber decir NO: y del lado derecho: INCONVENIENTES de no saber decir NO.</p> <p>Podemos concluir que las ventajas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Que los demás sepan nuestra postura y nuestros sentimientos -Evitar que la gente se aproveche de ti porque defiendes lo que piensas. -Te sientes bien porque no tienes que hacer algo que no te gusta o no te interesa en ese momento. -Tienes menos probabilidades de que te vuelvan a pedir algo que no es correcto. <p>Y los inconvenientes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Te sientes muy mal por tener que hacer algo que no te gusta o que no es correcto. -Te enojas y estás de malhumor. -Puedes hacer cosas que te creen problemas aunque no querías hacerlo 	<p>Hoja de rotafolio con el anexo “Pistas para decir NO”</p> <p>hoja por pareja para escribir el diálogo.</p>

OBJETIVO	4ª ACTIVIDAD	MATERIAL
responsabilidad	<p>RESPONSABILIDAD</p> <p>Desarrollo: Ver la película del "Hombre araña" Reflexionar</p> <p><i>"Un gran poder representa una gran responsabilidad"</i> Una persona responsable toma decisiones conscientemente y acepta las consecuencias de sus actos, dispuesto a rendir cuenta de ellos. El camino más rápido para mejorar en responsabilidad es apreciar claramente que de nuestro comportamiento dependen cosas grandes.</p>	<p>DVD Televisión Película del hombre araña</p>

MES: **NOVIEMBRE**

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Todos llevamos unas gafas puestas, filtros culturales, emotivos, personales, etc, que nos hacen percibir la realidad de una determinada manera y que a la vez condicionan nuestros esquemas de ayuda. Esta dinámica ayudará a identificar esos filtros y a ser conscientes de qué tipo de gafas se aproximan más a nuestra forma de ser, con objeto de tenerlo en cuenta, intentar reducir su efecto e interpretar más justamente la realidad.</p>	<p>HISTORIA DE LAS GAFAS</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Cada grupo ideará una situación en la que sus miembros lleven puestas las siguientes gafas y asuman el rol correspondiente a la forma de percibir la realidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gafas oscuras: pesimistas, las cosas van tan mal que lo mejor es no hacer nada. • Gafas "fashion" de colores: excesivamente optimistas, todo es genial, salvarán el mundo. • Gafas de bucear: quieren saber todo lo que piensan las personas afectadas para poder ayudarlas. El otro se siente analizado y amenazado en su intimidad. • Gafas de aumento: pierden el tiempo con detalles, no miran al otro en su totalidad. • Gafas de ojos saltones: cotillas y curiosos. Buscan el morbo en las desgracias ajenas. • Gafas de espejo: reflejan la realidad, la ven pero nos les traspasa, no la sienten. • Gafas de bromista: algunos se toman la vida a broma. Bromean con las dificultades del otro. 	<p>Gafas oscuras, de colores, para bucear, de aumento, de espejo, ojos saltones y bromista.</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Desarrollar habilidades de comunicación Con su familia	<hr/> <p style="text-align: center;">TIEMPO DE REFLEXIÓN</p> <hr/> <p>DESARROLLO: La comunicación es una capacidad del ser humano que nos permite manifestar a los demás lo que queremos, sentimos y pensamos, al comunicarnos compartimos experiencias, enriquecemos nuestras ideas, podemos evitar malos entendidos y comprendernos mejor. Cómo te comunicas con: tus compañeros? Tu familia? Resolver cuestionario</p>	Cuestionario

Relata brevemente una experiencia agradable que recuerdes haber vivido con tu familia.

Contesta lo siguiente:

¿Por qué elegiste esa experiencia?

¿Qué significa para ti y para tu familia?

Describe cómo fue la comunicación en esa experiencia.

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Reafirmar aprendizaje del valor del respeto fomentando el espíritu de colaboración	RESPECTO <hr/> DESARROLLO: Se dividirá el grupo en equipos y le asignará a cada uno un tema Respeto a mi persona Respeto a mis compañeros Respeto en la escuela Respeto en la familia Respeto en la sociedad Los equipos realizarán un cartel de dicho tema Expondrán sus trabajos al grupo Pegarán sus carteles para compartir con la comunidad educativa	Cartulinas Plumones

MES: *DICIEMBRE*

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
generosidad	SOY GENEROSO PORQUE.. <hr/> DESARROLLO: Resolver un cuestionario Proponer como ser generoso con los otros en la familia, escuela y sociedad Intercambiarán tarjetas con sus compañeros	Cuestionario

Reflexiona y contesta

- En las noticias han pedido ayuda para la gente que se quedo sin casa a causa de las inundaciones:

1. simplemente no me entero.
2. me da mucha tristeza, pero sigo jugando.
3. dejo de jugar y voy a ver que ropa y juguetes puedo regalarles.

- Uno de mis amigos no tiene que comer en el recreo:

4. busco en mi lonchera algo que le pueda gustar para compartirlo.
5. le doy un dulce que no me gusta.
6. como no es mi mejor amigo, finjo que no me entero.

- Mi mamá necesita ayuda para limpiar la cocina:

7. Como es algo que requiere esfuerzo, pienso que lo que debe hacer mi hermano

mayor.

8. Sigo viendo la televisión como si nada pasara.

9. Aunque me cuesta, apago la televisión y hago un esfuerzo por ayudar.

Una de mis amigas esta triste.

10. Le doy una palmada en la espalda, pero me voy corriendo por que tengo que estudiar.

11. La escucho con atención y la acompaño, aunque tenga que hacer mi tarea más tarde.

12. Lo comento con los demás, pero no hago nada.

Mi hermano menor tiene dificultades con su tarea:

13. Aunque yo me he dado cuenta, finjo que no me he enterado.

14. Salgo de la casa sin que nadie se dé cuenta.

15. Le pregunto si hay algo en que lo pueda ayudar.

Hay un panquecito en la despensa:

19. Me como sin preguntar de quien es.

20. Le digo a mi hermana que se compre uno para ella por que este yo lo pedí.

21. Pregunto si alguien lo quiere antes de comerlo.

Hay que ir a acompañar a la abuela que está enferma:

22. Apago la televisión y acompaño a mi mamá.

23. Acompaño a mi mamá pero de mala manera, pues me han obligado.

24. Simplemente ni me he enterado de que la abuela esta enferma.

Van a llegar visitas a mi casa y les tengo que dejar mi cuarto:

25. Me enojo y digo que ahora le toca a mi hermano dejar su cuarto.

26. Recibo a las visitas pero no les hago caso.

27. Recibo y atiendo a las visitas con gusto, aunque tenga que dejar mi programa de televisión.

De hoy en adelante

Cada día voy a ayudar a alguien en mi casa y en mi escuela .
Buscaré siempre algo bueno para mi y para las otras personas.

Voy a escribir un propósito:

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
colaboración	<p style="text-align: center;">DESTRUCCIÓN Y CONSTRUCCIÓN DEL MUNDO</p> <p>DESARROLLO: “UNA INMENSA CATÁSTROFE HA ASOLADO LA TIERRA. Dentro de 30 minutos el globo terráqueo se verá destruido por completo. De la inmensa multitud de sus habitantes, tan solo restan nueve personas. Una nave espacial que nada más cuenta con capacidad para cinco plazas, espera para transportar a los sobrevivientes a un lejano planeta, donde podrán iniciar una nueva civilización. La tarea del grupo consiste en determinar, dentro del tiempo señalado, quiénes ocuparán los únicos lugares disponibles y por qué”.</p> <p>-El grupo se compone por:</p> <ul style="list-style-type: none">° un sacerdote° un juez° un policía° un biólogo (a)° un (a) estudiante° un (a) maestro (a)° un (a) doctor(a)° un (a) arquitecto (a)° un (a) atleta	

MES: Enero

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>valores: honestidad, sinceridad, respeto, valentía, prudencia. Tengo derecho a expresar lo que siento y pienso siempre y cuando lo haga sin lastimar a alguien</p>	<p style="text-align: center;"><u>REAFIRMACION EL SEMÁFORO</u></p> <p>DESARROLLO: La técnica del semáforo es una metáfora para ayudarnos a controlar nuestras emociones y se divide en tres colores: verde, amarillo y rojo..... ¿Para qué sirve el semáforo? y con qué luz se detienen los coches....entonces el rojo nos dice ALTO verdad y ¿para qué me sirve a mi el semáforo si yo no soy un coche?..... el semáforo también me va a decir ALTO cuando no deba de hacer algo. Cuando yo esté muy pero muy enojada y tenga ganas de pegarle a alguien, dentro de mi cabeza se va a prender una luz roja que me va a decir ALTO - DETENTE - NO LO HAGAS. Esa luz roja me va a ayudar a controlarme.</p> <p>Ahora yo voy a pasar entre ustedes y voy a intentar hacerles daño pero ustedes me van a decir con su mano ALTO DETENTE NO LO HAGAS sale? (pasar y hacer mímica lentamente como si fuera a golpear, esperar a que los niños me digan alto, luego intentar patear morder jalar etc.</p> <p>Pero además nuestro semáforo interno nos puede servir para ayudar a otros. Si yo veo que una niña le está jalando el suéter a otra niña le puedo decir ALTO DETENTE NO LO HAGAS.</p> <p>Y saben qué más nos va a enseñar el semáforo además de ALTO DETENTE NO LO HAGAS? Nos va a enseñar : ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE. ¿Qué significa tranquilizarse? Ok ¿Cómo nos podemos tranquilizar? Para tranquilizarnos debemos respirar muuuuy profundo y sacar el aire por la boca varias veces. (enseñarles como y hacerlo entre todos)</p> <p>Ahora ya sabes, cada que vayas a hacer algo indebido...prende tu semáforo y di ALTO DETENTE NO LO HAGAS TRANQUILÍZATE (respirar profundo varias veces y cambiar de enojado a relajado)</p>	<p>Semáforo</p>

MES: FEBRERO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>Fomentar la imaginación y la creatividad es el primer paso para asentar un pensamiento crítico sobre la realidad que nos rodea. A lo largo de esta dinámica los alumnos harán sus aportaciones particulares a una historia tejida entre todos, incorporando al relato percepciones asumidas, esperanzas de cambio, esquemas de pensamiento, propuestas de actuación, empatía con el personaje, etc. La dinámica desarrolla, por otro lado, la escucha y la cooperación.</p>	<p style="text-align: center;">EJERCICIO DE COLABORACIÓN</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Disposición del grupo de alumnos en forma de corro. Se muestra una imagen y unos datos iniciales a partir de los cuales debe surgir la historia, por ejemplo, una fotografía de un refugiado, un niño sin hogar, una persona mayor, un inmigrante, etc. Esta dinámica admite muchas variables que permiten diversificar su aplicación a diferentes niveles educativos e introducir diversos contenidos o actitudes. Por ejemplo, podemos trabajar con la asociación de imágenes distribuidas a cada alumno, introducir un orden azaroso pasando el turno aleatoriamente o escribir la historia en un papel permitiendo a cada alumno leer únicamente el fragmento escrito por el compañero inmediatamente anterior.</p> <hr/>	<p>Imagen</p>

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
<p>paciencia</p>	<p style="text-align: center;">PACIENCIA</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman grupos de 6 personas y cada uno escoge hacer de ciego, mudo, manco, cojo, sordo o normal a fin de conseguir 'el regalo'. A cada grupo se le asigna un observador. 2. Se pone una 'tarea': caminar unos 30 metros, fabricar una caja, conseguir un regalo (flor, dulce, etc.) y elegir a quién se lo van a dar. 3. Salen del salón a cumplir la tarea. 4. Al llegar se entregan los regalos; momento de alegría. 5. Reflexión <ul style="list-style-type: none"> -¿Cómo me sentí cumpliendo el 'oficio'? -¿Privo la 'tarea' o la relación humana? -¿A quién le permití ser y quién me dejó ser? 6. Comentarios y enseñanzas 	<p>Cartulina</p>

MES: MARZO

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
atención	ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA DESARROLLO: Mostrar una lamina con las letras p, q, d, b. Dichas letras representaran las piernas y brazos que los alumnos moverán. Ejemplo: cuando señale la letra p los niños moverán su pierna izquierda.	Lámina con letras p, q, d, b Cd música barroca Grabadora.

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Tomar conciencia de sí mismo	REFLEXIÓN DESARROLLO: Se dará a cada alumno un cuestionario para terminar las frases incompletas Comentar con el grupo sus respuestas Expresar que preguntas fueron más fáciles de contestas y Cuáles las más difíciles.	Cuestionario

Cuestionario

Mi personaje favorito es _____

Si pudiera tener un deseo, sería

Me siento feliz cuando

Me siento triste cuando

Me siento importante cuando

Una pregunta que tengo sobre la vida es

Me enojo cuando

La fantasía que más me gustaría tener es

Un pensamiento que habitualmente tengo es

Cuando me enojo es

Cuando me siento triste, yo

Cuando tengo miedo, yo

Me da miedo cuando

Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es

Me siento valiente cuando

Me sentí valiente cuando

LA VIDA ES DEMASIADO BREVE PARA SER MEDIOCRE

Que la vida es breve, lo sabemos todos; quizá los jóvenes se imaginan que sí es larga, pero a la medida que pasan los años va penetrando en la mente la irrefutable sensación de que los años pasan, vuelan y no retornan.

Cuando una persona es abuelo por primera vez, es agrídulce sorpresa, dulce por el nieto, agrio por lo de abuelo; pero... no hay más remedio que aceptarlo.

Ante esta realidad de la brevedad de la vida, muchos toman sus precauciones, se apresuran desde la juventud a sacarle jugo a la vida; creen con fe ciega que esa es la mejor forma de aprovechar la juventud; y en realidad hacen una sola cosa, dedicar los primeros años de la vida a hacer infeliz el resto de ella, hacen alianza con el vicio.

No es infrecuente en estos jóvenes la pereza y el abandono en el estudio, la ligereza e inmadurez en el amor y el abandono de los restos de fe y valores morales de la infancia. Si uno es avanzado en años suele apresurarse aun más que los jóvenes, porque piensa: 'Estoy haciéndome viejo y no he disfrutado lo suficiente; comamos y bebamos, que mañana moriremos', en el famoso adagio latino "Carpe diem": "Sácale jugo a la vida"...

Pero algunos piensan que la vida es demasiado breve para ser pequeña, para ser mediocre; ellos también tienen prisa, pero otra clase de prisa y afán, y por eso, desde la misma juventud ponen las bases para hacer constructivo el resto de esa vida. No esperan a ser adultos para sentar cabeza y así: Aprietan en el estudio, aunque les llamen mataditos; no juegan con el amor, porque saben que se queman; no dan un puntapié a sus valores morales, porque saben que los necesitan. Si al llegar a la madurez se percatan de que van rezagados, aprietan el paso porque les queda menos tiempo para hacer algo grande en este mundo.

Y si han llegado a la tercera edad, y ven su tarea bastante incumplida en esta vida, se apresuran a hacer y completar lo que no hicieron en la juventud y en la madurez, porque saben, porque ven que ya no tendrán más tiempo y que, ahora o nunca.

Cuando llegan al final de la vida lo que se dieron prisa en divertirse y nada más, y los que se dieron prisa en cumplir su misión, ambos, miran hacia atrás; uno para decirse a sí mismo: 'Más me valiera no haber nacido', el otro para decir: 'Valió la pena vivir'.

La vida es breve, para ti, para mi, para todos... ¿Cuál es tu prisa? ¿"Carpe diem" o "aprovecha el tiempo" porque la vida es demasiado breve para ser mediocre.?

Si la vida es breve y además la maltratas, eres un pobre hombre. Se vive una vez, se cumplen quince años sólo una vez. Tu sabrás lo que haces con esa pequeña vida.

MES: ABRIL

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Valores: reflexión, evaluación, paciencia, orden.	<p style="text-align: center;"><u>LÍNEA DE MI VIDA</u></p> <p>DESARROLLO:</p> <p>1.- Se introduce el tema: a lo largo de nuestra vida nos ocurren muchas cosas interesantes, importantes, chistosas, conocemos gentes que se van enlazando a nuestras vidas, sufrimos porque hirieron nuestros sentimientos, nos alegramos por los éxitos obtenidos.</p> <p>La reflexión es la herramienta que nos permite hacer un alto en el camino, tomar nuestra linterna interior y darnos cuenta de qué hemos hecho y con quienes hemos recorrido el camino.</p> <p>2.- Los invito a que lean el contenido de la hoja que les han pasado, no escriban nada todavía, sólo lean con atención; ahora guarden la hoja bajo su banca, cierren sus ojos y escuchen la historia que les contarán: esta historia se las contará Jorge Bucay .</p> <p>Haremos un consenso acerca de lo que entendió cada quien y analizaremos la enseñanza que nos deja la historia.</p> <p>3.- Con música de fondo del álbum de meditación empiezan a responder su hoja en forma individual y en silencio.</p> <p>4.- Ahora vamos a compartir nuestras vivencias con un compañero(a), pueden reunirse con quien quieran y comentar acerca de su línea de la vida.</p> <p>CONCLUSIÓN:</p> <p style="text-align: center;">¿Qué aprendieron el día de hoy? ¿son parecidas sus líneas de la vida? Esas líneas están empezando ¿se imaginan cuando se duplique su edad, o cuando se triplique? Todo lo que ustedes anoten en ese entonces va a ser fruto de su esfuerzo y dedicación. Estoy segura de que va a ser una línea de triunfos y alegrías.</p>	CD cuentos para pensar de Jorge Bucay

Hoja de reflexión “Línea de la vida”

Nombre _____ Grupo _____ Fecha _____

Esta línea representa tu vida, los años que tienes han estado repletos de vivencias, divídela en ___ segmentos, numera cada uno y después escribe todo lo que sepas de ese año: cómo eras, qué te gustaba, qué te disgustaba, estuviste enfermo, tuviste algún evento en la familia (triste... o alegre...), juegos, fiestas de cumpleaños, campamentos, compañeros, amistades, maestros especiales, deportes, actividades especiales, vacaciones, viajes, nuevos hermanitos, relación con hermanos, con papás: ¿ha ido cambiando con la edad?

0 a 1 año _____

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 4 años

4 a 5 años

5 a 6 años

6 a 7 años

7 a 8 años

8 a 9 años

9 a 10 años

10 a 11 años

11 a 12 años

12 a 13 años

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Reconocer que todos tenemos fallas y limitaciones.	<p>QUIERO MEJORAR EN...</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Pedir que escriban con letra de molde, en forma de lista y anónimamente, tres de sus fallas o limitaciones, incapacidades o defectos más graves. Revolver las tarjetas y volver a distribuirlas. Cada participante leerá sus fallas escritas en la tarjeta como si fueran suyas, las actuará explicando y exagerándolas, señalando los problemas que le causan y lo que cree que puede hacer para corregirlas (se repartirán las tarjetas entre personas del mismo sexo) Comentarios de la actividad Escribir como mejorar estas limitaciones</p> <hr/>	

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
	<p>RECTIFICAR ES DE SABIOS</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <p>Leer una forma de Creatividad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Un alumno lee un párrafo y se comenta su significado. 2.-Cada alumno contesta a estas preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a) ¿Por qué puede estar lleno el corazón de rencor y odio? b) ¿Qué cambio se ha producido en el alma del hombre descrito? c) ¿Cuál es el único camino para la liberación? d) ¿Por qué perdonar es una forma de creatividad? e) ¿Cuántas veces podemos perdonar? 3.-Leer algunas de las contestaciones 	

Una forma de creatividad

Nada puede pasarte tanto

Como tu incapacidad para perdonar.

Y nada es tan trágico

Como vivir día y noche

Con el corazón lleno de rencor y odio.

Alguno, o tal vez muchos,

Te han hecho daño

Y poco a poco te has desengañado.

Ya no eres aquel de antes.

Te comprendes.

Ya no eres tan amable,

Generoso, bueno.

Tu afecto se ha convertido en frialdad.

La simpatía en antipatía.

Donde antes había un lazo

Hay un a rotura.

Estás mal.

La amistad se ha convertido

En enemistad.

Tu amor se ha transformado lentamente

En odio.

Sufres. Te has encarcelado.

Tus ventanas están cerradas.

El sol permanece fuera.

La vida se vuelve insoportable.

En lo más profundo de ti mismo

Aspiras a la liberación.

¡Créeme, hay un solo camino!

¡Perdón! ¡Perdona!

Cuesta mucho, lo sé,

Pero vale la pena.

PERDONAR es una forma

De creatividad;

Es generar “nueva vida”

Y “nuevas alegrías”.

Es crear nuevas posibilidades

en ti mismo y en los demás.

PERDONAR, debieras hacerlo

A menudo;

Debes, de hecho, perdonar

Setenta veces siete, hasta el infinito,

Porque también tú

¡tienes tanta necesidad de perdón!.

Phil Bosmans.

Perdón

Los resentimientos nos impiden vivir plenamente sin saber que un simple acto del corazón puede cambiar nuestras vidas y de quienes nos rodean

En los momentos que la amistad o la convivencia se rompen por cualquier causa, lo más común es la aparición de sentimientos negativos: la envidia, el rencor, el odio y el deseo de venganza, llevándonos a perder la tranquilidad y la paz interior. Al perder la paz y la serenidad, los que están a nuestro alrededor sufren las consecuencias de nuestro mal humor y la falta de comprensión. Al pasar por alto los detalles pequeños que nos incomodan, no se disminuye la alegría en el trato cotidiano en la familia, la escuela o la oficina.

Sin embargo, no debemos dejar que estos aspectos nos invadan, sino por el contrario, perdonar a quienes nos han ofendido, como un acto voluntario de disculpar interiormente las faltas que han cometido otros.

En ocasiones, estos sentimientos son provocados por acciones o actitudes de los demás, pero en muchas otras, nos sentimos heridos sin una razón concreta, por una pequeñez que ha lastimado nuestro amor propio.

La imaginación o el egoísmo pueden convertirse en causa de nuestros resentimientos:

- Cuando nos damos el lujo de interpretar la mirada o la sonrisa de los demás, naturalmente de manera negativa;
- Por una respuesta que recibimos con un tono de voz, a nuestro juicio indiferente o molesta;
- No recibir el favor que otros nos prestan, en la medida y con la calidad que nosotros habíamos supuesto;
- En el momento que a una persona que consideramos de "una categoría menor", recibe un favor o una encomienda para lo cual nos considerábamos más aptos y consideramos injusta la acción.

Es evidente que al ser susceptibles, creamos un problema en nuestro interior, y tal vez enjuiciamos a quienes no tenían la intención de lastimarnos.

Para saber perdonar necesitamos:

- Evitar "interpretar" las actitudes.
- No hacer juicios sin antes de preguntarnos el "por qué" nos sentimos agredidos (así encontraremos la causa: imaginación, susceptibilidad, egoísmo).
- Si el malentendido surgió en nuestro interior solamente, no hay porque seguir lastimándonos: no hay que perdonar. Lamentamos bastante cuando descubrimos que no había motivo de disgusto... entonces nosotros debemos pedir perdón.

Si efectivamente hubo una causa real o no tenemos claro qué ocurrió:

- Tener disposición para aclarar o arreglar la situación.
- Pensar la manera de llegar a una solución.
- Buscar el momento más adecuado para platicarlo con calma y tranquilidad, sobre todo de nuestra parte.
- Escuchar con paciencia, buscando comprender los motivos que hubo.
- Exponer nuestras razones y llegar a un acuerdo.
- Olvidar el incidente y seguir como si nada hubiera pasado.

El Perdón enriquece al corazón porque le da mayor capacidad de amar; si perdonamos con prontitud y sinceramente, estamos en posibilidad de comprender las fallas de los demás, actuando generosamente en ayudar a que las corrijan.

Es necesario recordar que los sentimientos negativos de resentimiento, rencor, odio o venganza pueden ser mutuos debido a un malentendido, y es frecuente encontrar familia en donde se forma un verdadero torbellino de odios. Nosotros no perdonamos porque los otros no perdonan. Es necesario romper ese círculo vicioso comprendiendo que "Amor saca amor". Una actitud valiente de perdón y humildad obtendrá lo que la venganza y el odio nunca pueden, y es lograr reestablecer la armonía.

Una sociedad, una familia o un individuo lleno de resentimientos impiden el desarrollo hacia una esfera más alta.

Perdonar es más sencillo de lo que parece, todo está en buscar la forma de mantener una convivencia sana, de la importancia que le damos a los demás como personas y de no dejarnos llevar por los sentimientos negativos.

MES: *MAYO*

OBJETIVO	1ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Amor a la patria	<p style="text-align: center;">MI ESCUDO</p> <hr/> <p>DESARROLLO: Reflexionar “El decálogo del patriotismo” Reflexión: Me esfuerzo por conocer la historia, costumbres y tradiciones de mi estado y país. Promuevo acciones a favor de aquellos que nos necesitan. Nos solidarizamos por las causas justas, defendiendo los derechos humanos. Diálogo sobre la importancia de respetar y amar a nuestros símbolos patrios. Cumplir y hacer cumplir el respeto como norma de convivencia. Cuidar y mejorar nuestros ambientes familiar, escolar y comunitario. Fomentar nuestras tradiciones regionales y nacionales como muestra de amor a la patria.</p> <hr/>	

Decálogo del patriotismo

1. Ejercer nuestra libertad con amor servicial.
2. Luchar por erradicar el racismo, la ignorancia y las injusticias de cualquier tipo.
3. Tomar el control de nuestra vida personal, familiar y social para ser fieles a nuestros valores y convicciones.
4. Valorar el ser por encima del tener.
5. Descubrir la importancia de vivir en un país pacifista como el nuestro.
6. Promover la justicia, colaboración, solidaridad y el amor a los demás.

7. Aprovechar las ocasiones de la vida cotidiana para ejercer la aceptación y valoración de la diversidad.
8. Cumplir y hacer cumplir el respeto como norma de convivencia.
9. Cuidar y mejorar nuestros ambientes familiar, escolar y comunitario.
10. Fomentar nuestras tradiciones regionales y nacionales como muestra de amor a la patria

OBJETIVO	2ª ACTIVIDAD	MATERIAL
El alumno propondrá metas en diferentes ámbitos de su vida	<p>MIS EXPECTATIVAS PARA LA SECUNDARIA</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <p>Reflexión:</p> <p>¿Qué has pensado que quieres ser en un futuro, concéntrate por ahora en las metas que deseas alcanzar en las diferentes áreas de tu vida a corto plazo, en los próximos 6 meses.</p> <p>Define cuales son tus metas en cada una de las siguientes áreas</p> <p>Estudio</p> <p>Relaciones afectivas</p> <p>Relaciones sociales</p> <p>Vida familiar</p> <p>Pasatiempos</p> <p>Escribe que tanto tiempo estás dedicando a cada una de esas metas</p> <p>¿Qué estás haciendo en la actualidad al respecto?</p> <p>¿Cómo cambiarías o mejorarías esos planes teniendo en cuenta tus metas?</p> <p>¿Qué metas deseas alcanzar en secundaria?</p>	

OBJETIVO	3ª ACTIVIDAD	MATERIAL
Favorecer la autoestima y la aceptación en el grupo. Cohesión del grupo. Ejercicio para	<p>TELARAÑA DEL APRECIO</p> <hr/> <p>DESARROLLO:</p> <p>El grupo se sienta en círculo y una persona mantiene la punta del hilo en su mano y lanza la bola hacia otra persona. La primera persona comenta varias características positivas que conoce de la segunda persona. Se tiene que hablar en 'tu' (por ejemplo, Marcela, tu eres muy buena para escuchar ...). Después, la segunda persona retiene el hilo que le conecta con la primera persona en su mano y tira el resto de la bola hacia otra persona, hablando sobre</p>	Una bola de estambre

<p>expresar directament e sentimientos de aprecio a otra persona.</p>	<p>puntos positivos de ella, etc. Poco a poco se forma toda una telaraña. Se trata de lanzar la bola siempre a personas que no la recibieron todavía, hasta</p> <p>¿Cómo se sintieron? ¿Les gustó recibir los comentarios positivos? ¿Les costó trabajo expresar directamente mensajes de aprecio a otra persona completar al grupo. Para deshacer la telaraña se regresa la bola de persona en persona, como están conectadas. En esta segunda parte cada persona evalúa la actividad.</p> <p>Después de un rato los hilos se empiezan a cruzar. La persona que lanza la bola nombra características positivas de la persona a quien dirige la bola y las personas cuyos hilos se cruzan pueden ampliarlas.</p>	
---	--	--