



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

EDUCACIÓN EMOCIONAL: LA LECTURA DE CUENTOS COMO
ESTRATEGIA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
EN EDUCACIÓN INFANTIL.

TESIS

Modalidad: Diseño de programa educativo.

Para obtener el título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Presenta:

JESSICA AMÉRICA HUERTA UGARTE

ASESOR: PÉREZ AGUILAR CARMEN MARGARITA

Agradecimientos

A Dios:

Gracias por permitirme salir adelante y llegar a este momento, por nunca abandonarme y por escuchar cada una de mis plegarias que a ti he pedido y en tu amor eterno me has concedido.

A mis padres y hermano:

A ti madre por todo tu cariño, por formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, a ti padre por cada sacrificio que has dado por mi y a ti hermano por ser mi ejemplo y mostrarme el camino a seguir. Este logro también es de ustedes.

A mi familia:

Por todo su amor y apoyo incondicional que me brindan, y por estar ahí cada que los he necesitado.

A mi amor:

Por ser mi motivación de seguir adelante para así crecer a cada instante, por toda tu ayuda y por mostrarme que nunca dejamos de aprender.

A mis amigos:

Por permitirme aprender junto a ustedes. Martha gracias por cada momento de apoyo y por toda la fortaleza que me transmitías, Claudia gracias por siempre ser mi cómplice y enseñarme lo bello de la amistad.

A mi universidad y maestros:

Por enseñarme gran parte de lo sé, por mostrarme el camino al conocimiento y por brindarme de experiencias inolvidables.

A todos y cada uno de ustedes GRACIAS

INDICE

PÁG.

❖ Introducción	5
Capítulo 1. EDUCACIÓN EMOCIONAL	
1.1 Antecedentes de las emociones.....	11
1.2 Las emociones y los sentimientos.....	12
1.3 ¿Qué es la inteligencia?.....	13
1.4 Inteligencias múltiples según Gardner	14
1.4.1. Inteligencia intrapersonal	15
1.4.2 Inteligencia interpersonal	16
1.5 Inteligencia emocional.....	16
1.6 Educación emocional	18
1.7 Contenidos de la educación emocional	21
1.8 Competencias emocionales de Rafael Bisquerra	21
1.9 La inteligencia emocional y el aprendizaje	23
1.10 Educación emocional en la infancia	25
1.11 Antecedentes de programas de educación emocional	27
1.12 El papel del psicólogo educativo en la educación emocional.....	32
Capítulo 2. LA LECTURA DE CUENTOS	
2.1 Qué es la lectura	34
2.2 La literatura y la Inteligencia Emocional.....	35
2.3 Historia del cuento	37
2.4 Definición del cuento.....	38
2.5 Utilidad del cuento.....	39
2.6 La importancia del cuento en la infancia	41
2.7 El cuento como estrategia de aprendizaje para enriquecer la inteligencia emocional.....	43

Capítulo 3. PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO

3.1 Detección de necesidades	46
3.1.1 Análisis de resultados	48
3.2 Planteamiento del objetivo general	49
3.3 Delimitación de contenidos	49
3.4 Seguimiento y evaluación	51

Capítulo 4. Estructura del programa

4.1 Contenido.....	53
4.2 Cuadro sintético del programa	54
❖ Conclusiones	56
❖ Referencias	60
❖ Anexos	63
Cuestionario	63
Cartas descriptivas	65
Recopilación de cuentos.....	92
Compendio de fichas de trabajo.....	151

Introducción

La inteligencia emocional permite tomar conciencia de las emociones de cada individuo, posibilita la comprensión de los sentimientos de los demás, guía a tolerar las presiones y frustraciones e incrementar la capacidad de empatía y de las habilidades sociales, aumentando las posibilidades del desarrollo social. Todo esto lleva a suponer que la inteligencia emocional es de gran importancia para el desarrollo de la vida, por lo cual esta debe de verse potencializada en el ámbito escolar, dando un relieve a la educación emocional, ya que las condiciones intelectuales no son las únicas garantías de éxito, sino que es un factor que va unido a las necesidades emocionales. Todos los días al ser humano le suceden cosas que producen ciertas emociones, es por eso que se debe de promover el desarrollo de competencias emocionales que guíen a vivir con una inteligencia emocional, puesto que aprender a manejar las emociones ayudará a tener una salud emocional y a que se experimenten mejores relaciones personales.

Desde un ámbito más formal se puede visualizar cómo el gobierno mexicano ha mencionado la importancia de brindar a los individuos una educación que potencialice y les brinde de habilidades para una vida exitosa, por lo cual ha tratado de promover una educación emocional.

En el Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (s.f.) se afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional.

Por otro lado, el plan de estudios de educación básica de la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2011) hace mención del término competencias para la vida, en las cuales se busca movilizar y dirigir a todos los componentes –conocimientos, habilidades, actitudes y valores- hacia la consecución de objetivos concretos. Aclara que poseer conocimientos y habilidades no significa ser alguien competente, lo cual se puede encaminar a que la educación no debe dirigir al alumnado sólo a un

desarrollo cognitivo, sino también al emocional, para que los alumnos sean inteligentes de mente y emoción, y esta inteligencia funja como potencializadora para el éxito de su vida.

Por otra parte, el Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018 hace referencia a un México con Educación de Calidad la cual debe garantizar un desarrollo integral de todos los mexicanos, para así contar con un capital humano preparado, que sea fuente de innovación y lleve a todos los estudiantes a su mayor potencial. Esta meta busca incrementar la calidad de la educación para que la población tenga las herramientas y escriba su propia historia de éxito. El enfoque, en este sentido, será promover políticas que cierren la brecha entre lo que se enseña en las escuelas y las habilidades que el mundo de hoy demanda, desarrollando un aprendizaje eficiente a lo largo de la vida.

Desde otra perspectiva, en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2005), en el Artículo Tercero se menciona que toda persona tiene derecho a recibir educación y que esta educación que imparta el estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la patria, el respeto a los derechos humanos y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia. Y al ser las facultades del ser humano la inteligencia, la voluntad y la conciencia, la educación emocional contribuirá a desarrollar de manera integral estas facultades a las cuales hace referencia este artículo, puesto que la educación debe de impartir a los educandos saberes tanto cognitivos, como emocionales y morales.

Así mismo la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (s.f.) en su informe para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) establece que la educación del siglo XXI debe basarse en cuatro grandes aspectos formativos que sustenten la educación de las personas: aprender a conocer, aprender hacer, aprender a vivir juntos y claro esta *aprender a ser*, los últimos dos relacionados directamente con la educación emocional. De esta forma dichos aprendizajes promueven el desarrollo pleno del

ser humano. *Aprender a vivir* juntos, constituye en reconocer que quienes nos rodean forman parte esencial de nuestro crecimiento, ya que el conocimiento individual por sí solo no brinda en su totalidad el éxito, pues necesita ser compartido y acompañarse de la colaboración y la participación de los demás con una convivencia y bienestar común. Consecuentemente *aprender a ser* hace referencia a la importancia del autoconocimiento al igual que a la valoración propia del sujeto, todo esto encaminado con el fin de llegar a una realización personal, la cual genere un óptimo equilibrio entre todos los aspectos que conforman la vida y constitución de la persona misma.

No obstante, ese reconocimiento desde las políticas educativas nacionales e internacionales que manifiestan directa o transversalmente la importancia de la inteligencia emocional para el logro del éxito, así como su necesario desarrollo en los procesos educativos, se muestra aún incipiente. Específicamente en lo relativo a la educación emocional, es apenas en el presente ciclo escolar (2018-2019), que se propone de manera concreta su trabajo formal de esta área en las escuelas; sin embargo, no se ha considerado una formación integral previa para los profesores, ni se ha diseñado materiales y apoyos necesarios para la misma.

Por ello, el presente trabajo se basa en el diseño de un programa educativo, que además de contribuir a generar condiciones para poner en práctica el fomento del área socioemocional, funja como un recurso para el desarrollo de la inteligencia emocional, usando como estrategia la lectura de cuentos. Una propuesta que presenta referentes psicológicos, diseño curricular y una propuesta didáctica, en la que se propicia el desarrollo de competencias emocionales en educación infantil.

El diseño de este programa es dirigido a la educación infantil ya que como se menciona más adelante de manera específica, numerosos autores señalan que el entrenamiento en educación emocional debe comenzar desde edades tempranas, ya que cuanto antes se trabajen determinadas capacidades, más fácil será que las aprendan y las generalicen, además de poder prevenir posibles emociones perjudiciales que no permitan disfrutar de sus avances. Por lo cual cabe resaltar

que la educación emocional es un proceso educativo que debe irse forjando desde la infancia, y a lo largo de toda la vida.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, estas tendrán mayores beneficios si se comienzan a trabajar desde la infancia, pues estas competencias ayudarán al ser humano y lo prepararán para afrontar de la mejor manera los retos que a lo largo de su vida se le presenten, con la finalidad de desarrollar el bienestar personal y social.

Goleman (2002) comenta cómo la inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos, y resalta el hecho sobre cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto.

Las opiniones para educar las emociones son variadas; pero gran parte de los autores que hablan sobre la educación emocional coinciden en que las artes son una excelente herramienta para generar el proceso de la educación emocional, que se centra en la reflexión sobre las propias emociones y las acciones que de ellas se desatan.

En especial la literatura constituye una excelente opción de enseñanza lo cual se explica en el capítulo dos. La lectura es una forma de conocer las emociones más intensas que tiene el ser humano, además de que ayuda al desarrollo de una visión interior más completa.

En esta investigación por lo tanto se hace uso del cuento como estrategia, ya que este es un deleite para el niño, el cual permitirá obtener una gran variedad de conocimientos, ya que por este medio el infante puede interactuar con realidades y escenarios que favorezcan su infancia. Por lo que se considera que el cuento adquiere una gran función reflexiva y es un valioso elemento de la educación emocional.

Sin embargo, es importante resaltar que las escuelas constantemente han propiciado de manera primordial el desarrollo de capacidades cognitivas y dejado la

educación emocional en segundo plano. Más actualmente en la reforma educativa se propone trabajarla en el área de desarrollo personal y social, además de dar una autonomía a las escuelas en las cuales se les brindará flexibilidad curricular para así ampliar las oportunidades del desarrollo emocional y social.

Cabe resaltar que es de gran importancia contar con programas que guíen a que estas habilidades se cumplan; programas que estén diseñados por profesionales de la educación, y que cuenten con una base teórica y metodología fundamentada; enfatizando que los programas educativos deben dirigir sus esfuerzos a lograr un desarrollo integral en los educandos y mejorando la calidad educativa.

En este documento se plantea el diseño de un programa dirigido a alumnos de educación primaria baja; dicho programa busca que los alumnos reconozcan, expresen y autorregulen sus emociones de manera que esto influya en sus relaciones personales y en su proceso educativo.

En el primer apartado del presente trabajo se expone inicialmente las temáticas de inteligencia y educación emocional, y su importancia en el desarrollo del niño.

Le prosigue en el segundo capítulo la temática de lectura de cuentos y su forma de fungir como estrategia para el desarrollo de las competencias emocionales.

El capítulo tres describe la detección de necesidades la cual se realizó mediante la aplicación de un cuestionario a maestras de educación primaria con la intención de conocer lo que las maestras saben, vivencian y necesitan sobre la temática de educación emocional. Además de que en este apartado se formula el planteamiento del objetivo, la delimitación de contenidos y una propuesta de seguimiento y evaluación.

En el último capítulo se expone la estructura del programa el cual está basado y diseñado a partir de la estructuración de cinco competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Bisquerra, 2000), competencias las cuales en este programa se trabajarán cada una mediante la lectura de tres

cuentos que desarrollen cada una de estas competencias, las cuales se reforzarán a través de diferentes actividades las cuales se llevarán a cabo posteriormente a la lectura de cada cuento. Obteniendo un producto final que constara de un total de 15 cuentos y 15 actividades complementarias; tres por cada una de las 5 competencias desarrollar, además de contar con 15 cartas descriptivas dirigidas a los docentes y/o personajes que implementaran este programa en las que se especifican los objetivos y procedimientos de cada sesión, dicho material que se encuentra recopilado en el apartado de Anexos.

Capítulo 1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

1.1 Antecedentes de las emociones

A lo largo del tiempo se ha ido analizando al ser humano a través de sus emociones desde diferentes puntos de vista. Desde tiempo atrás en el ámbito filosófico ha surgido el estudio de las emociones, tema que ha sido de interés. Siendo uno de los precursores Platón (428-347 a. C.) que plantea en su obra “Republica” que la tarea más importante para la sociedad es enseñar a los jóvenes a encontrar placer en los objetos correctos y que el exceso de dolor o placer disminuyen la capacidad de razonamiento (Bisquerra, 2000).

Desde otro punto de vista Aristóteles (384-322 a. C.) habla de la concepción de emociones definiéndolas como una condición que transforma a las personas de tal manera que puede verse afectado el juicio ya que estas van acompañadas de placer y dolor. Aristóteles resalta cómo las emociones están conectadas con la acción, ejemplificaba un buen manejo emocional como “la rara habilidad de ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta”, además añade que educar la mente sin “educar el corazón no es educar en absoluto” (Bisquerra, 2000).

En una época más actual con respecto a los dos filósofos griegos referidos previamente, se encuentra al filósofo Juan Luis Vives (1492- 1540) que considera que las emociones no siempre son dañinas y reconoce que existe un poder motivacional, por lo que enfoca sus obras en una dirección a la educación, reconociendo la importancia de las emociones en el proceso educativo (Bisquerra, 2000).

Posteriormente en el siglo XIX el estudio con relación a las emociones ya no solo es tema único de la filosofía, si no que se busca profundizar en los aspectos psicológicos, siendo esta una de las múltiples razones que contribuyen al nacimiento de la psicología como ciencia independiente.

Todos ellos suponen un sustento importante para lo que posteriormente sería la Inteligencia Emocional.

1.2 Las emociones y los sentimientos

No se deben de confundir las emociones con los sentimientos, ya que los sentimientos son estados afectivos complejos, estables, más duraderos y menos intensos que las emociones. La alegría, por ejemplo, es una emoción (es momentánea e intensa) mientras la felicidad sería un sentimiento (es duradero).

Saz (2004) refiere a la emoción como la “reacción negativa o positiva de carácter brusco y de duración breve que aparece como respuesta ante objetos o acontecimientos externos o internos” (p. 109). Aunque si vemos sus raíces etimológicas podemos encontrar que; la palabra emoción provienen del latín *movere* (mover) con el prefijo *e* que puede significar mover hacia fuera de nosotros mismos (*ex movere*). Esto sugiere que la emoción está presente en cada actuar.

Por lo tanto, como su nombre lo indica las emociones mueven a la persona; se originan a partir de muchas fuentes: neuroquímicas, fisiológicas, biopsicosociales y cognitivas. Por lo tanto, estas guían al ser humano a una inclinación favorable o desfavorable hacia el objeto que origina un estímulo, representándose como respuesta que se tiene a un acontecimiento externo o interno. Por lo cual, se determina que las emociones predisponen el actuar, ya que se caracterizan por los impulsos que culminan en una acción, y cada emoción inclina al ser humano hacia un determinado tipo de conducta.

Las emociones se encuentran en todas las experiencias cotidianas a las que se enfrenta el ser humano, y normalmente detectables por el mismo individuo y en la gente que lo rodea, ya que la vivencia de una emoción suele ir acompañada de ciertas reacciones involuntarias como lo son los cambios corporales de carácter fisiológico, y reacciones voluntarias e involuntarias manifestadas en expresiones faciales y verbales, comportamientos y acciones.

Las emociones se relacionan con las actitudes que manifiesta el ser humano ante cierta situación, cosa o persona (entendemos por actitud una tendencia, disposición o inclinación para actuar de cierta manera). Las personas que logran una salud mental (estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad), han potencializado su inteligencia emocional (termino que posteriormente se abordará), y se caracterizan por ser conscientes de sus pensamientos, sentimientos, comportamientos y de sus actos.

Por lo tanto, las emociones son las que constituyen las estructuras básicas que guían la vida del ser humano, son adaptativas e influyen en el pensamiento y en la memoria. Las emociones cumplen un papel fundamental y muy importante puesto que motivan a la realización de acciones, e informan sobre lo que puede ser bueno o malo para el mismo individuo, de igual manera que estas comunican las intenciones y disponibilidad del actuar.

1.3 ¿Qué es inteligencia?

La inteligencia se puede definir con diferentes expresiones: capacidad de entender o comprender, capacidad de resolver problemas, conocimiento, comprensión, acto de entender, habilidad, destreza, experiencia, etc.

En psicología, la inteligencia se define desde diferentes perspectivas; Barón (1992) define a la inteligencia como un conjunto de actitudes aplicadas en el logro de las metas racionalmente elegidas. Brown y Campione (1992), en su definición de inteligencia, subrayan especialmente los procesos y los productos del aprendizaje y su interacción entre estos. Sternberg (1992) sugiere que la inteligencia debería ser considerada un autogobierno mental. Y así se podría seguir mencionando lo que muchos autores como Schank, Snow, Scarr, Jensen, Humphreys han definido como inteligencia, lo cual nos indica que hay una gran variedad de puntos de vista hacia este término, mas todos estarían de acuerdo en que una persona inteligente se

podrá caracterizar por su rapidez y agilidad para atender un problema y encontrar una solución, por su madurez, su creatividad, su facilidad y su predisposición de aprendizaje, en fin por todo el repertorio de conocimientos y destrezas que puede disponer un ser humano en un lugar y en un momento determinado, en el cual la persona debe adecuar su conocimiento a una situación específica y con un buen juicio superar la misma de la manera más satisfactoria posible.

Por lo que se puede entender que la inteligencia es la faculta que permite seleccionar las mejores opciones para solucionar una cuestión que se le presente a cada individuo. La inteligencia ayuda a recolectar toda una serie de información que se encuentra en el interior de una persona y también en el mundo externo, y esta información será la guía para poder emitir la respuesta más adecuada a las demandas cotidianas que se presentan día a día.

Por lo tanto, se puede concluir que la inteligencia abarca toda una serie de capacidades complementarias entre las cuales podemos hablar de aprendizaje, memoria, percepción, atención, habilidades sociales, etc, cada una y todas ellas en conjunto permitirán al ser humano adaptarse al mundo que lo rodea y solucionar problemas con eficiencia.

1.4 Inteligencias múltiples según Gardner

Gardner (2005) subraya la necesidad de comprender la inteligencia en función de las diferentes clases de conocimiento que tienen lugar de modo natural en el ambiente cotidiano. Reformula el concepto de inteligencia, ya que sostiene que no existe una única inteligencia, sino más bien hay una serie de inteligencias múltiples e independientes unas de otras, base que da origen a su teoría denominada “Inteligencias Múltiples” propuesta en 1983.

Un aspecto importante que resalta Gardner (2005) es el hecho de cómo la educación es un punto indispensable para esta teoría, en donde el objetivo de la

escuela debería ser el de desarrollar las inteligencias, para así ayudar al ser humano a cumplir los fines vocacionales y aficiones que más se adecuarán a su particularidad de inteligencias.

Con referencia a su teoría, Gardner (2005) propone que, al menos de momento, se pueden identificar nueve inteligencias diferentes: lingüístico-verbal, lógico-Matemática, musical, visual-espacial, corporal-kinestésica, naturalista, existencial, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal. Cada una de estas se desarrollan y potencializan de manera individual adquiriendo un diferente grado.

Para esta investigación las últimas dos inteligencias son de mayor interés, ya que la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal son las que anteceden lo que ahora es la Inteligencia Emocional.

1.4.1 Inteligencia intrapersonal

Se refiere a una inteligencia orientada hacia dentro de uno mismo. Es la capacidad de formarse un modelo preciso y verídico de uno mismo, y ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida, ya que guía a entender cuáles son las prioridades y anhelos únicos y personales, para así actuar en consecuencia. (Gardner, 2005)

Por lo que esta inteligencia se basa en el conocimiento de toda la variedad de aspectos internos de una persona, ayuda a los individuos a ver con realismo y veracidad cómo son y qué quieren, es esa puerta que se abre para tener acceso a la propia vida emocional, en donde se descubre todo un repertorio de sentimientos, dentro de la cual se pueden realizar ciertas discriminaciones entre las emociones, para concluir poniéndoles un nombre y así tener acceso a ellas como medio para interpretar y orientar la propia conducta de forma apropiada para interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida.

1.4.2 Inteligencia interpersonal

Es la capacidad para entender a otras personas: lo que les motiva, cómo trabajan, saber interactuar con los demás de forma cooperativa y entablando empatía. A través de esta inteligencia los individuos interactúan de manera eficaz con quienes los rodean, pues son capaces de reconocer en ellos sus necesidades y propósitos.

Esta inteligencia guía a poder entender claramente las relaciones sociales, ya que las personas que la desarrollan cuentan con habilidades sociales definidas, poseen un buen liderazgo, saben resolver conflictos; también pone énfasis en las habilidades que engloban el comprender a los demás, ya que cuentan con una capacidad de ayuda a otros, y con facilidad pueden entender y detectar los sentimientos de quien los rodean.

Por lo que se podría decir que una persona que desarrolla esta inteligencia es capaz de conocer las intenciones y los deseos de los demás, sin que estos sean visibles a simple vista. (Gardner, 2005)

Según Atunes (1998) estas dos inteligencias: inteligencia interpersonal e intrapersonal, se pueden denominar como las Inteligencias personales, ambas interactúan y se relacionan con todas las demás. Esta mezcla de componentes interpersonales e intrapersonales, describen óptimamente la búsqueda a solucionar problemas que son significativos para el individuo y para quien lo rodea. La inteligencia interpersonal permite comprender y trabajar con los demás, mientras la inteligencia intrapersonal permite comprenderse y trabajar con uno mismo. Por lo que se puede decir que la inteligencia emocional se deriva de estas dos inteligencias (intrapersonal e interpersonal).

1.5 Inteligencia Emocional

El término de Inteligencia Emocional es creado por Salovey y Mayer en 1990, ellos mencionan que “la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los

sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (citado por Bisquerra, 2000, pag.144). Por lo cual se podría definir como aquella habilidad que se adquiere para el manejo de las emociones, en la cual los individuos deben de contar con la destreza de diferenciar estos y comprenderlos, y así utilizar estos conocimientos eficazmente para conducir sus propios pensamientos y acciones.

Posteriormente Caruso (2000) aporta diciendo que la inteligencia emocional es la capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar las emociones en el pensamiento, y así comprender y razonar con las emociones y de regular estas en uno mismo y en los demás. (Citado por Bisquerra, 2000). Pues vivenciar diferentes emociones es completamente normal, más la inteligencia emocional será la habilidad de comprender qué situaciones son las que provocan en cada individuo diferentes sensaciones, y así reflexionar sobre el cómo actuar con respecto a cada una.

Por otro lado, Goleman (2002) menciona que la inteligencia emocional son todas aquellas aptitudes que se implementan para reconocer y regular las emociones propias y de los demás. Por lo cual llega a definirla como la capacidad de reconocer los propios sentimientos, y los de los demás, manejando adecuadamente las relaciones que sostienen con los demás y con ellos mismos.

Todo esto implica contar con una serie de facultades como lo son la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con acierto, por ejemplo, identificando y expresando con respeto y claridad que ciertas actividades no son gratas de realizar para un individuo, y así facilitar el entendimiento de los demás. Se debe de comprender las emociones y el conocimiento que se derivan de ellas, regulándolas, dirigiéndolas y equilibrándolas; una persona puede sentir enojo al ver que se comete una injusticia, pero no por eso deberá de golpear o agredir, sino que debe de usar la inteligencia para identificar la manera más adecuada de corregir dicha injusticia. El manejo de las emociones promueve un crecimiento emocional e intelectual

culminando en la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales que son propios y de los demás.

La inteligencia emocional también incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar los impulsos y demorar las gratificaciones, regulando los estados de humor, desarrollando la empatía y la esperanza, evitando que situaciones adversas obstaculicen la habilidad de pensar (Goleman, 2002).

Por lo tanto, la inteligencia emocional busca equilibrar las emociones; permitiendo que un individuo vivencie tanta alegría como tristeza, enojo y miedo, etc. tomando conciencia de ellas sin que estas lo controlen. Igualmente busca comprender las emociones de los demás, guía a tolerar las presiones y frustraciones que se pueden presentar, enfatiza la capacidad de trabajar en equipo y tomar una actitud empática y social, que brinde mayores posibilidades de desarrollo personal.

La meta integral de la inteligencia emocional es lograr que el individuo conozca sus propias emociones, sepa regularlas de manera autónoma, además de que reconozca las emociones de los demás y sepa establecer relaciones con los demás.

Las personas más felices no son forzosamente o únicamente las que han presentado un coeficiente intelectual muy elevado sino las que saben identificar y manejar sus emociones.

1.6 Educación Emocional

Educar las emociones es muy productivo, puesto que se debe de apoyar a los individuos a identificar y manejar sus emociones y plantearles situaciones que favorezcan su capacidad de afrontar los retos de la vida cotidiana.

Gardner (2005) resalta el hecho de cómo la educación es un punto indispensable para el desarrollo potencial de las personas, mencionado que el objetivo de la

escuela debería ser el de desarrollar al ser humano en su plenitud, para así ayudarlo a favorecer la resolución de problemas y dificultades en las que se encuentre.

Por lo tanto, es claro que hay que facilitar al alumnado no sólo la adquisición de habilidades que le sirvan para desenvolverse en la escuela de manera académica y tener un alto conocimiento intelectual, sino también habilidades que les permitan un buen desarrollo de sí mismo y el poder de integrarse y relacionarse con las personas que lo rodean.

Para Bisquerra (2000) la educación emocional es un proceso educativo que debe ser continuo y permanente, pues pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar su bienestar personal y social. De igual manera menciona como la educación emocional se muestra como una innovación educativa que da respuesta a las necesidades sociales que en la actualidad no son debidamente atendidas en las materias académicas ordinarias.

Para Casassus (2007) las emociones deben de tener un lugar prioritario en el mundo de la educación. Menciona que la educación emocional es más que el camino de adquisición de destrezas, ya que él da un gran énfasis a la importancia de la relación que forman el docente y el alumnado, complementa su idea mencionando que el proceso de enseñanza y aprendizaje es más un proceso emocional que cognitivo, y que el dominio cognitivo va a depender y ser en gran manera influenciado respectivamente con lo que ocurre a nivel emocional.

Por otra parte, Claude (2011) dice que la educación emocional gira en torno al cómo hacer que las emociones trabajen para el individuo y no en contra de él mismo. Menciona como el trabajar la educación emocional guiará a que los seres humanos mejoren sus relaciones, creen oportunidades de empatía con los demás, además de que posibilitará el trabajo cooperativo, ya que educar emocionalmente ayuda a

gestionar las emociones en una dirección que mejora el potencial personal, y la calidad de vida propia del ser humano y de quien lo rodea.

Por lo tanto, la educación emocional finalmente tiene la consigna de potencializar el desarrollo integral del ser humano, en el que los individuos consigan tanto el desarrollo cognitivo, moral, físico, social y emocional, con lo que se podría concretizar en pocas palabras a una educación para la vida.

Para el profesor Bisquerra (2007) los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse de la siguiente manera:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir. (párr. 2)

Para llevar a cabo la educación emocional se debe de desarrollar la inteligencia emocional; esto se puede hacer mediante la estimulación de la mente hacia la reflexión; por ejemplo, situando al alumno ante diversos enigmas de tal manera que los analice y resuelva, y por lo tanto pueda planificar y organizar el pensamiento y el sentir para situaciones próximas.

1.7 Contenidos de la educación emocional

Los contenidos de la educación emocional siempre van a ir orientados a aumentar la felicidad en el ser humano, por lo cual estos van a estar relacionados con temas que abarquen la mejora de las relaciones sociales, el incremento a que las labores que se realicen sean intrínsecamente satisfactorias, al igual que tengan relación con un aprovechamiento del tiempo libre el cual se desarrolle de forma satisfactoria. Por supuesto se buscará en lo posible conservar una salud emocional, ya que sin este último elemento esencial no podría existir el bienestar emocional.

Los contenidos de la educación emocional desarrollan habilidades de la vida, denominadas como aquellas que son útiles para afrontar situaciones de conflicto, dado que los contenidos que se impartan deben considerarse como aquellos recursos que las personas deberán dominar para superar las crisis y conflictos.

Estas habilidades guiarán al objetivo de fomentar el desarrollo de las competencias emocionales; conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar.

Las aplicaciones de la educación emocional se verán presentes en múltiples circunstancias, por ejemplo, en el desarrollo de la autoestima, con base en expectativas que los individuos tienen sobre sí mismos, sin dejar atrás que estas deben ser realistas. Al igual que hay que desarrollar la capacidad para adoptar una actitud positiva ante las situaciones que se presentan a lo largo de la vida.

1.8 Competencias emocionales de Rafael Bisquerra

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales, Bisquerra y Pérez las definen una competencia como “como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 3).

Bisquerra proponer agrupar las competencias emocionales de la siguiente manera:

1) **Conciencia emocional**

Se define como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Una de las características primordial de esta competencia es identificar y dar nombre a las emociones, para así empezar a comprenderlas en si mismos y en los que los rodean.

2) **Regulación emocional**

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas habilidades de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas. Esta competencia guiara al individuo a no dejar que las emociones dominen su actuar, sino que sea el quien las controle y regule para así actuar de la manera más correcta.

3) **Autonomía emocional**

La definición de autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima: imagen positiva de sí mismos, automotivación: capacidad para alentarse, actitud positiva ante la vida: ser optimista ante los retos a los que se enfrenta el ser humano, responsabilidad: implicarse en los compromisos que se han adquirido, capacidad para buscar ayuda y recursos: para así contar con las herramientas necesarias ante un reto, y autoeficacia emocional: el individuo se percibe a sí mismo como capaz de sentirse como desea.

4) **Competencia social**

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, agradecer, perdonar, entre otras, capacidad para la comunicación efectiva; transmitir ideas y entender a los

demás, actitudes prosociales: mantener actitudes de amabilidad, mantener un respeto por los demás, asertividad: expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta, prevención y solución de conflictos: capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales, y gestión de situaciones emocionales: guiar a la regulación emocional de los demás.

5) Habilidades para la vida y el bienestar

Estas habilidades conforman la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida. Estas permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar, por ejemplo fijar objetivos, promover la reflexión de la toma de decisiones, mantener una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida, y lograr una capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

1.9 La inteligencia emocional y el aprendizaje

El ámbito educativo busca crear en los individuos toda una serie de aprendizajes que les favorezcan a lo largo de su desarrollo, lamentablemente esta enseñanza de contenidos siempre ha estado inclinada a promover conocimientos únicamente intelectuales lo cuales puedan evaluarse de manera cuantitativa. Actualmente en el programa de educación primaria para la formación académica se dedican 17 horas y media semanales y solo 2 horas y media del área dedicada al desarrollo personal y social (SEP, 2017).

Cabe resaltar que para que se logre un aprendizaje significativo influyen un sinnúmero de elementos, como: conocimientos previos, adecuado material, actitud favorable del alumnado, este último de gran importancia a resaltar, puesto que para que se logre un aprendizaje es vital la predisposición del alumno (Bruner, 1960), por lo cual se ve claramente involucrado el carácter emocional con que se asume el aprendizaje en sí mismo, niños entusiastas no aprenderán igual que niños

pesimistas; los aprendices que cuentan con un analfabetismo emocional (el analfabetismo emocional hace alusión a una carencia de desarrollo de las habilidades emocionales, Goleman, 2012) no podrán obtener la misma calidad de conocimientos en comparación con los que son emocionalmente inteligentes, ya que las emociones son determinantes para facilitar u obstaculizar los aprendizajes.

La predisposición que los alumnos tienen en clase es un valioso indicador para la adquisición de conocimientos, así que cabe resaltar que las emociones deben ser tomadas en cuenta en el acto pedagógico, reconociendo que:

Debe considerarse que el aprendizaje es el producto cultural de dos vertientes que interactúan entre sí de manera dinámica, la racional, ligada a la cognición y, la emocional, ligada a los sentimientos, de forma tal que es difícil, sino imposible, separar lo que corresponde a uno u otro dominio. (García, 2012, p. 12)

Así que si se busca potenciar la formación académica hay que potencializar continuamente las habilidades emocionales. De tal forma que se cree un círculo virtuoso entre aprendizaje y emociones, de manera tal que el rendimiento académico vendrá por sí solo (Casassus, 2007)

Razón por la cual si se desea que los alumnos estén capacitados para alcanzar un aprendizaje completo hay que considerar a las emociones como un elemento valioso y fundamental para el proceso de adquisición de conocimientos. De ahí como lo explica García:

Se debe tener claro que no se aprende lo que no se quiere aprender, no se aprende aquello que no motiva, y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección. Esta es la clave de considerar a las emociones como parte del aprendizaje. (2012, pág. 18).

1.10 Educación emocional en la infancia

Las emociones nacen junto al ser humano y existen desde el primer momento en el que un individuo empieza a formar parte del universo, viven con él a lo largo de toda su vida, ya que existen en cualquier tiempo y espacio, y estas forman parte de un papel importante en la construcción de la personalidad y la interacción social, ya que las emociones también están presentes, en la familia, con los amigos, los compañeros de clase, los profesores, en fin se encuentran en todo lo que rodea al ser humano. “El aprendizaje emocional tiene lugar desde los primeros meses de vida” (Ocampo, 2012, p. 23).

El desarrollo emocional juega un papel esencial para la vida, más en las primeras etapas de la escolarización constituye la base o condición necesaria para el progreso del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo.

Por lo tanto, la educación emocional puede óptimamente dar comienzo en la educación infantil, ya que las emociones intervienen y son parte de todos los procesos evolutivos como lo son: el desarrollo de la comunicación, el conocimiento social, el procesamiento de la información, el apego, el desarrollo moral, etc.

Por lo anterior López (2005) menciona que el centro educativo funge como una fuente que brindará al alumnado de conocimientos y experiencias en las cuales se desarrollarán las emociones, mencionando que “educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo y emocionales” (p. 155)

Es un reto para la educación y la escuela educar emocionalmente a los infantes, el cual debe cumplir, ya que es de vital importancia favorecer el crecimiento personal de los niños y las niñas. Contemplar el lado emocional en la educación como un contenido más a educar favorecerá el logro de desarrollo integral de los infantes, y será esta la base que los guiará en el proceso de toma de decisiones en las situaciones que se les presentarán en diferentes momentos y a lo largo de su vida

Los sistemas educativos tienen la obligación de educar a los miembros más jóvenes de sus sociedades para que así cuenten con las bases suficientes para dar respuesta a las circunstancias a las que el alumnado se enfrentará en un futuro. Hay que dar la importancia que se merece a la vida emocional de los individuos y sobre todo, atender a los escolares desde las primeras edades, motivo por el cual dentro de la educación infantil se deben de integrar a las emociones dentro del curriculum y así comenzar a trabajar con ellas desde la infancia, en donde se les guie a los niños y niñas, ofreciéndoles toda una serie de herramientas que les ayuden a identificar lo que sienten ellos y los demás, al igual que reconocer el cómo les afecta.

Al respecto Andrés Vilorio (2005) menciona que la tarea de educar emocionalmente es urgente, ya que la educación se ha centrado tradicionalmente en el área cognitiva y en desarrollo de esta, provocando cada vez más el olvido que se tiene hacia la dimensión emocional. Argumenta que los niños también requieren desarrollar un conjunto de competencias no solo cognitivas, sino también a aquellas que se refieran a componentes del área socioemocional, el cual permitiera potencializar otros aspectos del desarrollo personal.

Es claro que la educación emocional debe orientarse al pleno desarrollo de los infantes, lo cual implica que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional, ya que la mayoría de las habilidades que llevarán a conducir una vida con bienestar son emocionales y no intelectuales.

Así al lograr una educación que prepare para la vida, atendiendo el desarrollo emocional como complemento indispensable al desarrollo cognitivo, se conseguirá una educación completa en la cual se desarrolle la personalidad integral del individuo y a partir de esta se pueda adquirir una base fundamental de la cual puedan surgir y desarrollarse diversas capacidades, y así en definitiva formar niños saludables y felices.

1.11 Antecedentes de programas de educación emocional

Lo que sienten los niños sobre sus experiencias de aprendizaje, debe ser tan importante como lo que aprenden. Por lo tanto, las emociones deben ser parte del currículum en la edad temprana (Andrés, 2005). Las escuelas deben de fungir ya como un educador emocional, para que de esta manera preparen a ciudadanos que puedan dar respuestas a las situaciones que el futuro les deparará.

Según Élia (2003) hay varios motivos que refieren la necesidad de implementar programas de educación emocional, por ejemplo:

- Las competencias socioemocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrenarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito (citado por Andrés, 2005, p. 110)

Previamente se han diseñado diversos programas orientados a desarrollar educación emocional la cual prepare para lo vida, como los siguientes:

- Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (1999).

Autora: M'Inés Monjas Casares

Objetivo general del programa: promover la competencia social en niños en edad escolar a través del desarrollo y fomento de las relaciones interpersonales positivas con iguales y adultos de su entorno social.

Contenidos: 30 habilidades sociales agrupadas en las siguientes áreas: interacción social, hacer amigos/as, habilidades conversacionales, habilidades relacionadas con los sentimientos y opiniones, solución de problemas interpersonales, habilidades para relacionarse con los adultos

Aplicación y aspectos metodológicos: está pensado para su aplicación en aulas ordinarias de Educación Infantil, Primaria y secundaria, pero se puede utilizar en otros entornos educativos (aulas de apoyo, educación compensatoria, talleres, centros de menores...) o ambientes clínicos o de ocio.

- Programa de reforzamiento en las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas (1994).

Autor: Antonio Vallés Arándiga

Objetivo general del programa: se pretende que el alumno aprenda a ser persona, aprenda a convivir y que aprenda a pensar resolviendo los problemas que le plantea su propio autoconcepto y las relaciones sociales con los demás.

Contenidos: autoconocimiento de sí mismo, identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás y su expresión adecuada, dialogar y participar en conversaciones y situaciones de interacción entre iguales, saber escuchar, hacer uso de los gestos como elementos no verbales de la comunicación, trabajar en equipo, cooperar, ser solidario, respetar las reglas del grupo, solucionar eficazmente los problemas de relación social, reforzar socialmente a los demás, comunicar a los demás los propios deseos, hacer peticiones con cortesía y amabilidad, distinguir

entre críticas justas e injustas, manejar los pensamientos negativos que deterioran la autoestima y la competencia social, iniciarse en el conocimiento de la relajación muscular a través de sencillos ejercicios de respiración y control muscular.

Aplicación y aspectos metodológicos: es aconsejable el uso de técnicas de dinámica de grupos para escenificar o dramatizar algunas de las escenas-situaciones que se indican.

- Educación emocional. Programa para 3-6 años (2003).

Autor: Rafael Bisquerra, Élia López Cassá (GROP)

Objetivo general del programa: Favorecer el desarrollo de los niños y niñas contemplando todas las dimensiones de la vida de una persona: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional. Cada una de ellas se desarrolla a lo largo de la vida y la base de su crecimiento se encuentra en la infancia.

Contenidos: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales, habilidades de vida

Aplicación y aspectos metodológicos: es una colección de actividades de educación emocional. De forma práctica se presentan diferentes actividades agrupadas en cinco bloques temáticos. Cada bloque temático presenta seis actividades con su respectivo material complementario, necesario para su puesta en práctica. Para que estas actividades sean efectivas, no pueden considerarse como algo aislado y descontextualizado, sino como integrantes de un programa con continuidad en etapas posteriores.

- S.Le.L.E: Siendo inteligentes con las emociones (2000).

Autor: Antonio Vallés Arándiga

Objetivo general del programa: enseñar a los alumnos habilidades emocionales, que le permitan enfrentarse a las dificultades de la vida diaria que se dan en el ámbito escolar. Alcanzar un buen desarrollo de la inteligencia emocional permitirá a

los alumnos entender que la vida diaria en el centro escolar no está exenta de dificultades en la convivencia interpersonal, y que hacerles frente de manera segura, socialmente adecuada y personalmente equilibrada es una buena manera de ser feliz a la vez que se aprenden los contenidos curriculares ordinarios.

Contenidos: ¿quién eres? ¿cómo eres?, aprender cosas, sin enfadarse, solucionar los conflictos, ¿por qué estás alegre, triste, enfadado...?, decirte cosas bonitas, respetar a los demás, sin molestarles, estar contento/a, pensar y hablarte...

Aplicación y aspectos metodológicos: cuadernos donde se presenta cada habilidad para desarrollarse en clase, mediante los recursos didácticos disponibles. El cuaderno sirve como un elemento gráfico de apoyo. En estas edades (4-6 años) algunos alumnos no han adquirido las suficientes destrezas para desarrollar las tareas gráficas que presenta el cuaderno. En estos casos, los alumnos expresarán verbalmente sus respuestas, con la ayuda del profesor y de los propios compañeros. Se pueden verbalizar y representar las situaciones de relación interpersonal que se presentan en el cuaderno (imagina que...) para facilitar a dichos alumnos su comprensión y expresión.

En esa línea sobre la creación de programas de educación emocional, varios autores (Colwell y Hart, 2006; Coppock, 2007; Figueroa, 2008; Richardson, 2009) han planteado numerosas formas de favorecer la alfabetización emocional y el desarrollo social de los niños. Señalan, por ejemplo, la estructuración de ambientes en el aula, la inclusión de familia y comunidad, el trabajo con juegos rítmicos y canciones, grupos temáticos, círculos de tiempo, y entre otros también se ha señalado la lectura de cuentos como otra forma de alfabetizarse emocionalmente; en su caso, Figueroa (2008) apunta a aquellos cuentos temáticos, en los cuales se "enseña" explícitamente una emoción que debe ser relatada al niño. (citado por Riquelme y Munita, 2011)

Riquelme (2001) menciona como la literatura en psicología y educación han sido ciencias que han venido profundizando en mecanismos de detección y atención

temprana de niños con problemas emocionales y conductuales en el aula, por lo tanto, han buscado promover programas de prevención ante dichos problemas.

Por todo lo anterior dicho autor en 2013 diseña un programa al que ha denominado “Reconocimiento facial de emociones y desarrollo de la empatía mediante la Lectura Mediada de literatura infantil” en el cual se implementa la estrategia de lectura mediada como herramienta para el desarrollo de competencias emocionales, dando como resultado un avance significativo en el reconocimiento facial de emociones, así como en el índice de empatía.

En este programa se busca involucra al lector a un viaje que involucre un conjunto de exploración de emociones, y en donde la alfabetización emocional (como reconocimiento de emociones) es mediada durante el proceso de lectura; y los procesos afectivos son situados en contexto, para que de esta forma se facilite al niño a la comprensión de los estados emocionales de algún personaje en particular y de la interacción en general. Por lo tanto, la lectura mediada de la literatura infantil es utilizada como una herramienta de exploración de los estados mentales.

Otra experiencia en el desarrollo de la inteligencia emocional en infantes es la desarrollada por la psicóloga española Begoña Ibarrola (2017), cuyo trabajo siempre ha estado vinculado a las emociones.

Ella diseña un programa titulado “Sentir y pensar” en donde emplea diversas actividades para desarrollar la educación emocional, entre las cuales utiliza la lectura de cuentos como estrategia para promover inteligencia emocional en niños de educación primaria, dicho programa tiene como objetivo ayudar los niños a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida.

Los resultados que señala Ibarrola de este proyecto son:

- Fomento del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.
- Mejora del clima emocional del aula, el rendimiento académico y la calidad de los aprendizajes.
- Desarrollo de competencias socioemocionales que maximizan tendencias constructivas y permiten prevenir y afrontar conflictos interpersonales.

1.12 El papel del psicólogo educativo en la educación emocional

El psicólogo educativo realiza una serie de variadas actividades profesionales como lo son la elaboración de material didáctico, brindar orientación educativa y vocacional, evaluación de aprendizajes, atención a las necesidades educativas, y toda una serie de diversas ocupaciones que puede llevar a cabo, sin olvidar que el psicólogo educativo también planea y aplica programas educativos con juicio crítico y compromiso social.

El ámbito del diseño de programas se retoma en el perfil del psicólogo educativo de la Universidad Pedagógica Nacional (2017) al mencionar que el egresado contará con los conocimientos generales acerca del desarrollo humano y los procesos de aprendizaje para diseñar y llevar a cabo programas de intervención y apoyo psicopedagógico que fortalezcan el desarrollo autónomo y la capacidad de actuación de los educandos y comunidades de aprendizaje en ámbitos escolares y extraescolares.

El diseño de un programa educativo surge a partir de la identificación de necesidades en contextos educativos, en este caso como en la actualidad lo es la escasa implicación de la educación emocional dentro de los centros educativos.

Además de que todas y cada una de las actividades que el psicólogo educativo realice deben ir orientadas con el fin de contribuir y garantizar en todo momento y situación el bienestar de individuos y grupos.

Capítulo 2. LA LECTURA DE CUENTOS

2.1 Qué es la lectura.

Etimológicamente la palabra “leer tiene su origen en el verbo latino *legere* el cual es muy revelador pues connota las ideas de recoger, cosechar, adquirir un fruto” (Sastrías, 1995, p. 2) Esto podría significar que después de cada lectura siempre se obtendrá algo que aportará al saber.

Algo importante de recordar es que lectura debe ser esencialmente placentera. Al respecto Argüelles (2014) menciona que esta “es un sentimiento de satisfacción individual, una sensación de alegría, de gozo” (p. 25)

Se debe reconocer que lectura es una actividad de importancia puesto que sirve tanto para el desarrollo educativo en especial para el personal y social, ya que procura que los lectores se sensibilicen para comprender su medio, y promueve valores que suministran orientación y guía para la vida.

Además, la lectura sirve no sólo para tener acceso al saber y comprender el mundo, como muchas veces se ha creído, sino también que guía al ser humano para que este pueda construirse y comprenderse a sí mismo, pensarse, construir autonomía, y obtener una conciencia que dará sentido a la propia vida. Las personas no son mejores porque hayan leído más libros, sino por la capacidad que tienen de comprenderse a sí mismas y comprender a los demás

En la actualidad, la lectura toma un papel de importancia para el desarrollo pleno del ser humano, y por el contrario la no lectura en el individuo y en la sociedad está relacionada con la indolencia, el bajo nivel de capacidad para enfrentar los problemas, la escasa participación social, la inclinación a desperdiciar el tiempo libre en prácticas contrarias al desarrollo social, entre otros. (Argüelles, 2014)

De ahí que la lectura sea un instrumento indispensable para el desarrollo del ser humano, por ser un medio de información, conocimiento e integración. Es a través de la lectura como el lector descubrirá su expresividad, como bien se ha mencionado, a través de sus propias ideas y su yo personal y profundo para actuar en un mundo que exige intervenir con integridad, dignidad y demás valores humanos.

Leer es una actividad compleja, pues supone la asimilación de varios sistemas de símbolos: el de la grafía, el de la palabra y el de los contenidos. Leer en un sentido amplio es la obtención de una serie de aprendizajes desde intelectuales hasta emocionales, los cuales otorgan significado a una determinada realidad. (Sastrías, 1995)

Argüelles (2014) menciona “la lectura nos acerca no únicamente a los libros, sino sobre todo al ser de las cosas y de las personas, a la realidad y a la fantasía” (p. 59) Por ello, la lectura se concibe como un proceso de construcción en cuanto que combina los elementos del texto con los conocimientos previos con los que cuenta el lector sobre el mundo que lo rodea. La lectura proporciona información, conocimientos, saber, habilidades, destrezas, interiorización y expansión del pensamiento.

La lectura de acuerdo con Argüelles (2014) confiere a la vida algo más que información ya que en ella entrega educación y cultura; agudiza la sensibilidad; alerta la inteligencia, y es capaz de transformar a los individuos en seres que piensan y sienten.

2.2 La literatura y la inteligencia emocional

La literatura es el arte de la expresión verbal que emplea como medio de expresión la palabra, principalmente la palabra escrita pero también la palabra hablada, por lo cual abarca tanto textos escritos como hablados. Este arte ha sido dividido en: narrativa, poesía y dramaturgia.

En esta investigación se emplea la narrativa ya que esta se conoce como el arte de contar o relatar un suceso real o imaginario a través de diversas formas, ya que posee numerosos subgéneros entre los que destacan especialmente la epopeya, la novela y el cuento, siendo este último el instrumento base que se utiliza en este trabajo.

La lectura no solo brinda aspectos intelectuales sino también en ella se transmite un sentir, Argüelles (2014) menciona que “la lectura es un vaivén del pensamiento y de la emoción, una cadencia, un ritmo, una gracia donde se juntan lo que se piensa y lo que se siente” (p.33).

Por otra parte, Gaxiola (2005) menciona que la mejor herramienta con la que los educadores cuentan para educar las habilidades de la inteligencia emocional de los niños es la literatura infantil, puesto que no hay herramienta más eficaz y accesible para hablar de los sentimientos que un libro. Asegura que las imágenes y las palabras que un niño ve, escucha o lee en un cuento o novela le hablan de sus propios sentimientos y de las emociones y sentimientos de las demás personas. Además de que el vocabulario emocional puede aprenderse y enriquecerse a través de la literatura.

Dentro de la narrativa, el cuento promueve una inigualable capacidad empática que permite a los infantes ser parte de una narración ficticia, la cual les permite sentir lo que sienten los personajes, ya que el gusto infantil que tienen los niños por la narración les da la oportunidad de vivir en carne propia el sentir y las vivencias que relata cada cuento, ya que una lectura bien hecha producirá siempre una reacción emocional.

Argüelles (2014) menciona que “leer, como parte de educación, la cultura y la evolución del pensamiento, tiene entre sus propósitos una sociedad más inteligente y sensible formada por individuos más inteligentes y sensibles” (p. 76).

Así que queda claro que la lectura construye a los seres humanos no solo en el ámbito del saber intelectual sino también guía al saber sentir, a lo cual Sastrías (1995) concuerda afirmando que la “lectura es valiosa fundamentalmente porque es una actividad mental y vital que desarrolla la emotividad” (p. 7)

2.3 Historia del cuento

Desde los principios del ser humano la narrativa ha sido el canal más eficaz para transmitir el saber de generación en generación, al respecto Anderson (1992) menciona “no es difícil imaginar que los hombres, siempre, en todas partes, se contaron cuentos y que entre los cavernícolas algunos debieron de haberse distinguido en el arte de contar” (p. 20). Con ello se entiende que el ser humano cubría en gran parte su necesidad de hablar a través de él; ya que por este medio podía expresar, transmitir y compartir sus experiencias o sucesos, tratando así, de explicar la vida.

Así pues, es de las conversaciones que se desprenden distintas historias, dando inicio a las primeras formas de comunicación literaria, las que anteceden y vendrán a dar origen al cuento.

No existe una cultura que se le adjudiquen los derechos del cuento puesto que sus orígenes históricos son muy antiguos y se cree surgieron en diferentes contextos como en el Cercano oriente, Egipto, Israel, Roma, India, China, etc. Entre los ejemplares más antiguos se pueden encontrar “las mil y una noches”, “Pantchatantran”, “Las fabulas de Esopo” “Le roman de Renar” entre otros. Razón por la cual solo se cuentan con hipótesis del origen del cuento:

Una de ellas es la monogenética (...) en una sociedad primigenia hubo un procuento del que han descendido todos los cuentos que conocemos (...) [y] la opuesta hipótesis poligenista explica con la

psicología la repetición de las mismas tramas narrativas: esperanzas, deseos, son constantes humanas e inspiran cuentos que constantemente las reflejan (Anderson, 1992, p. 21).

En el siglo XVII se empiezan a recopilar algunos cuentos, pero no es hasta el siglo XVIII, que se hace una literatura para niños, quedando claro que la literatura infantil está unida al cuento. En el siglo XIX con la alfabetización de niños los cuentos y las leyendas empiezan a cobrar gran importancia; aparecen los hermanos Grimm.

Es posible afirmar que el cuento empezó a desarrollarse cuando el hombre decidió expresar lo que pensaba y lo que le sucedía, y de esta forma buscaba transmitir eso a las próximas generaciones brindándoles una explicación de la vida y del mundo que les rodeaba.

2.4 Definición del cuento

A continuación, se exponen algunas definiciones del cuento para así compararlas y analizar su esencia y reconocer sus riquezas.

“Etimológicamente la palabra cuento se deriva de contar, forma de computare (...).

Es posible que del enumerar objetos se pasara al relato de sucesos reales o fingidos: el computo se hizo cuento” (Anderson, 1992, p. 16)

A esto Thompson agrega que este relato de sucesos debe tener un progreso diciendo que “un cuento es un relato de cierta longitud que conlleva una sucesión de motivos o episodios” (citado por Cervera, 1997, p.196)

Una característica más es su corta longitud y sencillez, por lo cual Aguiar y Silva definen al cuento literario como “una narración breve, de trama sencilla y lineal,

caracterizada por una fuerte concentración de la acción, del tiempo y del espacio” (citado por Cervera, 1997, p.196)

También cuentan con una sobresaliente particularidad; su abierta pertenencia a un mundo imaginario y ficticio, motivo por el cual “Por cuento literario debe entenderse un relato de ficción en prosa de extensión relativamente breve y que ha sido elaborado y transmitido mediante la escritura” (Rey Briones, 2008, p.9).

Por otra parte, el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, en la tercera aceptación de la palabra cuento la define como una “breve narración de sucesos ficticios, de carácter sencillo hecha con fines morales y recreativos” (Cervera, 1997, p.196). Por lo cual se le otorga a los cuentos una cualidad de enseñanza ética y de aprovechamiento”

Rosen agrega como característica del cuento ser una manera de asimilar el mundo, ya que llega a la conclusión que este tipo de narraciones son “una forma primaria e irreductible de la comprensión humana”. (Citado por Cervera, 1997, p.198)

En conclusión, un cuento es una narración de algún suceso y/o experiencia, que puede ser tanto real como imaginaria y la cual tiene como finalidad transmitir un mensaje el cual desencadene en el elector una reacción, reflexión, emoción, etc.

2.5 Utilidad del cuento

Contar o escuchar un cuento es un acto mágico, una buena historia desarrolla la imaginación, potencializa los sentidos, enriquece el lenguaje y fomenta el crecimiento espiritual.

Sánchez-Fortún (2002) afirma que “la Literatura Infantil es un corpus textual con un potencial didáctico importantísimo para el desarrollo global del niño” (p. 61), por otro

lado, el autor desarrolla un listado en el cual describe lo que posibilita en los infantes la literatura infantil, y entre los cuales está la interacción con lo que lo rodea, la reconstrucción del imaginario colectivo, lo cual permite una interpretación del mundo y una actitud favorable hacia la cultura, el placer lúdico, el desarrollo e impulso de la capacidad imaginativa, la transmisión de conductas morales y el consuelo de problemas internos.

El cuento puede desarrollar en los niños una capacidad crítica y de reflexión ya que como lo menciona Held, la literatura fantástica no es para el niño una oportunidad de evasión inmovilizadora, sino que, por el contrario, desarrolla su espíritu crítico y le hace reflexionar sobre sus problemas de su tiempo (citado por Cervera, 1997, p.87)

De igual manera, los cuentos suelen poner a los niños en varias cuestiones morales de tal forma que los guían a obtener en todo momento la mejor forma de resolver ciertos conflictos, y estos fuguen como un ejemplo de lo que les podría pasar en la vida real.

La guía de un adulto en la lectura de los cuentos es de gran importancia, como lo argumenta Gómez y Rodríguez (1998) “a través de los coloquios con el adulto, suscitados después de la narración, el niño/a reforzará su distinción no solo entre figuras positivas y negativas, sino entre buenas y malas acciones” (p. 462).

Los cuentos nutren y enriquecen a los niños, puesto que ponen ante ellos múltiples situaciones que a consecuencia de su precoz edad no han vivido de manera real pero que mediante el escucha de estas pone su mente en meditación sobre ciertos sucesos, propiciando así una reflexión de las vivencias del mundo exterior y la forma de actuar más correcta o menos indicada ante estas problemáticas. Por lo tanto, los cuentos son clave para comprender el mundo y saber discernir ante él. Sin dejar de lado que la mayoría de los cuentos buscan dejar en los niños mensajes positivos que favorezcan su autoestima y habilidades.

2.6 La importancia del cuento en la infancia

Cuando a un niño le leen un cuento él se regocijará además de que este le dejará una lección de crecimiento, a lo cual Sastrías (1995) menciona “una lectura oportuna para la edad de un niño puede ayudar a que dé esos grandes saltos cualitativos en su formación que lo hacen pasar de una etapa a otra” (p. 6)

Por lo tanto, el lugar que tiene el cuento durante la infancia es muy importante para el desarrollo de los niños y niñas, ya que los cuentos tienen un carácter lúdico, pero también funcionan como un instrumento muy útil para el desarrollo lingüístico, y social. Gómez y Rodríguez (1998) mencionan al respecto

Los cuentos de hadas ocupan un lugar fundamental en la vida de la infancia y tiene gran importancia en el futuro desarrollo emotivo-afectivo, intelectual y lingüístico, unánimemente reconocida tras los descubrimientos freudianos y los éxitos de la investigación psicología. (p. 460)

El secreto de un buen cuento infantil recae en mantener un contacto con la realidad durante la narración; es decir, un acercamiento con el mundo que el niño conoce, en el cual se presenten diferentes temáticas las cuales ponga al infante en una posición de reflexión y análisis ante diversos sucesos, por ejemplo el embarazo de mamá, la llegada de un compañero nuevo a clases, etc.

El recurso del cuento ofrece todo un abanico de opciones a los más pequeños. Es un instrumento que permite liberar su imaginación, puesto que en los cuentos puede existir todo un mundo lleno de fantasía donde la existencia de un duende, un hada o un mago es real. También es una forma de satisfacer esas ansias de escuchar un relato que los conmueva y provoque en ellos un sinfín de emociones.

El cuento funge como catarsis puesto que los pueden liberar de todas aquellas angustias e incertidumbres que a veces les produce los acontecimientos por los cuales están pasando (Petit, 2012), y esto no quiere decir que un cuento tenga la solución a sus problemas, sino que les muestra que en la vida el ser humano se enfrenta a diversos dilemas, dando a entender que para afrontar estas problemáticas hay que esforzarse y luchar, y esto traerá efectos positivos a sus vidas.

En cuanto a los personajes de los cuentos estos actúan como modelos con los cuales pueden identificarse con el lector, de esta manera lo guía a entender sus propias circunstancias y emociones y/o a generar empatía con estos.

Un cuento brinda acceso a la representación de la realidad, establecer relaciones saludables con los demás, planificar metas, fijarse objetivos y a comprender y amarse a sí mismo.

De acuerdo con Bettelheim (1977) los cuentos contienen en sus páginas todas las emociones y sentimientos que experimenta un niño, a esto constituye un auxiliar indispensable para la comprensión y resolución de sus conflictos internos. Al identificarse con los distintos personajes de los cuentos, los niños comienzan a experimentar por ellos mismos toda una variedad de sentimientos y emociones, pero no en forma de una lección de clase escolar, sino como un descubrimiento propio; de esta forma los cuentos funcionan como un apoyo emocional para la niñez.

El autor agrega que para que una historia mantenga la verdadera atención de un niño, ha de divertirlo y excitar su curiosidad. Pero, para enriquezca su vida ha de estimular su imaginación, ayudarlo a desarrollar su intelecto y a clarificar sus emociones, al mismo tiempo que le sugiere soluciones a los problemas que le inquietan (Bettelheim, 1977).

2.7 El cuento como estrategia para enriquecer la inteligencia emocional.

Al educando se le debe de brindar de herramientas que estimulen su inteligencia emocional, una forma es plantear a los educandos diversas situaciones que traigan consigo una problemática y ellos busquen diferentes formas de resolver dicha situación o reflexionen sobre como otras personas lo solucionaron, y así promover su entendimiento de lo que son las emociones y usar este conocimiento para afrontar de manera positiva los retos futuros a los que se enfrenten.

Una forma de plantear a los individuos diversas situaciones es mediante los cuentos. Los cuentos dejan siempre una reflexión para quienes los leen, Gómez y Rodríguez (1998) mencionan que “en el plano más estrictamente emotivo-afectivo mitigan la frustración y alimentan la esperanza, dejando entre ver un mundo mejor” (p. 461).

Bisquerra (s.f.) menciona que “la lectura y la literatura son eminentemente emoción” por lo cual se puede decir que cuando las personas leen este tipo de obras literarias lo que viven son experiencias emocionales. (citado por Rada, 2017, párr. 7)

Los cuentos enfrentan al lector con conflictos y le ayudan a ver las consecuencias de los actos. Toda acción trae consigo una consecuencia, y a menudo en la vida una expresión de emociones descontrolada tiene consecuencias muy negativas que pueden dañar a las personas que se tienen alrededor. Al contrario, la expresión adecuada de lo que se siente, mejora la convivencia convirtiendo a las personas en seres más respetuosos. Las emociones están presentes en las vivencias diarias y afectan el estado de ánimo e influyen en las conductas y en la manera en que se establece la relación con los demás.

Por lo tanto, leer fomentará el autoconocimiento y la formulación de objetivos personales, Sastrías (1995) lo describe mencionando que “La lectura refuerza la

identidad y ayuda a cada quien a conocer y a comprender sus problemas, a comprometerse con su destino, asumir sus luchas” (p.7)

López de Davillo, B. (s.f.). explica que una de las principales funciones del cuento es la terapéutica, ya que los niños y niñas pueden ver en los personajes y las situaciones que viven, los referentes para encontrar orientación y claves para comprender el mundo interior o conflictos. Menciona como la lectura de cuentos en el ámbito emocional pretende ayudar a los niños/as en diferentes aspectos emocionales como:

- Identificar las diferentes emociones: ya que al escuchar un cuento pueden observar como diferentes personajes nombran lo que sienten y describen como es ese sentir.
- Desarrollar el “pensamiento emocional” o la capacidad de reflexionar sobre su mundo emocional: los lectores visualizan las situaciones que provoca en los personajes una determina emoción y lo comparan consigo mismos.
- Comprender la función y utilidad de todas y cada una de las emociones: en un cuento se puede mostrar como las emociones tienen un propósito con diferentes funciones para la actuación en diversas situaciones.
- Diferenciar entre diferentes emociones, tanto positivas: las cuales ayudan a sentirnos bien y negativas: aquellas que provocan un malestar, pero a pesar de ello deben vivenciarse.
- Diferenciar entre expresión adecuada o inadecuada de las emociones: pues puede identificar como diferentes personajes muestran y expresan como se siente, y así analizar si expresaron la emoción de forma correcta o lo pudieron hacer de una forma mejor.
- Desarrollar la empatía: ya que el cuento tiene la posibilidad de transmitir al lector de tal manera que pueda sentir lo que el personaje siente o piensa.

- Resolución de conflictos: el lector en un cuento puede visualizar diferentes formas de solucionar un conflicto emocional y tomar una postura ante cierta resolución, la cual podría implementar cuando se le presente una situación parecida.
- Comprender que toda historia puede tener finales diferentes: esto guía a comprender que cada situación se tornara con respecto a la forma en que se enfrente, y que cada acción trae una respectiva consecuencia.
- Expresar conflictos internos: en muchas ocasiones un niño no sabe o no logra expresar emociones que sienten, y al escuchar un cuento puede identificar en él similitudes sobre lo que un personaje está vivenciando y la forma en la cual lo expresa.

Por lo tanto, la lectura de cuentos es una herramienta que promoverá el análisis y la reflexión de los lectores acerca del mundo de las emociones, y éste funge como un referente para cuando ellos experimenten una emoción y se enfrenten a situaciones similares que propicien diferentes sentires.

Sastrías (1995) menciona que “Leer viene a ser una respuesta a la inquietud a conocer la realidad, pero también es el interés de conocernos a nosotros mismos” (p. 2)

Finalmente cabe resaltar que los cuentos pueden llegar a tener un objetivo en común; mostrar a los niños que en la vida siempre se enfrentarán a un sinnúmero de problemáticas, y que estas son inevitables, sin embargo, todo tienen una solución, y que en cada conflicto que se presente hay que buscar una o varias alternativas las cuales traigan con ello un buen desenlace.

Por lo anterior es posible afirmar que la lectura de cuentos trae consigo un sinnúmero de ventajas, más estas se podrán potencializar si después del oír un cuento se realizan una serie de actividades que ayuden a aclarar el mensaje que busca brindar, además de que este puede fungir como herramienta para desarrollar ciertos objetivos previamente planteados.

Capítulo 3. PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO

3.1 Detección de necesidades

Para la detección de necesidades se realizó un cuestionario (anexo 1), que se aplicó a 6 maestras que imparten cada uno de los seis niveles de educación primaria básica. Estas maestras ejercen su profesión en un colegio particular ubicado en la Ciudad de México.

Las preguntas formuladas fueron las siguientes:

1. ¿Cuándo te sientes molesta, triste o con miedo realizas tus actividades de manera óptima?
2. ¿Qué materiales, actividades, recursos son más placenteros para los alumnos?
3. ¿Es posible que los alumnos realicen eficazmente las actividades escolares si se encuentran tristes o enojados?
4. Sabes ¿qué es la Inteligencia Emocional?
5. ¿Es necesario educar las emociones?
6. ¿Has trabajado algunas actividades orientadas a educar emocionalmente?
7. ¿Qué te gustaría conocer para incorporar el trabajo de la educación emocional en tu aula?
8. ¿Quiénes consideras que en tu grupo requieran de educación emocional? y ¿Por qué?
9. ¿Puedes reconocer alumnos que es notable que han desarrollado educación emocional?
10. ¿Existe una relación entre Inteligencia Emocional y aprovechamiento escolar?

Los seis cuestionarios arrojaron los siguientes resultados:

- ✓ Cinco de las seis maestras argumentaron tratar de no relacionar sus emociones con su trabajo laboral, sin embargo, mencionaron que probablemente sus sentimientos se reflejaban en sus rostros.
- ✓ El total de las maestras refirieron que sus alumnos no realizan sus actividades escolares de manera eficaz cuando se encuentran tristes o enojados ya que se dejan llevar por sus emociones puesto que no las saben controlar y manejar.
- ✓ Cinco de las maestras afirmaron saber que es la Inteligencia emocional, la cual la definían como el ser capaz de conocer y autorregular las emociones, saberlas manejar y controlar. Tres maestras hicieron énfasis en como las emociones influyen en el actuar.
- ✓ Cuatro de las maestras manifestaron que es necesario educar las emociones. Entre sus respuestas del porque mencionaron que era necesario para evitar conflictos, malos entendidos, herir a otras personas, para actuar de manera más adecuada, para tener un control de ellas y para lograr un equilibrio propio.
- ✓ Dos de las maestras afirmaron nunca haber trabajado actividades orientadas a educar emocionalmente. Las 4 restantes mencionaron haber realizado alguna actividad con referencia a las habilidades emocionales, al control de las emociones y a su reconocimiento.
- ✓ Cinco de las maestras manifestaron que les gustaría conocer información, estrategias, actividades y dinámicas para así incorporar la educación emocional en sus aulas.
- ✓ Las seis maestras mencionaron que cuentan con alumnos que requieren de educación emocional, una de ellas concluyo que todos sus alumnos deben

de contar con una educación emocional, ya que a sus edades les cuesta trabajo reconocer sus emociones.

- ✓ Cinco de las maestras dijeron reconocer a los alumnos que es notable que han desarrollado una inteligencia emocional ya que ven en ellos una forma de expresión equilibrada y acorde, además de que actúan de manera correcta ante disgustos y/o molestias. La maestra restante dijo que sus alumnos no han desarrollado de manera notable esta educación.

- ✓ El total de las maestras afirmaron que existe una relación entre la inteligencia emocional y el aprovechamiento escolar, haciendo referencia que para poder adquirir el conocimiento es necesario estar bien emocionalmente además de que el estado de ánimo a veces impide realizar actividades óptimamente, por ejemplo, no prestando atención. Una de las maestras menciona que un alumno con autoestima alto siempre tendrá un mejor aprovechamiento escolar en el aula.

En las respuestas a los cuestionarios cada docente, destaca su interés por la educación emocional, pero al mismo tiempo, expresan un conocimiento muy general sobre la misma. Más la necesidad detectada es la carencia de herramientas para el trabajo en el aula; incluso señalan el desconocimiento en su propio desarrollo emocional.

3.1.1 Análisis de resultados

Con base en los resultados anteriores, se percibe la escasa concepción que las profesoras tienen sobre el concepto de inteligencia emocional, pues no han tenido un acercamiento fundamentado de manera teórica.

De igual manera se puede reconocer el cómo las profesoras reflexionaron sobre la importancia de una educación emocional dentro del aula, e identificaron la necesidad de contar con un programa que desarrolle en sus alumnos una inteligencia emocional para que de esta manera esas habilidades que adquieran enriquezcan su desarrollo académico al contrario de perjudicarlo por la falta de estas.

Las docentes reflejaron la aspiración de poder contar con un material que oriente de manera detallada las actividades que pueden implementar para sus alumnos puesto que su acercamiento a este tipo material ha sido escaso y ambiguo. Por lo tanto, lo que lo que necesitan es que les proporcionen estrategias de educación emocional como parte de un programa formativo y no sólo como actividades ambiguas.

Por todo lo anterior sugiero una propuesta que tenga un fundamento claro en los avances y claridad desde la psicología.

3.2 Planteamiento del objetivo general

Diseñar un programa que contribuya al desarrollo de la inteligencia emocional en educación infantil mediante la lectura de cuentos.

3.3 Delimitación de contenidos

Los contenidos que abarca el programa son comprendidos con respecto a las cinco competencias emocionales, que señala el autor Rafael Bisquerra (2007).

- Conciencia emocional

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de los demás. Los niños tienen que aprender a identificar las emociones, a ponerles nombre, a expresarse mediante la comunicación verbal y no verbal, y a reconocer que ciertas emociones surgen con respecto a ciertos estímulos.

- Regulación emocional

Capacidad para gestionar las emociones propias y las de los demás de forma apropiada. Se les motivará a los niños a conocer estrategias y técnicas que les permitan sentirse mejor cuando experimentan emociones negativas. Les tiene que quedar claro que cuando se enfadan no tienen derecho a pegar o insultar, sino expresar a los demás cómo se sienten para que los comprendan y los respeten. Esta competencia logrará canalizar o gestionar las emociones que especialmente generan malestar.

- Autonomía emocional

Capacidad de conocerse a uno mismo, valorar las propias capacidades y limitaciones, tener igualdad personal y social, buscar ayuda cuando uno lo necesite, capacidad de afrontar situaciones adversas, etc. Abre camino a la empatía y al desarrollo de las habilidades sociales.

Incluye todo lo que tiene que ver con la autoestima, autoconfianza, la automotivación, la autoeficacia emocional y la actitud positiva ante la vida. Los niños tienen que concebirse como personas únicas, tener una imagen positiva de sí mismos y sentirse capaz de enfrentar los dilemas diarios que se les presenten.

- Habilidades sociales

Conjunto de capacidades que conforman las formas de actuar que favorezcan las relaciones entre personas. Comunicarse y relacionarse con los demás con un estilo asertivo supone expresar los propios sentimientos y emociones, ideas y derechos; así como respetar los sentimientos y emociones, ideas y derechos de los demás, aunque no estén de acuerdo. Los niños deben aprender a relacionarse y comunicarse asertivamente con los demás desarrollando ciertas habilidades como escuchar a los demás, respetar el turno de palabra, etc. Deben desarrollar la empatía, guiándolos a comprender que los demás también tienen sentimientos y emociones como ellos, y que ellos mismos pueden ayudar a hacer sentir mejor a quienes no se encuentran bien. También deben aprender a resolver los problemas y conflictos, lo cual supone tener destreza y habilidades comunicativas y relaciones positivas.

- Habilidades para la vida y el bienestar

Desarrollo de capacidades para afrontar con mayor satisfacción los desafíos diarios de la vida. Ello supone adquirir recursos para la vida diaria y organizar la vida en una forma saludable para promover el bienestar. Los niños necesitan disfrutar de sus experiencias del día a día, experimentar, descubrir, explorar todo lo que les rodea, etc. Saber perder, compartir y tomar idóneas decisiones les facilita la tarea de aprender a vivir y relacionarse con el mundo.

3.4 Seguimiento y evaluación

La evaluación de este programa es recomendable se lleve a cabo en tres momentos.

- Inicial: donde se evaluaría al programa en sí mismo.

Las dimensiones que abarcaría este apartado harían referencia a la calidad intrínseca del programa; su marco teórico y objetivo general. Si el contenido es adecuado al destinatario. Y finalizando por considerar si el programa es viable y pueda dar respuesta a las necesidades de la población a la cual se impartirá.

- Durante: donde se evaluaría al programa en su desarrollo.
Se evaluaría en este apartado la ejecución en si misma del programa; las actividades, el tiempo, la flexibilidad y la claridad de las cartas descriptivas a los profesores. Asimismo, se realizaría una valoración a la coherencia con respecto al marco teórico y las propuestas practicas a realizar.
- Final: Donde se evaluarían los resultados obtenidos por el programa.
Se analizarían lo logros obtenidos y si estos han sido significativos a la población además de que se puedan constatar. Igualmente se debería de tomar en cuenta si el programa da el hincapié a continuar con un plan de seguimiento.

Cabe resaltar que, la educación emocional es una enseñanza que, además de ser impartida desde edades tempranas debe ser continua y permanente, ya que las emociones estarán presentes a lo largo de toda la vida, y estas dependerán en gran parte de la etapa evolutiva del individuo. Razón por la cual la educación emocional debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico, desde la educación básica hasta la formación profesional y durante resto de la vida. Ahora se proponen cuentos a niños, pero más adelante se puede continuar con videos, juegos, artes plásticas, etc. todo con el fin de desarrollar en los educandos competencias emocionales.

Un seguimiento del programa donde participen todos los actores educativos, las familias y la comunidad en general, traerá consigo personas que conozcan sus propias emociones y sepan manejarlas teniendo un control de ellas, para que de

esta manera estas funjan como un automotivador. Y este continuo seguimiento emocional se podrá reflejar en las relaciones interpersonales, en el ámbito laboral y en la vida tanto familiar como social.

Capítulo 4. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

4.1 Contenido

El programa consta de 3 cuadernillos los cuales se dividirán:

- Cartas descriptivas a docentes

Las cuales describirán la secuencia didáctica que pueden llevar a cabo las o los maestros.

- Recopilación de cuentos

Donde se encontrarán ordenados los 15 cuentos de manera progresiva con respecto a las competencias emocionales a trabajar.

- Compendio de fichas de trabajo para alumnos

En este apartado se localizan los ejercicios fotocopiables que trabajarán los educandos para la reflexión y consolidación de las competencias emocionales.

En total el programa comprende 15 sesiones, de las cuales se dedicarán 3 por cada competencia emocional.

4.2 Cuadro sintético del programa

Número de Sesión	Competencia a trabajar	Objetivo	Título del cuento	Dinámica a realizar
Sesión no. 1	<i>Conciencia emocional</i>	El alumno definirá 5 emociones básicas e identificará en qué situaciones ha sentido estas emociones.	El monstruo de colores	Ficha de trabajo: Reconociendo emociones
Sesión no. 2	<i>Conciencia emocional</i>	El alumno expresará cómo se siente ante diferentes emociones	Sapo Enamorado	Ficha de trabajo: ¿Tú estarás enamorado?
Sesión no. 3	<i>Conciencia emocional</i>	El alumno asociará que cada situación en particular suscita una emoción diferente.	Hoy me siento tonta y otros estados de ánimo.	Ficha de trabajo: ¿Qué emoción siento?
Sesión no. 4	<i>Regulación emocional</i>	El alumno reflexionará formas de actuar con respecto a diferentes emociones las cuales le ayudarán a sentirse mejor.	Paula y su cabello multicolor	Ficha de trabajo: Y tú ¿Qué haces con tus emociones?
Sesión no. 5	<i>Regulación emocional</i>	El alumno descubrirá posibles alternativas para regular sus emociones.	Ramón preocupón	Ficha de trabajo: Las tareas de tus "quitapesares"
Sesión no. 6	<i>Regulación emocional</i>	El alumno identificará posibles consecuencias con respecto a diferentes reacciones.	El camaleón enfadado	Ficha de trabajo: Las consecuencias de mis reacciones
Sesión no. 7	<i>Autonomía emocional</i>	El alumno describirá y valorar los aspectos positivos de sí mismos.	Me gusto: Nunca viene mal un poquito de autoestima.	Ficha de trabajo: Queriéndome
Sesión no. 8	<i>Autonomía emocional</i>	El alumno identificará lo que le diferencia de los demás y valorar su propia individualidad.	Una jirafa de otoño	Ficha de trabajo: ¡Ser diferente te hace único!

Sesión no. 9	<i>Autonomía emocional</i>	El alumno desarrollará la automotivación buscando positivamente soluciones ante diferentes situaciones.	Piensa en grande	Ficha de trabajo: pensando en grande
Sesión no. 10	<i>Competencia social</i>	El alumno identificará actitudes positivas que ayudan a las relaciones sociales, al igual que actitudes adversas que no las favorezcan.	Las Rosas Inglesas	Ficha de trabajo: Rosa Inglesa
Sesión no. 11	<i>Competencia social</i>	El alumno identificará actitudes y valores que favorecen la amistad y expresar la forma en la que se puede ayudar a un amigo.	Mi amigo se hace pipí	Ficha de trabajo: Grandes amigos
Sesión no. 12	<i>Competencia social</i>	El alumno desarrollará la empatía con respecto al sentir de otra persona y buscará soluciones para hacer sentir mejor a una tercera persona.	La triste historia del sol	Ficha de trabajo: Ayudando
Sesión no. 13	<i>Habilidades para la vida y el bienestar</i>	El alumno comprenderá que la toma de decisiones adecuadas favorece a un bienestar.	La Rama que imaginaba	Ficha de trabajo: Tomando decisiones
Sesión no. 14	<i>Habilidades para la vida y el bienestar</i>	El alumno dará respuesta a una serie de desafíos para que estos se logren afrontar con éxito.	Olivia no le gusta perder	Ficha de trabajo: Saber perder
Sesión no. 15	<i>Habilidades para la vida y el bienestar</i>	El alumno pondrá en práctica y valorará la acción de compartir.	Mío	Ficha de trabajo: te comparto estos de mi

❖ Conclusiones

Debe quedar claro que los niños tienen emociones tan intensas como las de los adultos; ellos también lloran, sufren, aman y experimentan un sinnúmero de sentimientos, y los niños que no trabajan su inteligencia emocional desde edades tempranas son más propensos a un futuro incierto.

Me queda claro que la fuente principal y primera que debería de promover todas estas competencias emocionales es la familia, pero me es más claro que, si la familia no brinda al individuo esta seguridad, confianza, motivación ni atención a ningún aspecto emocional, la escuela pasa a ser la siguiente responsable que desarrollar estas competencias emocionales, tomando en cuenta que mientras se trabaje el ámbito emocional desde la infancia esto traerá consigo resultados futuros provechosos.

La educación para que pueda construir y cumplir todas las metas que tiene planeadas debería en todo momento involucrar el ámbito emocional. Mente y emoción no deben tener una rivalidad, sino al contrario deben de fungir como coalición, ya que las dos son indispensables para el bienestar integral del ser humano, y uno sin el otro resultan incompletos. Por lo tanto, un alcance de este estudio es la forma en la que se promueve una educación integral, ya que este diseño de programa considera al sujeto como un ser integral y no sólo como un ser totalmente cognitivo.

Una fragmentación de cognición y emoción traerá consigo distintas consecuencias como lo son altos niveles de frustración, ansiedad, estrés, agresividad, etc., aspectos que se encuentran presentes actualmente en la educación mexicana, por lo tanto, es claro que si están presentando este tipo de problemáticas tan graves en las aulas educativas es porque la educación no está siendo planteada de la mejor manera, o por lo menos, está careciendo de algún aspecto importante a trabajar. Él no trabajar las emociones en el ámbito educativo trae consigo un analfabetismo emocional la cual concluirá en un fracaso personal, resultado contrario al que toda la educación espera.

Por ello, es necesario recuperar la vinculación de las neurociencias con la educación, ya que los avances de los estudios de estas han mostrado indiscutible la implicación que tienen estas en el aprendizaje. Pues como lo menciona Campos (2010):

El ser humano estado dotado no solamente de habilidades cognitivas, de razón, sino también de habilidades emocionales, sociales morales, físicas y espirituales, todas ellas provenientes del más noble órgano de su cuerpo: el cerebro (p. 3)

En la neuropsicología se identifica un área que se conoce como sistema límbico, siendo este un conjunto de estructuras cerebrales que regulan las emociones y responden a ciertos estímulos ambientales produciendo respuestas emocionales. Este sistema es el encargado de generar los neurotransmisores que hacen posible la sinapsis o conexión entre las neuronas; de modo que sin esos neurotransmisores no es posible la cognición, se requiere movilizar el sistema límbico para que funcione la corteza cerebral: ambos cerebros emocional y racional para el aprendizaje y para la vida. (Ocampo, 2012)

Por lo tanto, es claro que los estímulos emocionales interactúan con las habilidades cognitivas, donde se vincula el funcionamiento de las neuronas (cognitivo) con los neurotransmisores (cerebro límbico o emocional). Así, los estados de ánimo, los sentimientos, y las emociones pueden afectar la capacidad de razonamiento la toma de decisiones, la memoria, la actitud y claro está la disposición para aprender.

Por esta razón se deben de tomar en cuenta a las emociones en el salón de clases, y recordar que una persona inteligente no siempre será la que cuenta con el mayor coeficiente intelectual sino la que además de esto se conoce a sí mismo, reconoce sus emociones y las sabe regular; se relacione eficazmente con la gente que lo rodea y tiene planes y metas para su vida y bienestar.

Además de que esto se ve reflejado en el planteamiento de la teoría cognitiva, ya que esta corriente explica cómo el cerebro constituye la red más increíble de procesamiento e interpretación de la información y resolución de problemas.

Por otra parte, cabe enfatizar que la lectura desde su existencia ha fungido como una favorable herramienta, puesto que su buen uso trae conseguido positivas consecuencias. Leer un cuento a un niño significa mover algo dentro de él, de esta manera los cuentos sirven como ayuda para desarrollar en cada niño una visión interior la cual guía a entender y comprender las emociones más intensas.

Aprendí que las emociones tienen una serie de funciones sustanciales como la motivadora, adaptativa, informativa y social, en fin, juegan una función importante e indispensable en el desarrollo de los individuos; por esta razón las emociones deben ser tomadas en cuenta como algo indispensable de trabajar y desarrollar en el proceso de enseñanza aprendizaje, de manera que la educación emocional se pueda incluir en el contexto educativo infantil. Y aunque la limitación más grande es el poco conocimiento de dominio de la educación emocional junto con la gran cantidad de horas escolares dedicadas a las ciencias duras, si la escuela decidiera integrar un programa emocional al currículo escolar, a pesar de éstas limitaciones; y se diera mayor aceptación de las emociones dentro del aula, éste programa fungiría como un instrumento que alcance diversos resultados, los cuales se reflejen en diferentes ámbitos, todo esto con el propósito de posibilitar en cada alumno un mayor bienestar personal que influya considerablemente en el desarrollo integral de este mismo.

Con el que diseño de este programa se favorece el cumplimiento de la nueva exigencia de los aprendizajes claves para la educación integral establecidos por la Secretaría de Educación Pública (2017) en los que se exige una integración del Areas de Desarrollo Personal y Social donde se trabajará la educación socioemocional en las escuelas. En este documento se menciona:

Resulta cada vez más claro que las emociones dejan una huella duradera, positiva o negativa, en los logros del aprendizaje y de toda la vida. Por ello, el quehacer de la escuela es clave para ayudar a los niños a reconocer y expresar sus emociones, regularlas por sí mismos y saber cómo influyen en sus relaciones y su proceso educativo. (p. 34)

Cabe resaltar que las habilidades emociones pueden ser desarrolladas de manera agradable mediante la escucha de cuentos infantiles. Además, es necesario destacar que el psicólogo educativo es un especialista que conoce y hace posible el desarrollo óptimo de la enseñanza y el aprendizaje, por lo tanto, queda claro que es un profesional consciente de que las emociones son un carácter de vital importancia en este proceso, y por esta razón siempre tomara en cuenta el ámbito emocional y procurara desarrollarlo, para así ver reflejados los objetivos de toda educación, ya que es primordial fortalecer las habilidades emocionales que les permitan a los estudiantes ser felices, tener determinación, ser perseverantes y resilientes, es decir, que puedan enfrentar y adaptarse a nuevas situaciones y ser creativos. La psicología educativa entre todos sus objetivos busca que los alumnos reconozcan su propia valía, aprendan a respetarse a sí mismos y a los demás, a expresar y autorregular sus emociones, a establecer y respetar acuerdos y reglas, así como manejar y resolver conflictos de manera asertiva.

Al final es verdad que la educación debe de construir individuos de pensamiento crítico, pero no hay que olvidar que los alumnos son personas que además de que piensan también sienten.

❖ Referencias

- Almendros, H. (1971). *Estudio sobre literatura infantil*. México: Oasis
- Anderson, E. (1992). *Teoría y técnica del cuento*. España: Ariel
- Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, (10), 107-123.
- Argüelles, J. (2014). *La lectura: elogio del libro y alabanza del placer de leer*. México: FOEM
- Atunes Celso A. (1998). Estimular las inteligencias múltiples. Que son como se manifiestan cómo funcionan. Narcea: Madrid.
- Barón, J. (1992). Capacidades, disposiciones y pensamiento Racional. En D. Detterman y R. Sternberg (coords), *¿Qué es la inteligencia?: Enfoque actual de su naturaleza y su definición* (pp. 47-52). España: Ediciones Pirámide.
- Betthelheim, B. (1986). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. España: Critica.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10,61-82.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. España: Praxis
- Bisquerra, R. (2007). *Objetivos de la Educación Emocional*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>
- Brown, A. y Campione, J. (1992). Inteligencia académica y capacidad de aprendizaje. En D. Detterman y R. Sternberg (coords), *¿Qué es la inteligencia?: Enfoque actual de su naturaleza y su definición* (pp. 57-62). España: Ediciones Pirámide.
- Bruner, J. (1960). El proceso de la educación. México: Hutea
- Campos A. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La educación*, (143), 1-14. Recuperado de <http://kdoce.cl/wp-content/uploads/2017/10/DOC1-neuroeducacion.pdf>
- Casassus, J. (2007). La educación del ser emocional. Cuarto Propio: Chile.
- Cervera, J. (1997). *La creación literaria para niños*. España: Mensajero.

- Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI (s.f.). *La educación encierra un tesoro*. Santillana ediciones UNESCO
- Estados Unidos Mexicanos (s.f.). *Plan Nacional de Desarrollo*. Recuperado de <http://pnd.gob.mx/>
- Estados Unidos Mexicanos. (2005). Constitución Política de los estados Unidos Mexicanos 1917. México: Leyenda
- Fortún, E. (1998). *Pues señor... como debe contarse el cuento y cuentos para ser contados*. España
- García, J. (2012). L educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 97-109.
- Gardner, H. (2005). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Buenos Aires: Paidós
- Gaxiola p. (2005). *La inteligencia emocional en el aula*. México: SM
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. México: Suma de letras.
- Gómez, E. y Rodríguez, B (1998). *Literatura Infantil*. En J. Gallego (coord.), *Educación infantil*, (pp. 459-474). España: Aljibe.
- Gutiérrez, S. (Coord.) (s.f.). *Los cuentos en educación infantil: los cuenta cuentos*. España: ICB editores.
- .
- Ibarrola, B. (s.f.). *Educación emocional a través del cuento*. Recuperado de http://educacionadistancia.juntadeandalucia.es/profesorado/pluginfile.php/40222/mod_folder/content/0/Pedro%20Gabo/educacion_emocional_traves_cuento.pdf
- Ibarrola, B. (2017) *La educación emocional, sentir y pensar en la escuela*. Buenos Aires: SM.
- López Cassá, E. (2005). *La educación en la educación infantil*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.
- Ocampo, M. (2012). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional en la escuela primaria*. México: Trillas.

- Petit, M. (2012). *El arte de la lectura en tiempos de crisis*. México: Oceano.
- Rada, J. (10 de febrero de 2017). Los cuentacuentos infantiles enseñan sin dar lecciones, es el niño quien extrae su significado. *20 minutos*. Recuperado de <http://www.20minutos.es/noticia/2943182/0/lectura-cuentos-aprendizaje-emociones-emocional/>
- Rey Briones del, A. (Ed.). (2008). *El cuento literario*. España: Akal
- Riquelme R. y Munita F. (2011). La lectura mediada de literatura infantil como herramienta para la alfabetización emocional. *Estudios Pedagógicos XXXVII*, (1), 269-277.
- Sanchez-Fortún, J. (2002). *Literatura infantil: teoría y práctica*. España: Grupo editorial universitario.
- Sastrías, M. (1995) *Caminos a la lectura*. México: Editorial Pax México
- Saz, A. (2004). *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro-Hobby-Club.
- Secretaria de Educación Pública. (2011). *Plan de estudios 2011 Educación Básica*. México: Secretaria de Educación Pública.
- Secretaria de Educación Publica (2017) *Aprendizaje Clave para la Educación Integral. Plan y Programas de Estudio para la Educación Básica*. México: Secretaria de Educación Pública.
- Steiner C. (2011). *Educación emocional*. Sevilla: Jeder.
- Sternberg, R. (1992). Un esquema para entender las concepciones de la inteligencia. En D. Detterman y R. Sternberg (coords), *¿Qué es la inteligencia?: Enfoque actual de su naturaleza y su definición* (pp. 19-36). España: Ediciones Pirámide.
- Universidad Pedagógica Nacional. (2017). *Licenciatura en Psicología Educativa, Perfil de egreso*. Recuperado de <http://www.upn.mx/index.php/estudiar-en-la-upn/licenciaturas/18-estudiar-en-la-upn/94-psicologia-educativa-plan-2009>

❖ Anexos

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Psicología Educativa

CUESTIONARIO

La información que sea proporcionada en el siguiente cuestionario tiene fines educativos y las respuestas serán confidenciales.

Instrucciones: Por favor responder a las siguientes preguntas con la mayor sinceridad y seriedad posible.

Docente del nivel educativo de: _____

1. ¿Cuándo te sientes molesta, triste o con miedo realizas tus actividades de manera óptima? Explica tu respuesta _____

_____.
2. ¿Qué materiales, actividades, recursos son más placenteros para los alumnos? _____
_____.
3. ¿Es posible que los alumnos realicen eficazmente las actividades escolares si se encuentran tristes o enojados? Justifica tu respuesta _____

_____.
4. Sabes ¿qué es la Inteligencia Emocional? Si / No
En caso de contestar “si” explica _____

_____.

5. ¿Es necesario educar las emociones? Si / No
¿Por qué? _____

_____.
6. ¿Has trabajado algunas actividades orientadas a educar emocionalmente?
Si / No
En caso de contestar “si” ¿Cuáles? _____

_____.
7. ¿Qué te gustaría conocer para incorporar el trabajo de la educación
emocional en tu aula? _____

_____.
8. ¿Quiénes consideras que en tu grupo requieran de educación emocional?
Y ¿Por qué? _____

_____.
9. ¿Puedes reconocer alumnos que es notable que han desarrollado
educación emocional? Justifica tu respuesta _____

_____.
10. ¿Existe una relación entre Inteligencia Emocional y aprovechamiento
escolar? Justifica tu respuesta _____

_____.

Cartas

descriptivas



Reconociendo emociones

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar que a cada emoción le corresponde un gesto. -Adquirir vocabulario de 5 emociones y crear su propia definición a cada emoción. -Identificar en qué momento han sentido esas emociones. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p style="text-align: center;">Conciencia emocional</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "El monstruo de colores" -Colores -Ficha de trabajo No. 1 -Ficha fotocopiable y recortable No. 1.5 -Un pliego de cartulina -Pegamento y tijeras 	<p>Duración:</p> <p style="text-align: center;">60 min.</p>
---	--	--	--

El rostro es la imagen que refleja las emociones que sienten los seres humanos, motivo por el cual hay que saberlas identificar, ya que la cara nos dice y transmite a los demás qué emociones estamos viviendo. Saber nombrar y definir las emociones nos facilitará descubrir lo que sentimos.

Lee en voz alta o proyecta electrónicamente a tus alumnos el cuento "El monstruo de colores".

Explícales cómo el rostro puede representar nuestras emociones. Pregúntales ¿Cómo es su rostro cuando están enojados? y ¿Cómo es cuando están felices, tristes y con miedo? De tal manera que los alumnos realicen los gestos que reflejan cada emoción.

Entrégale a cada uno de tus alumnos una copia de la ficha de trabajo No. 1 "Reconociendo Emociones", e indícales que deben colorear a cada monstruo con respecto a su rostro y escribir de qué emoción se trata. También entrega 5 copias de la ficha fotocopiable y recortable 1.5

Pide que recorten los cinco monstruos y las tarjetas de la ficha 1.5, y las peguen en una cartulina de manera que cada monstruo tenga a su lado una tarjeta.

En cada tarjeta deben de escribir su propia definición de cada emoción y contestar a la pregunta: Y tú

¿en qué momento te has sentido así?

Observaciones: Guía a los alumnos que les cueste más a trabajo realizar la actividad.

El link para presentarles el cuento de manera audio-visual a tus alumnos es https://www.youtube.com/watch?v=Gkh8TvSV_CI

A los alumnos que haya realizado erróneamente la ficha reúnelos y léeles nuevamente el cuento para que identifiquen sus errores y los corrijan.

Orientaciones: evalúa si cada alumno identifico en que momentos han sentido cada una de las emociones y si coloreo los monstruos acordes al gesto que están representando.

Tu ¿estarás enamorado?

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Expresar cómo nos sentimos con respeto a diferentes emociones que experimentamos. -Diferenciar emoción de sentimiento. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p style="text-align: center;">Conciencia Emocional</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "El Sapo Enamorado" -Ficha de trabajo No. 2 -Lápiz y goma 	<p>Duración:</p> <p style="text-align: center;">45 min.</p>
---	--	---	--

Reconocer las emociones que sentimos y saberlas ejemplificar facilitará un mejor conocimiento de uno mismo.

Comienza explicándoles la diferencia entre emoción y sentimiento "Los sentimientos son estados afectivos complejos, estables, más duraderos y menos intensos que las emociones. La alegría, por ejemplo, es una emoción (es momentánea e intensa) mientras que la felicidad es un sentimiento (es duradero)"

Lee en voz alta el cuento de Sapo Enamorado.

Explícales que para no estar confundidos como Sapo lo estuvo entre emoción y sentimiento, debemos de tener en claro qué nos produce cada emoción en este caso "alegría, miedo, enojo y tristeza". Entrega a tus alumnos la ficha de trabajo No. 2 la cual nos pide plasmar cómo nos sentimos con respecto a cada emoción. Para orientarlos puedes mencionarles qué te producen a ti estas emociones.

Ya que hayan terminado la ficha los niños se sentarán formando un semicírculo y de manera voluntaria expondrán qué les causa estas emociones, y si creen estar enamorados.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si el alumno describe un sentir acorde a cada emoción, por ejemplo, alegría: ganas de bailar, enojo: fuego en las manos, tristeza: ganas de llorar, miedo: sentirse pequeño.

¿Qué emoción siento?

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar determinadas emociones frente a distintas situaciones. -Asociar que cada situación en particular suscita una emoción diferente. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p>Conciencia Emocional</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "Hoy me siento tonta y otros estados de ánimo" -Ficha de trabajo No. 3 -Lápiz 	<p>Duración:</p> <p>45 min.</p>
--	--	---	--

A diario experimentamos diferentes emociones, tanto agradables como desagradables. Descubrir el propio estado de ánimo y cómo puede cambiar debido a diferentes situaciones ayudará a tomar conciencia de nuestra vida emocional.

Lee en voz alta el cuento "Hoy me siento tonta y otros estados de ánimo"

Explícales que las emociones son aquellas reacciones provocadas por diferentes situaciones que se nos presentan a lo largo del día y de nuestra vida. Pueden ser tanto positivas como negativas, lo importante es vivir y experimentar cada una, sin que estas causen un daño.

Relátale una situación en donde hayas experimentado una o varias emociones como el nacimiento de un bebé, un viaje al extranjero, etc.

Entrégales la ficha de trabajo No. 3 y pídeles que con lápiz coloque de lado derecho que emoción sentirían con cada situación. Bríndales 10 min. aproximadamente para contestar.

Al término de la contestación de la ficha pide que pasen al frente algunos alumnos que quieran exponer la forma en la que contestaron su ficha.

Cierra comentando que una situación puede causar diferentes emociones dependiendo de la persona que la está viviendo, y que todas las emociones son respetables mientras no causen una problemática.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Puedes también resolver tú la ficha y mostrárselas a tus alumnos, así ellos conocerán cómo un adulto también experimenta diferentes emociones con respecto a determinada una situación.

Orientaciones: evalúa si cada alumno identifico como diversas situaciones provocan diferentes emociones por lo tanto el alumno debe responder con una emoción acorde a cada situación.

Y tu ¿qué haces con tus emociones?

Objetivos: -Reflexionar qué formas de actuar con respeto a cada emoción nos ayudarían a sentirnos mejor. -Identificar la necesidad de regular las emociones.	Competencia a desarrollar: Regulación Emocional	Materiales: -Cuento "Paula y su cabello multicolor" -Ficha de trabajo No. 4 -Colores	Duración: 45 min.
---	---	--	---------------------------------

Los niños necesitan canalizar las emociones que le generan malestar como pueden ser el miedo, el enojo y la tristeza. Les tiene que quedar claro que cuando se enfadan, se entristecen o sienten miedo no tienen derecho a pegar o insultar, sino expresar a los demás cómo se sienten para que los comprendan y los respeten, razón por la cual pensar y plasmar qué es lo más adecuado que deberían realizar para manejar tal emoción, ayudará a canalizar y descargar estas emociones de manera adecuada.

Lee en voz alta o proyecta electrónicamente a tus alumnos el cuento "Paula y su cabello multicolor".

Repasen qué es lo Paula hacía para regular sus emociones: cuando se ponía triste porque su padre se iba ella hacía para él un dibujo, ahora pregúntales ¿qué harían ellos en esta situación? Cuando se enfada porque alguien se reía de ella se imagina un globo hinchado en su barriga y como el aire del globo salía de su nariz llevándose su enfado, vuelve a pregúntales ¿qué harían si se rieran de ellos? Cuando tiene miedo a los monstruos, su mamá le daba un antídoto secreto que hacía que todos los monstruos desaparecieran, nuevamente pregúntales ¿qué harían ellos?

Guíalos a que reflexionen soluciones que apacigüen estas emociones de manera saludable.

Entrégales la ficha de trabajo No. 4 y pídeles que plasmen en un dibujo la acción a la que concluyeron deberían de hacer ante esas situaciones.

Observaciones: Guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

El link para presentarles el cuento de manera audio-visual a tus alumnos es <http://www.youtube.com/watch?v=K4Z7p7FNOK&t=18s>

Orientaciones: evalúa si cada alumno escribió soluciones sanas que podría implementar con respecto a cada emoción. Por ejemplo, enojo: escuchar una canción, miedo: abrazar a un ser querido, tristeza: leer un chiste.

Las tareas de tus quitapesares

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Descubrir formas de canalizar las diferentes emociones. -Buscar posibles alternativas para regular las emociones en especial las desagradables. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p style="text-align: center;">Regulación Emocional</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "Ramón preocupón" -Ficha de trabajo No.5 -Ficha recortable No. 5.1 -Lápiz y goma -Colores -Tijeras y pegamento 	<p>Duración:</p> <p style="text-align: center;">45 min.</p>
--	--	---	--

Las emociones siempre estarán presentes en nosotros, tener varias opciones y estrategias de cómo controlarlas y enfrentarlas de la manera más adecuada nos ayudará a mantener una vida emocional regulada.

Lee en voz alta al grupo el cuento de Ramón Preocupón

Explícales que todos tenemos diferentes preocupaciones las cuales nos provocan diferentes emociones, lo cual es normal. Los quitapesares pueden ser una opción para canalizar estas emociones.

Dales a tus alumnos una copia de la ficha recortable No. 5.1 en la cual hay 4 quitapesares: el del miedo, la alegría, el enojo y la tristeza, pide a tus alumnos que los coloreen, para que posteriormente los recorten.

Entrégales la ficha de trabajo No. 5 y pídeles peguen sus cuatro quitapesares, posteriormente indícales a tus alumnos que deben de encomendarle a estos quitapesares una serie de tareas que les ayuden a manejar sus emociones de la manera más adecuada.

Terminada la ficha los niños se sentarán formando un semicírculo y de manera voluntaria expondrán que tareas les han encomendado a sus quitapesares, coméntales que pueden copiar tareas de sus compañeros para que también ellos se las encomienden a sus quitapesares.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si cada alumno escribió diversas alternativas que se pueden implementar para regular sus emociones.

Las consecuencias de mis reacciones

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conocer posibles consecuencias de nuestras reacciones. -Desarrollar la predisposición a regular nuestras reacciones teniendo en cuenta qué es lo que podría pasar. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p style="text-align: center;">Regulación Emocional</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "El camaleón enfadado" -Ficha de trabajo No. 6 -Lápiz 	<p>Duración:</p> <p style="text-align: center;">45 min.</p>
---	--	---	--

Ante determinada situación y/o estímulo las personas reaccionan de una determinada manera, y esta reacción traerá una consecuencia favorable o desfavorable, ser consciente de esto guiará a regular nuestras emociones. Razón por la cual debemos tener presente que si queremos tener una buena estabilidad emocional nuestras respuestas emocionales deben estar dirigidas a una reacción apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento.

Lee en voz alta el cuento "El camaleón enfadado"

Pregúntales ¿Por qué los otros camaleones no querían estar con Bernardo? Anota las respuestas en el pizarrón, ahora pregúntales ¿a ustedes les gustaría estar con alguien que es muy enojón como Bernardo? anota sus respuestas.

Explica que es normal que diferentes situaciones nos causen enojo, tristeza, miedo o de más emociones, pero antes de ponernos a pelear, llorar o a gritar debemos ser conscientes que las reacciones tendrán consecuencias, y que depende de nosotros mismos que estas sean favorables. Por qué una persona que maneja sus emociones y piensa antes de reaccionar podrá conducirse y sobrellevar mejor los retos que se le presenten buscando diferentes alternativas de solución.

Entrégales la ficha de trabajo No. 6 y pídeles que la contesten.

Cuando el grupo haya terminado de contestar la ficha pide que pase al frente de manera voluntaria los alumnos que quieran explicar cómo respondieron a las problemáticas planteadas.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si el alumno identifica que ante diversas situaciones puede optar por actuar de forma positiva o negativa y que dicha actuación traerá consigo una consecuencia.

<h2>Queriéndome</h2>			
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Describir y valorar los aspectos positivos de sí mismos. -Identificar las características propias que los demás valoran de nosotros. -Expresar aspectos que nos gusten de algunos de nuestros compañeros. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p style="text-align: center;">Autonomía Emocional</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "Me gusto: nunca viene mal un poquito de autoestima" -Ficha de trabajo No. 7 -Colores -Lápiz y goma -Un espejo 	<p>Duración:</p> <p style="text-align: center;">45 min.</p>
<p>Para que los pequeños logren construir una buena imagen de sí mismos, necesitan identificar sus cualidades positivas con las que están a gusto, además de que necesitan que los demás valoren esas cualidades. De esa manera se construirá una buena autoestima.</p> <p>Lee en voz alta a tus alumnos el cuento "Me gusto: nunca viene mal un poquito de autoestima" Posteriormente entrégales la ficha de trabajo No. 7 e indícales que tienen 10 minutos para dibujarse en el centro de la hoja. Menciónales que en tu escritorio hay un espejo el cual pueden observar para guiarse y así su dibujo de sí mismos sea muy idóneo.</p> <p>Cuando hayan terminado de dibujarse pídeles que escriban de lado izquierdo que les gusta de ellos. Posteriormente de haber acabado de escribir que les gusta de ellos, pídeles vayan al pupitre de cuatro compañeros que les gustaría les escribieran cualidades que aprecian de ellos. Y de igual manera cada alumno deberá escribir como mínimo a cuatro compañeros una cualidad que les guste de estos.</p>			

Observaciones: se pueden rebasar las cuatro líneas a los costados, por si desean colocar más aspectos que les gustan de ellos y sus compañeros. Guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si cada alumno identifica aspectos positivos en sí mismo y si es ser capaz de identificar los en sus compañeros de igual manera aspectos positivos.

¡Ser diferente te hace único!

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar lo que te diferencia de los demás. -Valorar la propia individualidad. -Comprender que a pesar de las diferencias todos merecen equidad. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p>Autonomía Emocional</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "Una jirafa de otoño" -Ficha de trabajo No. 8 -Lápiz 	<p>Duración:</p> <p>60 min.</p>
---	---	--	--

Ser diferente significa ser único. Los niños que poseen una alta autoestima se auto califican como diferentes, con sus propios atributos y cualidades, además de que están satisfechos con lo que son.

Lee en voz alta el cuento "Una jirafa de otoño"

Explícales que ser diferente es una cualidad que todos poseen y que eso los hace únicos y especiales, y que a pesar de que todos sean diferentes también todos merecen tener los mismos derechos y oportunidades, y que es de gran importancia compartir con los demás eso que los hace únicos.

Coméntales qué es lo que a ti te hace diferente a los demás.

Entrégales la ficha de trabajo No. 8 y pídeles que la contesten.

Terminada la ficha cierra explicándoles cómo la jirafa aprendió gracias al hipopótamo, a la cebrá y al elefante que la felicidad no recae en ser igual al resto del mundo.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si cada alumno identifica aspectos únicos que lo caractericen entre los demás, por ejemplo: color favorito, hábil para el fútbol, lunar en la mejilla. Además de poder plasmar que las valora y por lo tanto expresar que se quiere tal y como es, por todos esos aspectos que lo hacen único.

Pensando en grande

Objetivos: -Desarrollar la automotivación. -Buscar soluciones ante diferentes situaciones	Competencia a desarrollar: Autonomía Emocional	Materiales: -Cuento "Piensa en grande" -Ficha de trabajo No. 9 -Lápiz	Duración: 30 min.
--	---	---	---------------------------------

La automotivación es la capacidad de autonomizarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas. Una persona que se motiva ante diversos retos potencializa su confianza, impulsando a su vez el entusiasmo para seguir trabajando.

Lee en voz alta el cuento "Piensa en grande"

Explícales a tus alumnos que a lo largo de la vida se enfrentarán a diversas situaciones difíciles de tratar, pero que siempre será indispensable creer en ellos mismos y lo que pueden lograr, buscando el lado positivo y la forma más correcta de solucionar estas situaciones.

Entrégales la ficha de trabajo No. 9 y pídeles que la contesten.

Pide a algunos alumnos voluntarios pasen al frente y expongan la situación en la cual ellos han pensado en grande.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si cada alumno es capaz de pensar en diversas soluciones que pueda implementar ante situaciones no muy agradables. Por ejemplo 1) apoyar en la escenografía, 2) pedir ayuda a mamá y pasar una tarde agradable 3) recordar que lo importante es divertirse.

Ficha de trabajo No. 10

Rosa Inglesa			
Objetivos: -Identificar actitudes positivas que ayuden a las relaciones sociales, al igual que actitudes adversas que no las favorezcan. -Conocer más de los miembros del grupo.	Competencia a desarrollar: Competencia social	Materiales: -Cuento "Las rosas inglesas" -Ficha de trabajo No. 10 -Lápiz	Duración: 90 min.
<p>El prejuicio es una acción que debe evitarse si se quieren mantener buenas relaciones, ya que estos llevan a juzgar a una persona sin antes tener suficientes elementos previos para juzgarla. Una sana relación social conlleva respeto aceptando y apreciando las diferencias individuales y valorando los derechos de todos.</p> <p>Lee en voz alta el cuento "Las rosas inglesas"</p> <p>Explícales que nunca debemos de criticar a las personas sin conocerlas bien, que siempre es mucho mejor acercarte y brindar de tu amistad antes que juzgar.</p> <p>Realiza la siguiente actividad: acomoda las sillas del salón formando dos círculos, uno dentro del otro, de manera que tus alumnos se sienten uno delante de otro, los del círculo interior se colocan mirando hacia afuera de manera que tengan enfrente como pareja a un miembro del círculo exterior. Durante dos minutos ambos niños deberán presentarse e intercambiar el mayor número de datos el uno del otro. Pasando los dos minutos deberás dar una orden de cambio y cada círculo girará en un sentido distinto. De esta forma se cambiarán de parejas y se volverá a empezar con una nueva presentación, continua de esta manera hasta que todo el grupo haya conversado con el resto de los compañeros.</p> <p>Entrégales la ficha de trabajo No. 10 y pídeles que la contesten.</p> <p>Pregúntales ¿que aprendieron hoy de sus compañeros que antes no sabían?</p>			

Cierra con la reflexión "No juzgues a las personas previamente por como son o cómo actúan, más bien conoce sus virtudes y comparte las tuyas"

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si cada alumno reflexiona sobre las emociones que puede tener una persona con diferentes tipos de tratos tanto positivos como negativos.

Grandes amigos

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar actitudes y valores que favorecen en la amistad. -Expresar la forma en la que se puede ayudar a un amigo. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p>Competencia social</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "Mi amigo se hace pipi" -Ficha de trabajo No. 11 -Colores -Lápiz 	<p>Duración:</p> <p>45 min.</p>
--	--	---	--

Crear buenas relaciones amistosas implica poder ayudar a nuestros amigos, conocer lo que les está pasando y acompañarlos a superar sus problemas. La amistad es una parte fundamental de la infancia, los niños necesitan establecer relaciones amistosas porque estas los ayudan a comprender la importancia de mantener buenas relaciones con otras personas.

Explícales que la amistad es una relación afectiva entre individuos la cual conlleva diferentes valores, como la comprensión, la lealtad, la solidaridad, etc.

Lee en voz alta el cuento "Mi amigo se hace pipi"

Pregúntales ¿El amigo de Nacho es un buen amigo? ¿Por qué? Toma en cuenta todas las respuestas.

Entrégales la ficha de trabajo No. 11 y pídeles que la contesten. Puedes guiarlos en la primera parte, y si es necesario vuelve a leer el cuento.

Terminada por completo la ficha de trabajo pide a algunos alumnos que pasen al frente y exponga la segunda parte "¿Que harían para hacer sentir mejor a un amigo?". Comenta que si gustan pueden complementar esta parte con las respuestas de sus compañeros.

Observaciones: Guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Puedes infórmate más sobre lo que implica la amistad y compartirlo con tus alumnos. No es necesario que los alumnos se limiten al número de líneas a contestar.

Orientaciones: evalúa si cada alumno identifico y reflexiono sobre cuáles son los elementos que favorecieron a la amistad entre estos amigos (lo escucho, le dio consejos y platicaron de su problema)

Ayudando			
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comprender que los demás tienen emociones y sentimientos como yo. -Tener empatía con respecto al sentir de otra persona. -Buscar soluciones para que hacer sentir mejor a una tercera persona. 	<p>Competencia a desarrollar:</p> <p style="text-align: center;">Competencia social</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuento "La triste historia del sol" -Ficha de trabajo No. 12 -Colores -Lápiz 	<p>Duración:</p> <p style="text-align: center;">30 min.</p>
<p>Ayudar a alguien que queremos ya sea nuestros padres, hermanos, amigos, etc. es una habilidad de vital importancia a desarrollar. Identificar lo que sienten los demás y tratar de buscar una solución asertiva desarrollará en los niños una capacidad para regular las emociones de los demás, y con ello lograr relaciones sociales saludables.</p> <p>Lee en voz alta el cuento "La triste historia del sol"</p> <p>Explica que todos sentimos en diversos momentos distintas emociones, y que lo mismo que ellos sienten también otras personas lo sienten. Pero que es esencial siempre encontrar la manera para volvernos a sentir mejor.</p> <p>Pregúntales qué hubieran hecho ellos para que el sol se sintiera mejor, todos pueden participar, anotar las respuestas en el pizarrón.</p>			

Ahora explícales que es de gran importancia comprender lo que los demás sienten, y que debemos ayudar a quienes se sienten mal a que se sientan mejor.
Entrégales la ficha de trabajo No. 12, lean juntos las instrucciones y pide que la realicen.

Cuanto terminen todos, pídeles que pasen al frente los niños que gusten explicar cómo realizaron su ficha de trabajo, mientras los demás ponen atención.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si cada alumno plasmó en su escritura un sentir sobre la verdadera intención de ayudar a alguien a sentirse mejor.

Tomando decisiones			
Objetivos: -Guiar a la toma de decisiones que favorezcan a un bienestar.	Competencia a desarrollar: Competencia para la vida y el bienestar	Materiales: -Cuento "La rama que imaginaba" -Ficha de trabajo No. 13 -Lápiz	Duración: 45 min.
<p>La toma de decisiones supone asumir responsabilidad, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad. Se toman decisiones con el objetivo de favorecer el desarrollo del individuo autónomo, crítico y capaz de mantener buenas relaciones.</p> <p>Lee en voz alta el cuento "La rama que imaginaba"</p> <p>Explica a tus alumnos que a lo largo de la vida se deben de tomar decisiones, y enfatiza que en cada decisión es oportuno que se asuma una actitud favorable al bienestar, que generen experiencias óptimas en la vida; eligiendo lo más correcto y lo que nos haga mejorar en distintos ámbitos. Enfatiza cómo en el cuento Rama terminó teniendo una actitud favorable a su situación.</p> <p>Pídeles que realicen la ficha de trabajo No. 13</p>			

Terminada la ficha para cerrar explícales que si tomamos buenas decisiones podremos afrontar con mayor satisfacción los desafíos diarios de la vida.

Observaciones: guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha.

Orientaciones: evalúa si cada alumno identifica que se pueden tomar diferentes decisiones para la solución de un problema, e identifica si selecciono de manera correcta la opción para la resolución del dilema (en los tres dilemas debe de subrayar la segunda opción o proponer una alterna)

Saber perder			
Objetivos: -Dar respuesta a una serie de desafíos para que se logren afrontar con éxito.	Competencia a desarrollar: Competencia para la vida y el bienestar	Materiales: -Cuento "Olivia no le gusta perder" Ficha de trabajo No. 14 -Lápiz	Duración: 45 min.
<p>Perder es algo a lo que nos enfrentamos a lo largo de la vida, pero siempre hay que tener un comportamiento apropiado y responsable para afrontar satisfactoriamente estos desafíos, convirtiendo la frustración en algo positivo. Desarrollar en los niños resiliencia los conducirá a tener una buena actitud ante diferentes adversidades.</p> <p>Lee en voz alta el cuento "Olivia no le gusta perder" Pregúntales ¿Ustedes saben perder?, ¿Qué es lo que hacen cuando pierden? Anota las respuestas en el pizarrón. Explícales que perder es algo a lo que todos nos enfrentamos; se puede perder un juego como es el caso de Olivia, una medalla y hasta un ser querido, pero siempre hay que mantener una actitud acertada ante las pérdidas y esto nos traerá un bienestar. Y que es muy importante recordar que en cada pérdida no estamos solos, contamos con nuestros seres</p>			

queridos, con nuestras capacidades, nuestra actitud y nuestras habilidades. (Yo tengo, Yo soy, Yo estoy y Yo puedo)

Entrégales la ficha de trabajo No. 14 y pídeles que la contesten.

Terminada la ficha pídeles a algunos alumnos voluntarios expongan su ejemplo y la forma en la que lo solucionaron.

Concluye diciéndoles que el aprender a ganar es bueno, pero es mejor saber perder, porque el que saber perder es el primer paso para la victoria.

Observaciones: Guía a los alumnos que les cueste más a trabajo resolver la ficha. Tú puedes realizar tu propio ejemplo y exponerlo a tus alumnos.

Orientaciones: evalúa si cada alumno comprende que a pesar de diversos retos que se le pueden presentar cuenta con una serie de elementos para salir adelante y seguir disfrutando de la vida.

Te comparto esto de mi			
Objetivos: -Apreciar el trabajo realizado por lo demás. -Valorar la acción de compartir.	Competencia a desarrollar: Competencia para la vida y el bienestar	Materiales: -Cuento "¡Mío!" -Ficha de trabajo No. 15 -Lápiz	Duración: 2 clases
<p>Aprender a compartir es algo esencial para poder vivir y desarrollarse en sociedad, ya que de esta forma se pueden crear fuertes vínculos con los demás. Compartir significa dar algo de mí para que en él encuentres ayuda y/o alegría. Que los niños aprendan a compartir promoverá en su vida futura bienestar.</p> <p>Actividad realiza en dos momentos:</p> <p>+ Primera clase</p> <p style="padding-left: 40px;">Lee en voz alta el cuento "Mío"</p> <p style="padding-left: 40px;">Pregúntales a tus alumnos ¿Qué sucedió cuando el fantasma empezó a compartir? Anota las respuestas en el pizarrón.</p>			

Explícales que compartir es algo que debemos de practicar en cada momento y que compartir nos traerá muy buenas experiencias.

En una bolsa desechable coloca el nombre de todos tus alumnos y pasa por cada uno de ellos para que tomen al azar uno de los nombres, ahora diles "Vamos a practicar la acción de compartir; a la persona que les tocó en su papelito le deberán compartir algo de ustedes" Explícales que pueden compartir toda una serie de objetos: una manualidad hecho por ellos, un platillo que sepan hacer, un juguete que les guste, etc. Acuerden la fecha de entrega.

+ Segunda clase (día del intercambio)

Pasa a cada uno de tus alumnos a que entreguen a su compañero designado lo que compartirán de él y explique por qué han decidido compartir eso.

Entrégales la ficha de trabajo No. 15 y pide que la contesten

Cierra explicando que compartir ilusiones, juegos, trabajo... hace que se multiplique por dos nuestra alegría, porque compartir con los demás es saber convivir.

Observaciones: comenta a los padres de familia la actividad a realizar para que puedas recibir de ellos el apoyo y la guía a sus hijos.

Orientaciones: evalúa si cada alumno logro entender que dar y recibir es parte de la vida, y si lo que compartió es hecho con empeño, y si agradece lo que recibió.

Recopilacion de Cuentos





EL MONSTRUO DE COLORES

Anallenas

El monstruo de colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con las emociones y ahora toca deshacer el embrollo. ¿Será capaz de poner en orden la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma?

Este es el monstruo de los colores.



Hoy se ha levantado raro, confuso, aturdido. No sabe muy bien qué le pasa.

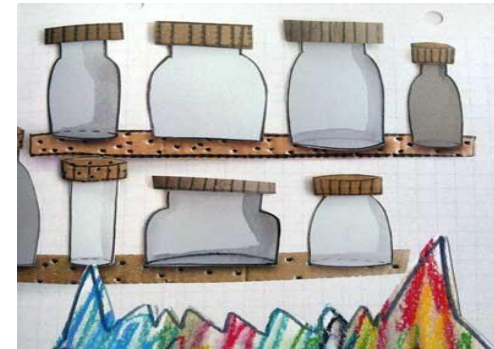
¿Ya te has vuelto a liar? No aprenderás nunca...

Menudo lío que te has hecho con las emociones.

-Así todas revueltas, no funcionan.

Tendrás que separarlas y colocarlas cada una en su bote.

Si quieres te ayudo a poner orden.



La alegría es contagiosa. Brilla como el sol, parpadea como las estrellas. Cuando estas alegre, ríes, saltas, bailas, juegas... Y quieres compartir tu alegría con los demás.

La tristeza siempre esta echando de menos algo. Es suave como el mar, dulce como los días de lluvia.

Cuando estas triste te escondes y quieres estar solo... Y no te apetece hacer nada.



Cuando estas enfadado sientes que se ha cometido una injusticia. Y quieres descargar la rabia en otros. La rabia arde al rojo vivo y es feroz como el fuego...

Cuando sientes miedo te vuelves pequeño y poca cosa..., y crees que no podrás hacer lo que se te pide. El miedo es cobarde se esconde y huye como ladrón en la oscuridad.

La calma es tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento. Cuando estas en calma respiras poco a poco, y profundamente. Te sientes en paz.

Esas son tus emociones, cada una tiene un color diferente... Y ordenadas funcionan mucho mejor. ¿Ves que bien? Ya están todas en su sitio.

Pero... ¿y ahora se puede saber qué te pasa?



Llenas, A. (2012). El monstruo de colores. España. Flamboyant.



Max Velthuijs

Sapo Enamorado

Ediciones Ekaré

SAPO ENAMORADO

Max Velthuijs

Sapo estaba sentado a la orilla del río. Se sentía raro. No sabía si estaba feliz o triste.

Había pasado toda la semana con la cabeza en las nubes. ¿Qué sería lo que le pasaba?

Entonces se encontró a Cochinito. –Hola Sapo –dijo Cochinito -. No te ves bien. ¿Qué tienes?

-No sé –dijo Sapo-. Tengo ganas de llorar y reír al mismo tiempo. Y hay algo que hace *tunk tunk* dentro de mí, aquí.

-Quizás tienes gripe –dijo Cochinito-. Mejor te vas a acostar. Sapo siguió su camino. Estaba muy preocupado.

Entonces pasó por la casa de Liebre. –Liebre –dijo-, no me siento bien. –Pasa y siéntate –dijo liebre amablemente-.

Ahora cuéntame ¿qué te pasa? –A veces tengo calor y a veces tengo frío –dijo Sapo-. Y hay algo que hace *tunk tunk* dentro de mí, aquí. Y se puso la mano sobre el pecho.

Liebre pensó profundamente, como un doctor de verdad. –Ya veo –dijo-. Es tu corazón. El mío hace *tunk tunk* también.

-Pero el mío hace *tunk tunk* más rápido de lo normal –dijo Sapo.

Liebre sacó de su biblioteca un enorme libro y pasó las páginas. – Ajá –dijo-. Oye esto. Latidos acelerados, sudores fríos y calientes... ¡Estás enamorado! – ¿Enamorado? –dijo Sapo sorprendido-. ¡Wow! ¡Estoy enamorado!

Y se puso tan contento que de un salto salió de la casa... y brinco hasta el cielo.

Cochinito se asustó cuando vio a Sapo caer del cielo. – Parece que estas mejor – dijo Cochinito. -Estoy mejor. Me siento muy bien - dijo Sapo- Estoy enamorado. –Qué buena noticia. ¿Y de quien estás enamorado? -preguntó Cochinito. Sapo no había pensado en eso.

-Ah, ¡ya sé! – dijo. - Estoy enamorado de la linda y encantadora Pata blanca. - No puedes – dijo Cochinito-. Un Sapo no puede enamorarse de una pata. Tú eres verde y ella es blanca. Pero Sapo no se preocupó por eso

Sapo no sabía escribir, pero podía pintar. Cuando regresó a su casa hizo un hermoso dibujo, con rojo y azul, y mucho verde, su color favorito

En la tarde, al oscurecer, salió con su dibujo y llegó hasta la casa de Pata. Metió el dibujo debajo de la puerta. Su corazón palpitaba de emoción.

Pata se sorprendió mucho cuando encontró el dibujo. ¿Quién me habrá mandado este dibujo tan bello? - preguntó emocionada, y lo colgó en la pared.

Al día siguiente, Sapo recogió muchas flores silvestres. Se las quería dar a Pata. Pero cuando llegó a la casa de Pata, le faltó valor. Dejó las flores frente a la puerta y salió corriendo. Hizo lo mismo, día tras día. Sapo no encontraba el coraje para hablar

Pata estaba encantada con todos sus regalos. Pero ¿quién se los estaría mandando?

¡Pobre Sapo! Ya no disfrutaba su comida, ya no podía dormir. Así siguieron las cosas, semanas tras semana

¿Cómo podría mostrarle a Pata que la quería? - Tengo que hacer algo que nadie más pueda hacer –decidió-.

¡Romperé el récord mundial de salto alto! Mi pata querida estará muy sorprendida, y entonces me amará también.

Sapo empezó a entrenarse de inmediato. Practicó el salto alto día tras día. Saltó más y más alto, hasta que llegó a las nubes. Ningún otro Sapo en el mundo había logrado jamás saltar tan alto.

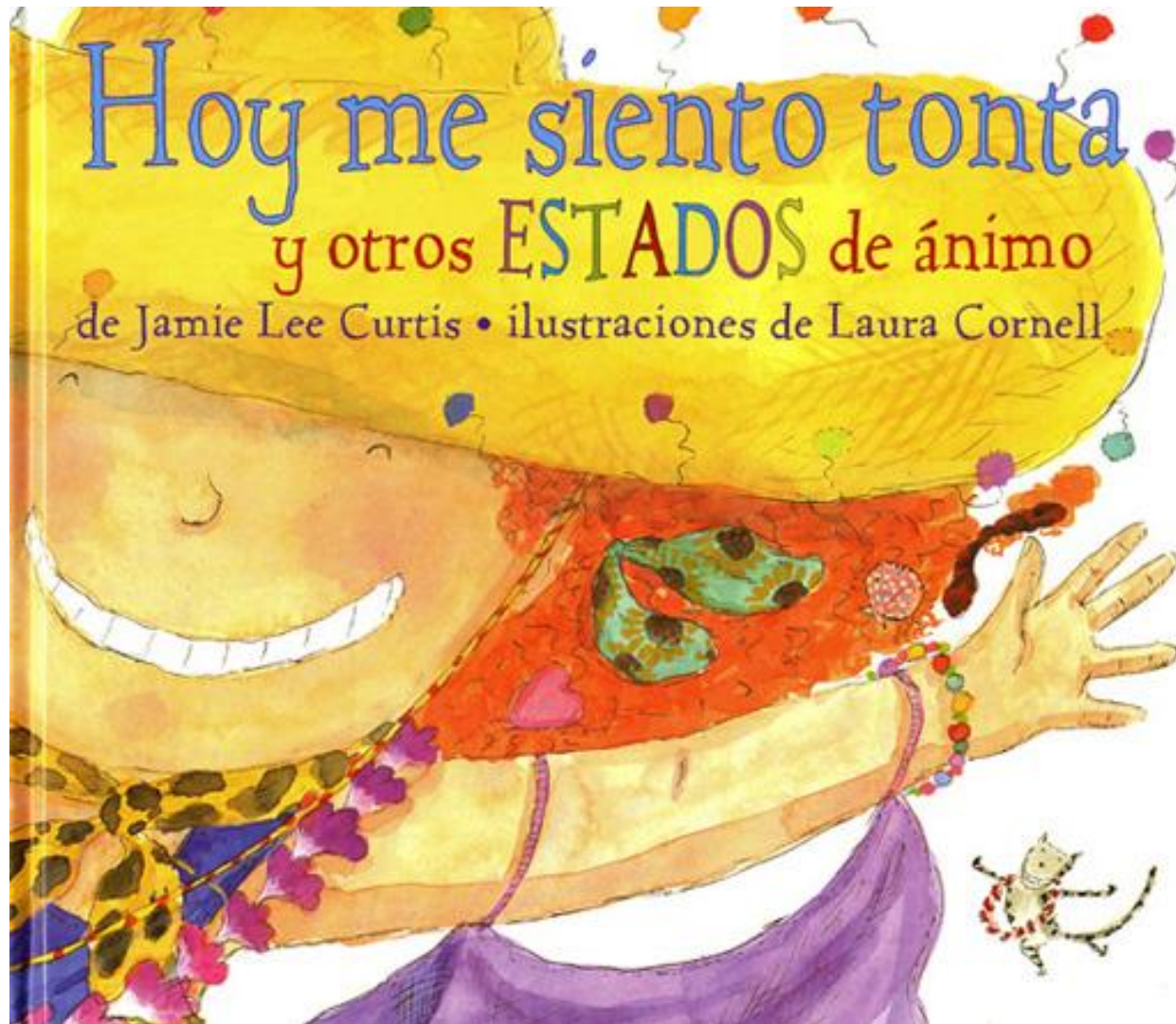
-¿Qué le pasará a Sapo? - preguntó Pata preocupada-. Saltar así es peligroso. Puede hacerse daño. Ella tenía razón

Trece minutos después de las dos, un viernes en la tarde, algo pasó. Sapo estaba haciendo el salto más alto de la historia, cuando perdió el equilibrio y cayó a la tierra. Pata, que pasaba justo en ese momento, lo vio y fue corriendo a ayudarlo.

Sapo no podía caminar. Pata lo ayudó con mucho cuidado, y lo acompañó a su casa. Lo cuidó tiernamente. - ¡Ay Sapo! te has podido matar – dijo -. Tienes que ser más cuidadoso. ¡Me gustas tanto! Finalmente, Sapo se armó de valor – Tú también me gusta mucho, querida Pata -tartamudeó-. Su corazón hacia *tunk tunk* más rápido que nunca, y su cara se puso verde, muy verde

Desde entonces se han amado tiernamente. Un Sapo y una Pata. Verde y blanca. El amor no conoce fronteras.

Velthuijs, M. (2012). Sapo Enamorado. España: Ekaré.



HOY ME SIENTO TONTA Y OTROS ESTADO DE ÁNIMO

Jamie Lee Curtis

Hoy me siento tonta, mami dice que es estrés, maquillé la cara al gato y me puse guantes en los pies. Comí pasta al levantarme y tortillas en la cena, ahora soy actriz de cine y me he montado una escena.

Hoy estoy de mal humor, me siento desesperada. Ordené la habitación y sigue desordenada. Olvidé dar de comer al gato y ponerle agua a la flor y el cacao que he preparado ha quedado hecho un horror.

Hoy estoy muy enfadada. Será mejor si te alejas. Tengo la cara arrugada y roja de oreja a oreja.

Mis amigos se fueron a jugar y no contaron conmigo. Quiero llorar y contarles lo triste que me he sentido.

Hoy me siento muy contenta. Mi humor es de primavera. Mis amigos se han dormido y ella dijo que no espera. Muchas pecas me han salido, el sol es muy brillante, Y corro la carrera, con fuerza voy delante.

Hoy estoy muy confusa, mi vida es muy rara Juan dice que es mi novio, también le gusta Clara. Mami le dijo a Papi, que padre iba a ser tendré un hermanito y no sé que hacer.

Hoy me siento muy sensible, mi madre lo ha notado. Su mano me ha tendido, después me dio un helado.

Fuimos primero al cine, luego a merendar. Y al llegar a casa casi rompo a llorar.

Hoy estoy muy inquieta, hay mucho por hacer. Voy a vender galletas y limonada también.

He hecho una pandilla para limpiar los parques. Y estoy enamorada del maestro de artes.

Hoy no estoy animada: no ha venido mi amiga, se ha rota la cometa y me duele la barriga.

Mi amiga se puso el pelo naranja, Y Papi se afeita, Se me torcido un diente, que familia más rara.

Hoy me siento muy sola, mi tía está de viaje. Me veo muy pequeña... deseo que me llame. Papá tiene la gripe, mamá vuelve muy tarde, y aunque no falten juegos, se hace larga la tarde.

Hoy me siento muy feliz, hoy no toca ni el suelo, he aprendió a tricortar y hacer trenzas en el pelo. Hoy hago mi primer baile lo hago en compañía. Estoy llena de fuerza, hoy ha sido un gran día.

Hoy no me sale nada, nada es de maravilla. Me voy a patinar y caigo de rodillas. Yo quiero el pelo liso, y lo tengo rizado. Debo cortarme el pelo o largo y estirado.

Hoy me siento muy triste, y el día que no pasa. Tengo una arruga en la frente y estoy tumbada en casa. Me peleé con mi amiga a la que quiero un montón. Dice que soy muy chismosa... y sé que tiene la razón.

Hoy sí que estoy contenta, hoy es mi mejor día. Me monto en bicicleta y apruebo geografía. Luego jugué al futbol y gané el partido. Y en la función yo canto, mis papis han venido.

Prefiero estar muy tonta, contenta y emocionada, más que sentirme sola, triste y muy enfadada. Pero el humor es algo, que tienes cada día, y debes disfrutarlo sola y en compañía.

¿Cómo TE sientes hoy...?

Curtis, J. (2002). Hoy me siento tonta y otros estados de ánimo. Barcelona: Serres.



Paula y su cabello multicolor

Carmen Parets Luque



PAULA Y SU PELO MULTICOLOR

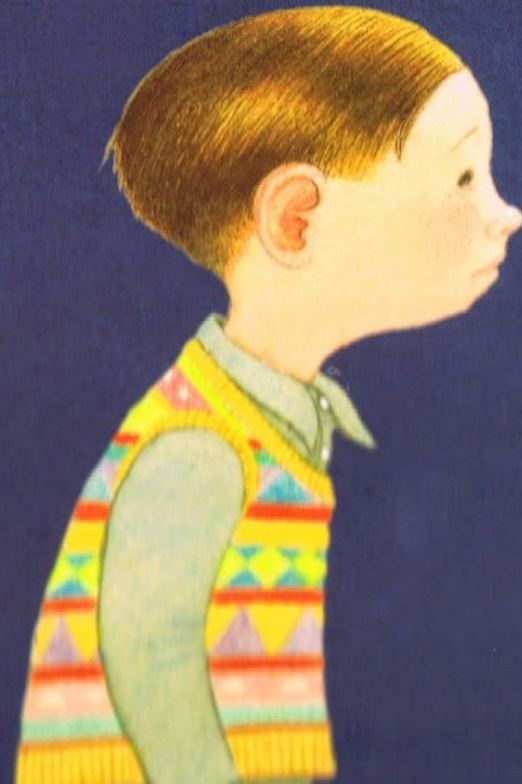
Carmen Parets Luque

Érase una vez una niña que se llamaba Paula, a veces a Paula le ponen triste muchas cosas; cuando su papá se tiene que ir a trabajar y se queda sola en casa con su mamá, cuando esta triste tiene ganas de llorar su pelo se pone de color azul y se enrolla en su cuello como si una bufanda fuera, para animarse Paula pinta un dibujo sorpresa para cuando vuelva su papá –Veras que sorpresa se lleva, otras veces las cosas que hace Paula pueden poner contentas a otras personas; si le deja su juguete preferido a su hermano Erick o cuando le dice te quiero a su mamá todos le devuelven una gran sonrisa y Paula siente un calorcito subir por sus mejillas y su pelo volverse rosa de alegría. Cuando alguien se ríe de ella Paula se enfada mucho su pelo se pone rojo como un tomate y en punta siente que tiene ganas de gritar y dar patadas pero entonces se imagina un globo hinchado en su barriga y como el aire del globo sale poco a poco por su nariz llevándose con el todo su enfado, y cuando tiene tanto miedo a los monstruos que no puede dormir y su pelo le tapa toda la cara, para no verlos su mamá le da un antídoto secreto que hace que todos desaparezcan, dejando un olor a flores por toda su habitación unmmm, pero sabes una cosa lo que más más le gusta hacer a Paula es contarle a la gente que quiere lo que le pone feliz, triste, enfadada o lo que más le da miedo porque sabe que ellos la escucharán y harán desaparecer para siempre todo lo malo.

Parets, C. (2014). Paula y su cabello multicolor. España: Createspace.

Anthony Browne

RAMÓN
PREOCUPÓN



RAMÓN PREOCUPÓN

Anthony Browne

Ramón era un preocupón. Y se preocupaba por los zapatos. Ramón se preocupaba por las nubes, por la lluvia y por los pájaros enormes.

Su papá trataba de ayudarlo: -No te preocupes, hijo – le decía -. Esas cosas solo suceden en tu imaginación. Su mamá también lo tranquilizaba – No te angusties, mi amor – le decía -. No permitiremos que nada te suceda.

Pero, aun así, Ramón seguía preocupado. Lo peor era dormir fuera de casa. Una noche tuvo que quedarse en la de su abuela, pero no podía conciliar el sueño. Estaba demasiado preocupado. Aunque se sintió un poco tonto, se levantó a contárselo a su abuela. –No te apures, cariño – le dijo ella -. Cuando yo tenía tu edad, también me preocupaba por todo. Tengo justo lo que necesitas.

Y fue por algo a su habitación. – Estos muñecos se llaman “quitapesares” – le explico -. Sólo tienes que contarles tus preocupaciones y guardarlos debajo de la almohada. Mientras tú duermes, ellos se preocuparán por ti.

Ramón siguió las indicaciones de su abuela y durmió como un león. A la mañana siguiente, Ramón regresó a su casa. Por la noche volvió a contar sus pesares a los muñecos, y durmió como un tronco. La noche siguiente, Ramón durmió muy bien, y la siguiente, también.

Pero la cuarta noche, Ramón empezó a preocuparse nuevamente. No podía dejar de pensar en los muñecos. Les había cargado todas sus preocupaciones. No era justo.

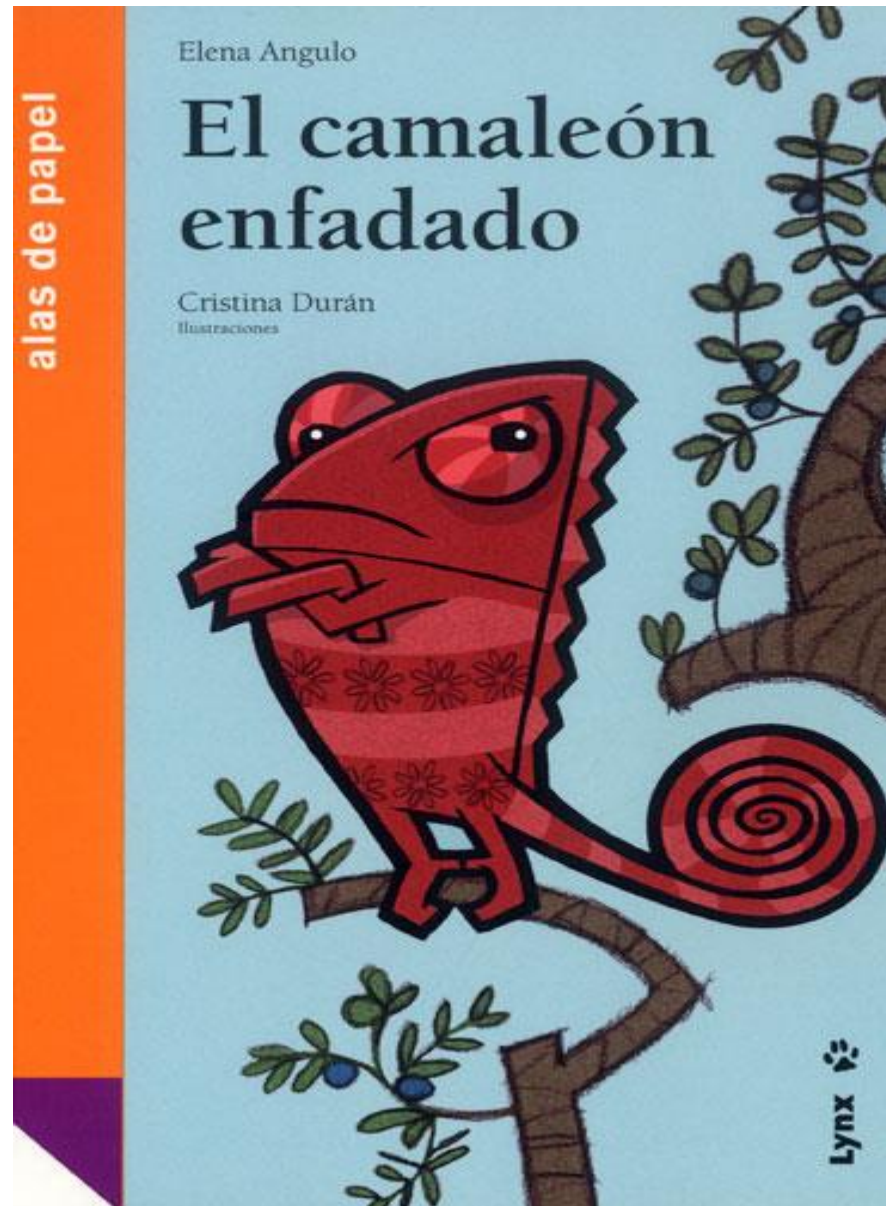
Por la mañana, Ramón tuvo una idea. Se pasó todo el día trabajando en la mesa de cocina. Era algo difícil y tuvo que repetirlo varias veces, hasta que al fin lo logró...

¡Muñecos “quitapesares” para sus muñecos “quitapesares”!



Esa noche TODO EL MUNDO durmió bien. Ramón y todos los muñecos. Tampoco sus amigos, pues Ramón hizo muñecos “quitapesares” para TODOS ellos.

Browne, A. (2006). Ramón preocupón. México: FCE.



EL CAMALEÓN ENFADADO

Elena Angulo - Cristina Duran

Bernardo era un camaleón muy malhumorado que vivía solo en un enebro. Siempre tenía el mismo color y hacía tiempo que no se relacionaba con nadie. Los otros camaleones no se le acercaban, porque habían oído hablar de su mal genio y, poco a poco, se habían ido olvidando de él. <<¡Mejor para mí!>>, pensaba Bernardo. <<Así puedo estar solo y hacer lo que quiera, cuando quiera y sin dar explicaciones. ¿Quién quiere juntarse con unos animales que no se sabe ni de qué color son?>>

Bernardo era un camaleón un poco especial. No le gustaba cambiar de color. Que él supiera, los otros animales no lo hacían. Las cebras siempre tenían las rayas negras, las salamandras, las manchas amarillas y los elefantes eran de color gris. ¿Desde cuándo era normal que un animal pudiera ser a ratos verde, rojo, amarillo o morado? Que no, que aquello no era normal. Cosas así le ponían de mal humor.

Un día, Bernardo había bajado de su enebro y estaba intentando cazar una mosca. -¡Slurp! –otra lengua rosada, pegajosa y larga se le adelantó y se llevó su presa.

-¿Quién se atreve a...? ¡Era mi mosca! –gritó enfadadísimo mientras, con los ojos desorbitados, buscaba la boca de la que había salido aquella lenguaza. –Caramba, ¡perdona! Tendrás que ser más rápido. ¡Croac! –dijo una rana, que desapareció de un salto y dejó a Bernardo sin mosca y plantado con la boca abierta como un pasmarote. -¡Qué rabia! ¡Me han robado mi mosca! ¡Con el hambre que tengo!

¡Bernardo estaba enfadadísimo! ¡Hacía mucho, muchísimo tiempo que no se enfadaba tanto! Se fue refunfuñando hasta el riachuelo. Ahí esperaba encontrar más moscas y mosquitos. Pero cuando se acercó al agua vio su reflejo en la superficie y se dio cuenta de que había cambiado de color.

-¿Qué me está pasando? –gritó enfurecido-. ¿Dónde está mi color de siempre? ¡Quiero que vuelva mi color!

-Estas enfadado - oyó que le decían desde la otra orilla-. Lo mejor será que respire profundamente y piense en cosas agradables - era un camaleón que no había visto nunca y que lo había estado observando.

Al oír aquella voz, Bernardo se asustó y volvió a cambiar de color. -¡Aaaah! ¡Otra vez! volvió a gritar asustadísimo. -Ese es el color del miedo -le dijo el otro camaleón-. Cuando te tranquilices volverás a tener tu color normal -y se quedó mirando a Bernardo con un ojo, mientras con el otro seguía el vuelo de una mosca

-Pero, ¿Cómo es posible? Yo siempre estoy enfadado y no tengo este color. - Eso quiere decir que no estas enfadado. Si fuera así tendría siempre el color que tienes ahora.

Bernardo estaba cada vez más confundido. Ya no sabía a donde mirar ni que pensar. No estaba acostumbrado a sentir cosas diferentes, ni a cambiar de color. Llevaba demasiado tiempo de aquel color que él pensaba que era enfadado, tanto que ya se había acostumbrado. Y ahora venía un camaleón que no había visto nunca y le decía que aquel no era el color de enfadado. ¿Pero quién se creía que era? ¿Cómo se atrevía a meter así las narices en su vida?

-¿Lo ves? Éste si es color de enfadado -dijo tranquilamente el camaleón de la otra orilla.

Bernardo volvió a mirarse en el agua y vio que tenía el mismo color que cuando había llegado al riachuelo. Aquel no era su color habitual.

Empezó a sentirse muy extraño, desorientado, y se le formó un nudo muy grande en la garganta... No sabía qué hacer ni qué decir. Su mundo, el mundo que él controlaba, se estaba convirtiendo en algo diferente y desconocido. Y entonces, poco a poco, volvió su color habitual.

– Ahora estás triste. Éste es el color de la tristeza. ¿Por qué estas triste? - pregunto el camaleón de la otra orilla.

Aquel camaleón era muy extraño. Parecía conocer sus sentimientos mejor que él mismo. Bernardo sintió como si algo en su interior se derritiera, y de sus ojos empezaron a brotar lágrimas de colores.

-¡No lo sé! Hace tanto tiempo que me siento así que ya he olvidado el motivo. Yo pensaba que estaba enfadado y ahora descubro que estaba equivocado y que en realidad estaba triste. – No es tan raro. A veces cuando estamos tristes no sentimos un poco enfadados. Eso hace que hasta nos olvidemos de que estábamos tristes - y el camaleón de la otra orilla se dio media vuelta y empezó a alejarse del riachuelo lentamente. -¡Espera! ¡No te vayas! ¿Qué puedo hacer? -pregunto Bernardo.

El otro camaleón no se detuvo, pero giro la cabeza para mirar bien a Bernardo y le dijo: -Podrías intentar averiguar por qué estabas triste -y lentamente desapareció entre las hojas.

Bernardo volvió a su enebro. No tenía hambre y en su cabeza las ideas se movían tan rápido que le costaba comprenderlas. Las palabras del otro camaleón le habían llegado muy adentro. Quería verlo otra vez y preguntarle más cosas. Así que decidió volver al mismo riachuelo al día siguiente para ver si lo encontraba.

Cuando a la mañana siguiente volvió al riachuelo, no había ni rastro del otro camaleón. Pero Bernardo siguió yendo todos los días hasta que volvieron a coincidir.

Entonces el color de Bernardo volvió a cambiar. Era un color que no recordaba haber tenido nunca.

-Hola me alegro de verte tan contento dijo el camaleón misterioso-. Soy nuevo por aquí y aun no tengo demasiados amigos. Me llamo Serafín.



¿Contento? ¿Amigos? Bernardo no recordaba la última vez que había estado contento y mucho menos que alguna vez hubiera tenido amigos. Pero el color de contento le gusto. Y si aquello era tener un amigo, quizá podría acabar gustándole también.

-Hola, Serafín, yo me llamo Bernardo y... también me alegro de verte. Y estuvieron hablando de esto y de aquello mientras cazaban moscas con la lengua.

Bernardo y Serafín siguieron encontrándose y hablando durante algunos días. Cuando ya estaban hartos de comer moscas y mosquitos, se iban cada uno a su casa con la promesa de volver a encontrarse a día siguiente.

Bernardo se sentía tan a gusto con Serafín que se olvidaba de pedirle ayuda para averiguar por qué había estado tan triste. Luego se acordaba y pensaba que al día siguiente sin falta lo haría. Y se dormía con su color de contento, acompañado de aquella sensación tan agradable que iba creciendo en su interior.

Al día siguiente, Bernardo le dijo a Serafín: -Amigo mío, ya hace un tiempo que nos conocemos y creo que tú eres el único que me puede ayudar. He pasado mucho tiempo triste pensando que estaba enfadado, y no logro entender por qué. Me gustaría que me ayudases a averiguarlo.

-¡Eso está hecho! Piensa: ¿cuándo empezaste a sentirte menos triste? -Pues creo que fue poco después de conocerte... y de empezar a ser amigos ¿Eso quiere decir que en realidad estaba triste porque estaba solo? Pero, Serafín... ¡es que yo quería estar solo!

-¿Estás seguro? Quizá te es más fácil pensar que estabas solo porque querías, en lugar de aceptar que fueron los demás los que se apartaron de ti.

Bernardo se quedó un rato pensativo. Era verdad que podía llegar a tener muy mal humor, y que eso había hecho que los otros camaleones se apartaran de él y lo dejaran solo. Ahora había encontrado un amigo en Serafín, y esa amistad había hecho aparecer el color de contento en su vida.

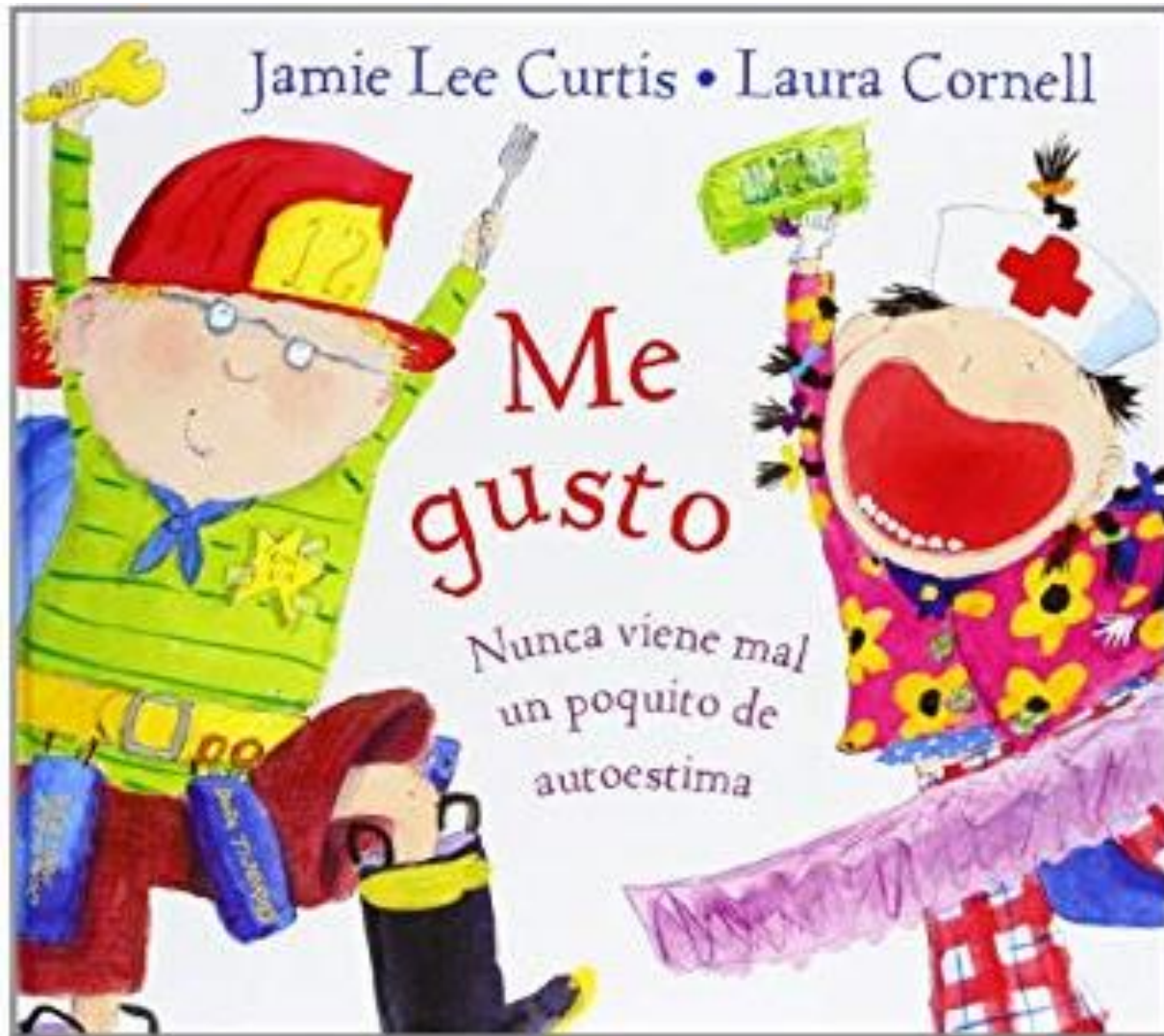
Con el tiempo, Bernardo fue descubriendo que había muchas otras cosas que podía sentir: la esperanza, la felicidad, la sorpresa, el deseo, los celos y hasta el aburrimiento. Ahora la vida estaba llena de colores y de emociones y cada vez que experimentaba una nueva, aparecía otra, hasta que, un día, Bernardo dejó de preocuparse por el color que tenía.

Poco a poco corrió la voz entre los camaleones de que Bernardo ya no era un camaleón enfadado y volvieron a saludarlo. Bernardo ya no se queda solo en su enebro, y cada vez pasaba más rato con los otros camaleones.

Ahora le gustaba cambiar de color y ver cómo lo hacían los demás. Se alegraba mucho de haber cambiado.

La mayoría de los días estaba contento, pero aprendió a aceptar que también podía estar triste, enfadado, aburrido, asustado... no pasaba nada todos los colores eran posibles y siempre, con el tiempo, encontraba la manera de volver a ser feliz.

Elena, A. (2010). El camaleón enfadado. Barcelona: Lynx.



ME GUSTO: NUNCA VIENE MAL UN POQUITO DE AUTOESTIMA

Jamie Lee Curtis – Laura Cornell

Me gustó tanto por la mañana que doy un salto desde mi cama. Me gusto y río, ¡un nuevo día! hay que vivirlo con alegría.

Me gusto riendo, me gusto sin dientes, me miro al espejo de lado y de frente.

Me gusto de cuadros, me gusto de rosa, me gusta mi estilo ¡Soy maravillosa!

Me gusto mucho me siento valiente, y voy al colegio siempre sonriente.

Me gusto en la clase cuando al preguntarme, me sé la lección sin equivocarme. Incluso me gusto aunque al contestar responda una cosa que pueda estar mal.

Me gusto mucho, cuando a mis amigos, les doy golosinas y estamos unidos.

Me gusto cuando salto, me encanto cuando vuelo, y subo tanto, tanto que casi toco el cielo. También me gusto cuando en la caída me ensucio los codos y me hago una herida.

Me sigo gustando, aunque corra mal y mi equipo diga que lo hago fatal.

Cuánto me gusto, me siento importante, devuelvo un anillo que tiene... un ¡Brillante!

¡Cuánto me gusto frente a mi espejo! Me veo fuerte ¡No tengo complejos!

Cómo me gusta cuando hago un regalo a mi amigo Tom que se ha puesto malo.

Incluso me gusto cuando como algo nuevo, y mi abuela prepara ¡un pulpo con huevo!

Me gusto también si meto la pata y apago las velas mojando la tarta.

Me gusto muchísimo si abro un regalo, sonrío y doy gracias, aunque sea muy malo.

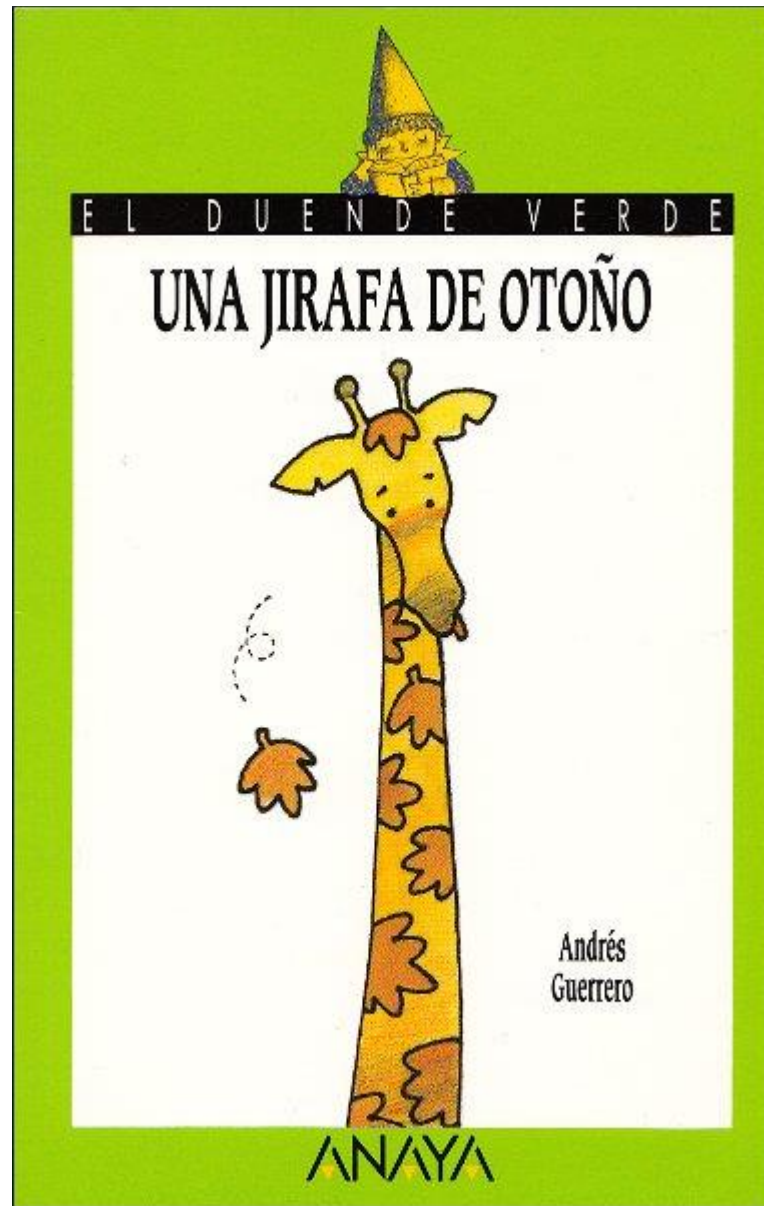
Cuando ayudo en casa me gusto un montón, recojo la mesa y ordeno el cajón. Saco la basura, juego con mi hermano, riego las plantas y hecho una mano.

Me gusto leyendo, tranquilo en mi cama, contento y seguro hasta la mañana.

Me gusto ahora, me gustaré siempre, yo sé que me quieren y eso es suficiente.

Yo me gusto mucho, y cada día un poco más, pero ahora te pregunto ¿Y tú, te gustas MÁS?

Lee, C. y Cornell, L. (2005). Me gusto: nunca viene mal un poquito de autoestima. España: Serres.



UNA JIRAFAS DE OTOÑO

Andrés Guerrero

A simple vista todas las jirafas parecen iguales; todas son altas, esbeltas y elegantes.

Aparentemente aquellas jirafas eran todas iguales: el mismo color, la misma forma, las mismas manchas, pero sólo aparentemente.

Entre todas, una de ellas vivía especialmente preocupada por ser igual. No sólo por ser igual que la mayoría; sino por ser tan alta como las más altas, tan bonita como las más bonitas y tan esbelta como las más esbeltas. Y así, sintiéndose igual, vivía tan feliz entre las más contentas.

Por eso el día que una jirafa cotilla le dijo: <<Tienes una mancha muy extraña>>, estuvo a punto de sufrir un ataque. Sin saber qué hacer y llena de vergüenza, se separó del grupo.

Sola y oculta bajo la sombra de una acacia, trato de comprender lo que estaba pasando. Aquello no tenía ninguna explicación. ¿Qué explicación podía tener el hecho de que sus manchas estuvieran cambiando?

Ella no había hecho nada distinto de las demás... Había comido las mismas hojas, andado por los mismos caminos y dormido en la misma hierba. No se había separado de la manada, no había estado con jirafas extrañas y, por supuesto, no había hablado con otros animales de la sabana. A partir de aquel día vivió apartada de la manada, camuflada en zonas boscosas, tratando de pasar inadvertida; en poco tiempo su aspecto cambio visiblemente.

Se había convertido en algo parecido a una jirafa de otoño, y para colmo de vez en cuando perdía una mancha.

Le parecía que ya no podía sentirse más triste, pero la fatalidad le iba a demostrar que estaba equivocada; el día que fue atacada por el león... ocurrió lo peor. En su desesperada huida perdió todas sus manchas..., como hojas de otoño.

Al llegar la noche, se sintió aún más triste y, por primera vez en su vida, totalmente diferente y lloro. Vivía escondida de los demás, pensando que de ese modo evitaba sus burlas. Alejándose cada vez más de sus compañeras llegó a terrenos desconocidos. Una mañana tuvo mucha sed y se acercó a una charca; al contrario de lo que había supuesto, allí, entre tantos animales nadie le prestó demasiada atención; bueno casi nadie...

-¿Eres una jirafa? Al volver la cabeza para ver quien le preguntaba, no pudo creer lo que tenía antes sus ojos, un hipopótamo..., un pequeño hipopótamo..., ¡rosa!

-¿Eres un jirafa? –repitió-. Nunca había visto una jirafa sin manchas. Estás muy bonita así. –Gracias, pero echo de menos mis hojas. - ¿Hojas?

–Quise decir mis manchas –Y sonrió levemente.

-¿Por qué estás triste? –Porque soy distinta, he perdido mis manchas, me siento sola y tengo vergüenza de que me vean así. –Perdona, pero no lo entiendo, ¿para qué te sirven las manchas? –No lo sé, para ser igual que los demás..., supongo. –Y eso... ¿qué tiene de gracioso? –pregunto el hipopótamo sonriente-. Ven conmigo, te presentare a mi familia.

La jirafa le siguió apesadumbrada, no sabía exactamente lo que trataba de explicarle su joven amigo. –Ésta es mi familia... Éstos son mis padres... -dos enormes hipopótamos de colores escucharon con ternura al pequeño. >>Y estos mis hermanos...

El resto de los hipopótamos que había en la charca eran grises y estaban cubiertos de barro y, aunque parecían felices, sin duda eran algo aburridos.

Paso el resto del día en compañía del hipopótamo rosa. Comprobó que era feliz. Sus amigos le querían, era amable y cariñoso con todos y todos lo eran con él. Por la noche la jirafa se despidió y continuó su camino hacia ninguna parte.

A la mañana siguiente tenía los ojos enrojecidos de haber llorado. Aun resbalaba por su rostro alguna que otra lagrima. –¿Por qué lloras, pequeña? Oyó una voz serena y profunda, un poco ronca. No veía a nadie. No había nadie a su alrededor, se frotó los ojos, que le escocían. ¿Quién había hablado? –Aquí, pequeña, ¡arriba!

Al principio pensó que seguía dormida y que estaba soñando. Pero cuando el elefante la acarició suavemente con su rugosa trompa, supo que estaba despierta. El elefante flotaba a su lado; subía y bajaba levemente, con sólo un ligero movimiento de sus dos pequeñas alas. No había duda, se estaba volviendo loca. –Una jirafa tan bonita como tú no debería de llorar de esa manera –dijo el elefante.

-Soy muy desgraciada porque no tengo manchas. -¿Por qué? ¿Por qué no tienes manchas...? ¡Fíjate en mí! La jirafa levantó sus ojos y observó detenidamente al viejo elefante. –Hace mucho tiempo también yo me sentía diferente... Bueno, soy diferente. Pero aprendí que eso no es malo, a veces incluso es divertido; en ocasiones tiene sus ventajas. ¿Has desayunado? -le preguntó. Y con un pequeño vuelo alcanzo un puñado de hojas más altas y tiernas de la acacia. La jirafa comió con gusto las hojas frescas. Después el elefante se fue volando sin hacer ruido, sólo se oyó un leve susurro al rozar con su trompa las copas de los árboles. De nuevo se encontraba sola.

Pasó todo el día andando de acá para allá: iba, volvía, daba vueltas, se alejaba, volvía sobre sus pasos. Totalmente confusa, no se dio cuenta de que la estaban observando.

-¡Ejem!... Esto... Perdona un momento, ¿tienes algún problema? - Sí, dinos, ¿tienes algún problema? Quien le preguntaba era una pareja de cebras. -¿Sois cebras? – exclamó extrañada.

-¡Sí, claro! –contestó la blanca. -¡Por supuesto! –añadió la negra. –Y tú... ¿eres una jirafa? –preguntó la blanca. - ¿Por qué no tienes manchas? –añadió la negra.

-Veréis... La historia es muy complicada; digamos que las he perdido. Pero, y vosotras, ¿por qué no tenéis rayas? -¿Nosotras? –se miraron la una a la otra sonrientes.

-¡Digamos que las hemos perdido! –contesto la blanca. – Eso es, las hemos perdido –añadió la negra.

Se quedó perpleja, nunca había visto animales tan extraños como en los últimos días. Y ella que estaba preocupada porque se sentía distinta... -Bueno, querida, tenemos que irnos –dijo la blanca.

-Sí, tenemos que recoger a nuestros pequeños –explicó la negra. Y ambas cebras galoparon hasta donde estaban dos crías preciosas, con sus rayas blancas y negras; igual que otras muchas que trotaban por la pradera.

Se hizo de noche. El silencio sólo era roto de vez en cuando por el aullido de las hienas y el rugido de algún león solitario. La luna iluminaba la sabana con su luz blanca. Cuando se durmió era ya muy tarde.

Al despertar se encontró nuevamente sola y confusa. Ante ella se extendían las extensas praderas pobladas de acacias y espinosos arbustos. Vagó por aquel mar de hierba durante varios días. Deseaba caminar días enteros y alejarse cada vez más de su manada. Podría no volver nunca más y así, pasado el tiempo, nadie se acordaría de ella.

Pensar en esto no la hacía muy feliz, algo en su interior la hizo mirar atrás. Recordaba a sus compañeras de la manada, las carreras por la pradera, el agua fresca de la charca. Echaba de menos su compañía.

Ya no parecía tan importante ser tan alta como la más alta, ni tan bonita como la más bonita. Abrumada por la nostalgia, nació en ella el deseo de volver. Así lo hizo.

Se sintió bien cuando reconoció la acacia donde había conocido al viejo elefante. Bajo sus ramas, cobijada y protegida del calor de medio día, se quedó adormecida. Entre sueños notó que una sombra más intensa la envolvía, no sintió miedo. Pudo imaginar de quien era aquella sombra antes de abrir los ojos. El viejo elefante la miraba tiernamente, ahora estaba en el suelo, sobre sus patas, sus pequeñas alas apenas se veían.

-¿otra vez aquí, pequeña? –Sí, tengo que volver; vuelvo con mi manada. –Eso está bien.

Ambos caminaron juntos en busca de las jirafas. El elefante andaba despacio y hablaba pausadamente, con su voz roca. –No te dé miedo. Las diferencias no están en el color ni en la forma, podemos ser más altos, más grandes o más fuertes. Podemos ser más bajos, más pequeños o más débiles, pero nadie es mejor ni peor por eso. Eso no nos hace mejores ni peores.

El elefante acompañó a la jirafa durante varios días. Era un placer saborear las hojas más altas que él cogía para ella, caminar a su lado, escuchar sus historias y descansar a su sombra.

Ella le habló de las cebras, de la blanca y la negra, del hipopótamo rosa; y él, de un ave sin plumas, de un camello sin jorobas, de un erizo sin púas, con la piel suave como la hierba y mil cosas más...

-Pues sí que hay seres extraños en la selva –sonrió divertida. -¿En la selva?... ¡En el mundo! –afirmo el elefante-. En las montañas, en los mares, en todas partes..., pero todos son iguales. Todos ríen y lloran, sufren o se alegran, aman y...-¿Tú te has enamorado? -le interrumpió. -¿Yo? -Sí, tú ¿Quién si no? - Bueno..., claro. -¿Y...?

El viejo elefante hizo una larga pausa, arrugó un poco más la frente, carraspeó y añadió: -¿Tú sabes que hay elefantes blancos? -No. -Existe un país en aquella dirección – señalaba con la trompa –donde hay elefantes blancos, ¡muchos! ¡manadas enteras!

>>En él vive una elefanta preciosa, gordita, de blancos colmillos y con una rugosa trompa. -¿Y está muy lejos? -Si muy lejos. Tan lejos que para llegar allí hay que cruzar un sinfín de mares y océanos. -¿Cómo la conociste? -No la conozco. -¿Qué?

-En realidad no lo conozco, pero sueño con ella cada noche. Sueño que estoy en la orilla del mar, muevo mis alas y vuelo; vuelo durante días y días. Cuando ya no me quedan fuerzas y creo que voy a caer al mar y morir ahogado, veo allá abajo una playa de arenas rubias y espumas blancas, y en ella una preciosa elefanta blanca, que me esperaba barritando y sonriendo.

Un sentimiento de cariño hacia el viejo elefante nació en la jirafa.

Suavemente les envolvió el silencio. Un atardecer se despidieron.

Él dijo: -Bueno..., yo también tengo que volver, tengo que encontrar una playa, ya sabes...

Después de un abrazo se separaron y, con la misma delicadeza que la primera vez, el elefante se fue volando, sólo se oyó un leve susurro al rozar con su trompa las copas de los árboles.

Anduvo toda la noche. Pasó sin hacer ruido cerca de la charca donde el hipopótamo rosa dormida junto a su familia.

Después corrió sin detenerse.

Al amanecer y desde una loma pudo contemplar a las demás jirafas. Había llegado. Le bastaba recorrer unos metros para volver a estar con ellas.

Había pensado mucho en todo lo sucedido, ya no tenía miedo a ser diferente.

Pero al acercarse a ellas le temblaron las patas, creyó que se caía; al mirar sus propias patas quedó sorprendida. ¡No podía ser!

Rápidamente repaso con la vista todo su cuerpo, el lomo, el cuello... Estaba cubierta de nuevo por sus manchas, ¡Volvía a ser como antes!

Llena de alegría y olvidando el agotamiento echó a correr y a saltar por la sabana.

Después, más tranquila, intento encontrar una explicación a todo lo que había pasado. No la había.

Se acordó del viejo elefante, de todo lo que había aprendido, del hipopótamo y las cebras. No había sido un sueño.

Era otra vez igual que las demás. Ya no le importaba ser distinta, incluso quien sabe..., quizá ahora echaría de menos sus manchas, como hojas de otoño.

Aparentemente aquellas jirafas eran todas iguales: el mismo color, la misma forma, las mismas manchas, pero solo aparentemente...

Guerrero, A. (1995). Una jirafa de otoño. Madrid: Anaya.



PIENSA EN GRANDE

Nancy Carlson

Cuando Vinney volvió a casa de la escuela, su mamá le preguntó: -¿Cómo te fue hoy? No muy bien – respondió Vinney.

-De camino a la escuela, George me llamo “enano”

-En la biblioteca, no podía alcanzar los libros con capítulos.

-Los niños grandes me quitaron la pelota durante el recreo.

-¡Y la señora que sirve el almuerzo ni siquiera me vio en la fila!

-Soy tan pequeño que la maestra no me vio cuando levanté la mano. Cuando por fin se dio cuenta, me dio el papel menos importante de la obra de teatro: ¡una mariquita!

-Lo peor de ser tan pequeño es que nadie me pasa el balón cuando jugamos basquetbol. -¡Y yo soy buen anotador!

Ser pequeño no es divertido. –Vinney –dijo su mamá-, algún día crecerás. Pero mientras tanto, tendrás que PENSAR EN GRANDE.

A la mañana siguiente, Vinney se levantó de la cama con un gran salto. -¡Hoy voy a PENSAR EN GRANDE!

De camino a la escuela, George le volvió a decir: -¡Hola, enano! Vinney pensó en grande y contestó: -¿Cómo está el clima ahí arriba?

Cuando Vinney fue a la biblioteca, se dijo que pensara en grande y eligió un gran libro con capítulos.

Sin embargo, descubrió que no estaba listo para libros con capítulos, así que la bibliotecaria buscó un libro del tamaño ideal para él.

Vinney estaba pensando en grande cuando desafió a los niños mayores a un juego de pelota. Perdió, ¡pero fue muy divertido!

En el almuerzo, Vinney estaba decidido a lograr que la señora que servía la comida lo notara. Avanzó por la fila de puntilla. –Parece que tienes mucha hambre- dijo la señora. ¡Y le dio una rebanada extra de pizza y dos galletas para ayudarlo a crecer!

Vinney pensó en grande, lo más que pudo, cuando la maestra necesitaba un ayudante, y ella lo eligió para limpiar la pizarra... ¡aunque apenas pudo alcanzar la mitad!

Durante el ensayo, Vinney incluso cantó en grande, y la maestra le dio un papel más grande: ¡el de príncipe azul!

Sin embargo, cuando Vinney tuvo que besar a la princesa, deseó tener de nuevo el papel de mariquita. “Puaj”, pensó Vinney.

Vinney no olvidó pensar en grande en la clase de educación física y tomó el balón de básquetbol. “¡Nadie me puede alcanzar!”, pensó Vinney. Corrió con el balón directamente hacia Cody, ¡el niño más alto de la clase! -¡Oh, oh! Es hora de pensar... ¡EN PEQUEÑO! ¡Vinney pasó por entre las piernas de Cody y encestró un tiro de tres puntos!

Cuando Vinney volvió a casa, su mamá le preguntó: - ¿Pensaste en grande hoy? –Claro que sí –respondió Vinney. Pensar en grande es grandioso, pero. a veces me alegra ser pequeño.

Carlson, N. (2005). Piensa en grande. Minneapolis: Lerne.



LAS ROSAS INGLESAS

Madona

¿Has oído hablar de las Rosas Inglesas? No son ninguna de estas cosas: Ni una caja de bombones. Ni un equipo de fútbol. Ni flores de jardín. Pero si son: Cuatro niñas que se llaman Nicole, Amy, Charlotte y Grace.

¿Quieres saber más sobre ellas? Viven muy cerca y van a la misma escuela. Juegan a las mismas cosas, leen los mismos libros y se fijan en los mismos chicos. A las Rosas Inglesas les gusta merendar al aire libre en verano y patinar sobre hielo en el invierno. Son amigas inseparables. Pero lo que más les gusta es bailar...

Cualquiera diría que no podían pasarla mejor juntas y, según como lo mires, así era. Pero había algo que les preocupaba. Las cuatro tenían un poco de envidia de una niña que vivía cerca. Aquella niña se llamaba Binah. ¿Quieres saber más sobre ella? Era muy pero muy linda. Tenía el pelo largo y sedoso y la piel de durazno. Sacaba excelentes notas en la escuela y le gustaban mucho los deportes. Siempre era buena con la gente. Era una niña fuera de lo común. Pero estaba triste. Y es que, aunque era la niña más bonita que nadie hubiese visto, se sentía muy abandonada. No tenía amigos e iba sola a todas partes.

A estas alturas, te estarás preguntando: - ¿Y cuál es el problema? Si era tan buena niña, ¿Por qué las rosas inglesas no la invitaban a merendar? Pues presta atención, ya te lo había dicho antes. Porque le tenían un poco de envidia. Bueno tal vez fuera más que un poco. ¿Nunca te has puesto verde de envidia? ¿Ni has deseado algo hasta el punto de creer que ibas a morir si no lo conseguías? Si dices que no, estás diciendo una mentira muy grande y se lo voy a decir a tu madre. Y no interrumpo más, vamos.

En realidad, a las Rosas Inglesas les hubiera gustado ser amables con Binah. Sabían que se sentía sola, pero no se creían capaces de tratarla con amabilidad por que fueran adonde fueran siempre oían lo mismo:

- ¿Qué linda es!
- ¡Brilla como una estrella!
- ¡Binah es increíble!

Cuando Nicole, Amy, Charlotte y Grace oían que la gente decía estas cosas de Binah, se ponían frenéticas. Entonces decían:

- ¿Acaso no tiene defectos?
- A nosotras nunca nos dicen esas cosas
- ¡No es justo que siempre se fijen en ella!
- Si pasa por aquí fingiremos que no la vemos.
- ¡Y la tiraremos al río!

Y eso es lo que hicieron. ¡No, no la tiraron al río! Me refería a lo de fingir que no la veían. Y así pasaron los días y las Rosas Inglesas siguieron divirtiéndose juntas mientras Binah tenía que quedarse sola.

Una vez las cuatro niñas se quedaron a dormir en casa de Nicole y, por la noche, su madre asomó la cabeza por la puerta y dijo -Tengo que hablar con ustedes. - Tranquila mamá solo estamos haciendo una guerra de almohadas -dijo Nicole-. Enseguida nos vamos a dormir. -No he venido por eso -respondió su madre-. Les quería hablar de Binah. Vive en la misma calle que ustedes, va a la misma escuela que ustedes y tiene los mismos gustos que ustedes, pero nunca la invitan a casa ni hacen nada para ser amables con ella. Hubo un silencio muy largo

Las Rosas Inglesas bajaron la vista y se miraron entre si. Amy fue la primera en contestar: -Se cree que es la reina de Inglaterra solo porque es linda. - ¡Eso! ¿Por qué íbamos a invitarla? Todos le prestan más atención de la que merece -agrego Charlotte. -No es que nos caiga mal -dijo Nicole-. Es que seguro es muy creída. Las niñas lindas casi siempre lo son. La madre de Nicole reflexionó un momento y luego dijo: -Creo que no están siendo justas con ella. Se nota mucho que necesita amigos, pero ni siquiera se han dignado a hablarle. ¿Cómo saben que carácter tiene? ¿Les gustaría que la gente decidiese cómo tratarlas solo por su aspecto?

Las niñas se dieron cuenta de que tenía razón, pero no quisieron reconocerlo. De pronto se les habían quitado las ganas de seguir con la guerra de almohadas. -Piensen un poco en lo que les he dicho- dijo la madre de Nicole. Luego se levantó y les dio un beso de buenas noches.

Al irse su madre, Nicole apagó la luz y las niñas se quedaron un buen rato a oscuras pensando en lo que habían oído. Ninguna de ellas dijo nada y, finalmente, las cuatro se quedaron profundamente dormidas. Y, mientras dormían, todas tuvieron el mismo sueño.

Y esto es lo que soñaron: Las cuatro estaban merendando en el parque y quejándose (como siempre) de lo linda que era Binah y de que todos le hicieran tanto, taaaaaaaaaanto caso, y de lo injusto que era para ellas, cuando, de pronto, ¡apareció un hada madrina! Era bajita y regordeta, y tenía un aspecto muy alegre. Pero ¿por qué te estoy contando esto? ¿Que no sabes cómo es un hada madrina? La cuestión es que el hada cayó justo encima del plato de Charlotte. -Una pregunta, ¿están comiendo pan de centeno? -dijo olfateando el aire-. ¡Me encanta como huele el pan de centeno!

Las niñas se quedaron sentadas, mirándola boquiabiertas, porque nunca habían visto a un hada madrina. Ejem! carraspeo el hada madrina. -¡Ejem! –carraspeó el hada madrina-. En fin, ¿por dónde iba? Ah sí. No he podido evitar oír lo que decían y no parecen nada contentas siendo como son. Eso me pone muy triste así que les voy a dar la oportunidad de cambiar su vida por la de otra persona. -¿Y eso por qué? -pregunto Charlotte, mientras rescataba su plato atrapado bajo el trasero del hada madrina. -Les voy a decir por qué - contestó el hada-, pero no me interrumpa. Si le tienen tanta envidia a Binah, entonces está claro que tienen que cambiar su vida por la de otra persona. Ahora que lo pienso, tal vez alguna de ustedes le gustaría cambiarse por Binah. -¿Qué? ¿Cómo vamos a cambiarnos por otra persona? Interrumpió Grace.

Lo sabrían si me dejan terminar –protestó el hada-. Cuando las rocíe con mis polvos mágicos, podrán ser quien elijan. Pero antes les propongo que vayan volando conmigo a casa de Binah y así pasamos un rato con ella. De este modo, se asegurarán de que les gusta su vida. O la de cualquier otra persona, si se da el caso.

Las cuatro chicas tragaron saliva y asintieron con la cabeza. Finalmente, Nicole dijo: -Pero... pero... si la espíamos pensará que hemos ido a robar o algo así.

-Eso, ¿y si llama a la policía? –Agrego Amy

-¡Que tonterías! –dijo burlona el hada, mordisqueando las galletitas con chocolate de Charlotte -. Cuando las rocíe con mis polvos mágicos, serán invisibles y entonces podrán ir adonde quieran sin que nadie las vea.

Las chicas se quedaron sentadas sin saber qué decir, cosa que no sucedía a menudo. -Bueno, no se queden ahí comiendo como vacas –resopló el hada, comiendo como una vaca -, que soy una persona muy ocupada.

Las niñas se apartaron para hablar en voz baja. Al final, llegaron a la conclusión de que, aunque el hada se había comido galletitas sin pedírselas, no parecía tener malas intenciones. Además, no podían dejar pasar una ocasión tan buena para espiar a Binah sin que ella se diese cuenta. Así que le pidieron que las rociara con los polvos mágicos y se fueron volando a casa de Binah.

Y de pronto las niñas se encontraron sentadas a la mesa de la cocina de Binah. Allí estaba ella, de rodillas frotando el piso con un cepillo. Le caían gotas de sudor de la frente y parecía muy cansada. De pronto, entró su padre en la cocina y dijo: -Se ésta haciendo tarde Binah. Cuando termines de limpiar el piso, tienes que empezar a preparar la cena. Yo me voy afuera arreglar el auto. Binah sonrió y dijo: -Está bien, papá. Y él salió de casa. Binah dedicó todo su tiempo a hacer infinidad de quehaceres. Cuando terminó de fregar el suelo, peló papas, cortó cebollas, puso la mesa, limpio el pescado, lavo la ropa sucia, la plancho y finalmente, sacó la basura.

Las rosas inglesas no podían creer lo que estaban presenciando. En toda su vida, jamás habían visto a una niña trabajar tanto.

-Me recuerda a la cenicienta –dijo Amy.

-Parece que lleva una semana sin peinarse –observó Charlotte.

- ¿Dónde estará su mamá? –preguntó Nicole.

-No tiene madre –contestó el hada madrina -. Vive sola con su padre y él trabaja todo el día. Por eso, cuando ella llega a casa después de clase, tiene que limpiar la casa, lavar la ropa y preparar la comida.

-¿Y tiene que hacerlo todo ella?- preguntó Grace.

-Pues sí, tontitas – respondió el hada-. ¿No les acabo de decir que vive sola con su padre?

-¿Y qué le paso a su madre? – preguntó Nicole.

-Murió hace mucho tiempo. Pobrecita –dijo el hada con un suspiro-. Y, como ya saben, al no tener amigos, Binah se pasa todo el tiempo sola.

-Vengan chicas, ¿quiere ver cómo es su habitación? –propuso el hada. Las Rosas Inglesas se levantaron de la mesa para irse, pero les dio pena dejar sola a Binah con todo ese trabajo. -No se distraigan, niñas. Tengo muchos sitios adonde ir y hay gente que me espera –dijo el hada con impaciencia.

Así fueron a ver si les gustaba la habitación de Binah. Pero jamás se hubieran imaginado lo que allí encontraron. Una habitación normal con una sola cama. Un ropero con cajones. Un estante con libros. También había una muñeca, claro. Pero sólo había una. ¿Cómo era posible? Pues lo era, porque si no, no te lo diría.

Sobre la mesita de noche había un retrato en un marco. Las cuatro niñas se acercaron para ver quien aparecía en la foto. Era una bonita fotografía de la madre de Binah. A Nicole empezaron a brotarle las lágrimas. –Me siento triste –dijo. -Debe de ser horrible no tener madre. Seguro que se siente muy sola – dijo Charlotte- Y nosotras no la hemos tratado nada bien.

Bueno, ¿qué me dicen? –las interrumpió el hada madrina -. ¿Nadie quiere cambiarse por ella? Hubo un silencio muy largo.

Las Rosas Inglesas se miraron entre sí. Había tanto silencio que hasta se hubiera oído volar una mosca. –Creo que nos hemos equivocado del todo con ella -dijo Grace-.

-Yo no sé qué haría sin mi madre.

-Yo no sería capaz de hacer tantas tareas – dijo Amy -. Y no tengo ni idea de cocina.

-¿Y no les gustaría ser nadie más? –preguntó el hada madrina-. ¿En otro vecindario? ¿En otra ciudad? ¿O incluso en otro país? No hay nada que pueda hacer.

- Sólo queremos ir a casa, por favor, para dormir en nuestras camas de siempre y volver con nuestras queridas familias –suplicó Nicole.

- Sí, queremos volver a casa –sollozaron las demás niñas.

-Como quieran –dijo el hada- pero, a partir de ahora, será mejor que piensen bien antes de quejarse de que alguien vive mejor que ustedes. Ya les dije antes, ¡soy una mujer ocupada!

En un abrir y cerrar de ojos, las Rosas Inglesas ya estaban de vuelta en la cama, profundamente dormidas.

A la mañana siguiente, las chicas se despertaron aliviadas al ver que seguían siendo las mismas. Se contaron el sueño y se prometieron que, desde ese día, serían más amables con Binah y dejarían de quejarse de cómo eran sus vidas.

Primero invitaron a Binah a merendar, luego empezaron a ir con ella en la escuela y, poco tiempo después, ya hacían las tareas juntas. Binah les enseñó incluso a hacer tartas de manzana. Las niñas no tardaron en descubrir que era muy simpática.

Al final, la llegaron a querer como una hermana y a menudo iban a su casa para ayudarla con sus quehaceres.

Pasaron los días y al cabo de poco tiempo, a donde fueran las Rosas Inglesas, Binah iba siempre con ellas. Y no lo vas a creer, pero todo el mundo en el vecindario hablaba de ellas.

Y estos se lo que decían:

-Estas Rosas Inglesas son algo fuera de lo común.

-¡Qué niñas tan bonitas!

-Cuando se hagan mayores, llegaran a ser unas chicas preciosas.

¿Y sabes qué? Que llegaron a ser chicas preciosas. Y si no lo crees, pregunta por ahí que yo no lo he inventado.

Madona. (2003). Las Rosas Inglesas. Nueva York: Destino.

Mi amigo se hace pipí



tío fatota 🍷

trillas 🌾

MI AMIGO SE HACE PIPÍ

Eduardo Robles Boza

Mi amigo Nacho juega muy bien al futbol, aunque es más pequeño que yo, que ya cumplí los 7. Por eso practicamos juntos los sábados por la mañana en el parque de la vecindad.

Pero el otro día llegó tarde y cuando apareció lo note preocupado: -¿Qué te pasa, Nacho, por qué tardaste tanto?!
-Tuve un problema y mis papás me regañaron.

Comprendí que no tenía ganas de jugar, pero sí de platicar, así es que puse la pelota en el suelo, me senté encima de ella y le dejé hablar: -Pero prométeme que no se lo vas decir a nadie.

Ese día Nacho me contó su secreto: se había hecho pipí en la cama y ante el temor de ser descubierto no se quiso levantar. - ¿Y qué paso? -le pregunté. -me descubrieron. Siempre me pasa lo mismo.

Yo quiero mucho a Nacho. No es muy bueno para sumar, pero si para meter goles y por eso me cae bien, así que quise ayudarlo: -Todos los niños se hacen pipí en la cama cuando son pequeños. -Sí, pero no a los 5 años como yo. Dice mi mamá que ya estoy muy grande para eso -me contestó.

A los padres no hay quien los entienda: somos grandes para unas cosas y pequeños para otras. Claro que esto no se lo dije a Nacho, para no confundirlo más.

Me acuerdo que a mí también me asustaba la idea de hacerme pipí. Me importaba más recibir el regaño que mojar la cama. Yo creo que es por eso que me acostaba preocupado y el miedo a hacerme pipí ayudaba a que me hiciera pipí. Así lo pensé una noche y así se lo confesé a Nacho.

- ¿Y qué hiciste? -Hablé con mis padres -Le contesté. - ¿Solamente eso? -No. También hablé con mis amigos...
A mis papás les pedí que no se enojaran más conmigo si amanecía mojado, que aún no había aprendido a controlarme, pero estaba seguro de que el miedo al regaño me ponía nervioso y eso aumentaba las ganas de hacerme pipí dormido.

Y a mis compañeros de escuela les hice una apuesta un día que estábamos en el recreo planeando travesuras: -A que ninguno de ustedes se ha hecho pipí en la cama, porque yo sí –les dije de pronto. Sabía que la mayoría levantaría la mano, porque casi todos los niños de mi edad son como yo, pero no se atreven a confesarlo... hasta que alguien lo hace. Y así fue: más de la mitad lo reconoció, no tuvo pena de decirlo. Hubo uno que fue más claro: -No sólo me hago pipí, sino que me hago todos los días – y soltó la carcajada.

Desde entonces se arregló mi problema porque ya no tuve temor de pasar la noche en casa de un amigo y que éste se enterara que me hacía pipí. Tampoco me dio vergüenza decirles a mis padres, por las mañanas, que las sabanas estaban empapadas... Sabían que al no tener que esconderme ni sentir miedo al regaño al día siguiente, podría dormir más tranquilo y eso me ayudó...

- ¿Dejaste de mojar la cama? –preguntó intrigado Nacho. –Con el tiempo sí. Al principio lo seguí haciendo a diario, pero ya sin tanta preocupación. Después fue un día sí y otro no, hasta que logré controlar las ganas. - ¿Para siempre? insistió Nacho. –Bueno... sólo me hago pipí cuando veo una película de terror y sueño pesadillas. ¡Entonces si amanezco empapado!

Cuando le dije esto a Nacho, le entraron las ganas de reírse y también de hacer pipí, así que corrimos los dos a escondernos detrás de un árbol y ahí, sin contener la respiración, descargamos todas nuestras emociones... ¡Pobre árbol, cómo quedó mojado!

Aquel día no jugamos futbol, pero creo que fue un día muy importante para los dos.

Robles, E. (2008). Mi amigo se hace pipí. México: Trillas.



TRISTE HISTORIA DEL SOL

Elena Climent

Pues sí, niñas y niños, resulta que un día el Sol salió menos luminoso que de costumbre.

Y no es que no alumbrara, no; el Sol si brillaba, pero su luz era débil, sin chiste, y el cielo parecía estar triste.

En la tierra la gente empezó a preocuparse, “¿Qué tendrá el Sol?, ¿qué le pasará? ¡Da toda la impresión de carecer de alegría!”

“¡Que tristeza –dijo un niño- ver al Sol llorar y no poderlo consolar!”

Las aves no cantaron, las flores no se abrieron, los niños no jugaron y en el mar todos, todos los peces se escondieron.

Con gente de todo el mundo se hizo una reunión, para ver si entre todos hallaban solución.

Fue un músico el primero que dijo: “yo sugiero mandarle al Sol una canción que le llegue al alma y le alegre el corazón”.

Luego dijo un jardinero: “yo le enviaría una rosa, estaría metida en un florero, sería amarilla, grande y muy hermosa”.

“¿Y qué me dicen de un ungüento?” –dijo una doctora. “¡O mejor un lindo cuento!” – intervino una escritora.

¡Qué de cosas, qué de ideas! ¡Qué de ruidos y empujones! ¡Cuál ganará! ¡Cuál servirá!, gritan todos en la sesión.

Y así mandaron todo metido en un globo. ¡Ya lo sueltan, va volando, ya al Sol se está acercando!

Pasó la noche, y llegaba el día...

¡El Sol salía lleno de alegría!

¿Cuál fue el remedio?, nadie lo sabía. Pero en secreto cada uno se decía “fue mi flor”. “fue mi cuento” “yo diría que fue mi ungüento”. Y es así como en algunos cuentos todos pueden quedar contentos.

Climent, E. (1987). La triste historia del sol. México: Trillas.

Cuento no. 13

La rama que imaginaba



LA RAMA QUE IMAGINABA

Dolores Corbonell

Cuando rama cayó del árbol pensó que su vida había terminado. Aun le quedaban algunas y hasta un pequeño brote redondo que algún día habría sido un limón.

Estaba furiosa contra aquella ráfaga de viento ¿Por qué había tenido que ensañarse precisamente con ella, habiendo tantas otras ramas en el árbol? Y es que Rama ya no era joven cargaba varios veranos sobre sus espaldas y, de verde y tierna, se había vuelto quebradiza; por eso el viento pudo llevársela.

La de veces que renovó sus hojas durante todo ese tiempo, y la cantidad de limones que había tenido que cargar. Ahora, en cambio, el brote que le quedaba se secaba rápidamente y la última camada de sus hojas se ponía amarilla. Las cosas pintaban mal, muy mal. Conforme pasaban los días, las pocas hojas que le quedaban fueron abandonándola y, como lo esperaba, el brote de limón se arrugó y disminuyó de tamaño.

Rama se quedó pelona. Pelona y sin esperanzas. Los vientos la arrastraban sin ton ni son, y uno que otro vagabundo le metía de vez en cuando un puntapié. Vaya suerte.

“Y yo –se decía Rama- que esperaba que algún día una familia de pájaros me escogiese para hacer su nido. Esa experiencia sí que me faltó –suspiraba-. ¿A qué más podría aspirar una ramita de limón como yo?”. En ésas estaba Rama cuando una mano, que a ella le pareció terriblemente amenazadora, la levantó del suelo.

“Ahora si –murmuró, aterrada-, ¡me quiebran, me rompen, me hacen pedaciiiiitos”. Nada de eso ocurrió. Por el contrario, antes de terminar la frase, Rama se había convertido ¡en un avión! ¡Volaba! Subía, para luego lanzarse en peligrosa picada. Aunque estaba acostumbrada a mirar el mundo desde arriba, sentía vértigo. De pronto otra mano apareció justo enfrente de su trayectoria. Rama cerró los ojos. Estaba segura de que iba a estrellarse. Ahora sí se quebraría – por lo menos uno de sus brazos – y se precipitaría, en picada, al suelo. ¡Qué porrazo le esperaba allá abajo!

Pero el golpe no llegó nunca. La mano había detenido en seco su vuelo, pero agarrándola limpiamente sin hacerle daño, para convertirla en otra cosa... Rama tardó en darse cuenta de su nueva personalidad. Cuando salió de su aturdimiento ya era un telescopio que apuntaba al cielo, y el brote seco de limón se había transformado en una especie de botón de control con el que la mano enfocaba algún astro lejano, allá en el espacio. Rama sintió cómo penetraban los rayos del Sol en su interior y, sí se creyó telescopio.

“Vaya –presumió-, no sabía que una ramita como yo tuviera tantas posibilidades. El dueño de esta mano debe ser sin duda muy pero muy inteligente.” “De seguro – siguió alardeando- puedo ser muchas más cosas. Basta con que me lo proponga. ¿Qué más podré ser...?” Como si la hubiera escuchado, la mano le contestó: “Puedes ser el cetro de un rey, si te volamos así, para arriba, y te llevamos derechita, derechita.

Desde luego. Podrías convertirte también en una espada mágica, de esas que matan dragones. Y sería posible imaginarte como el báculo de un hechicero, bueno o malísimo, no importa, los brujos siempre tienen algo parecido.

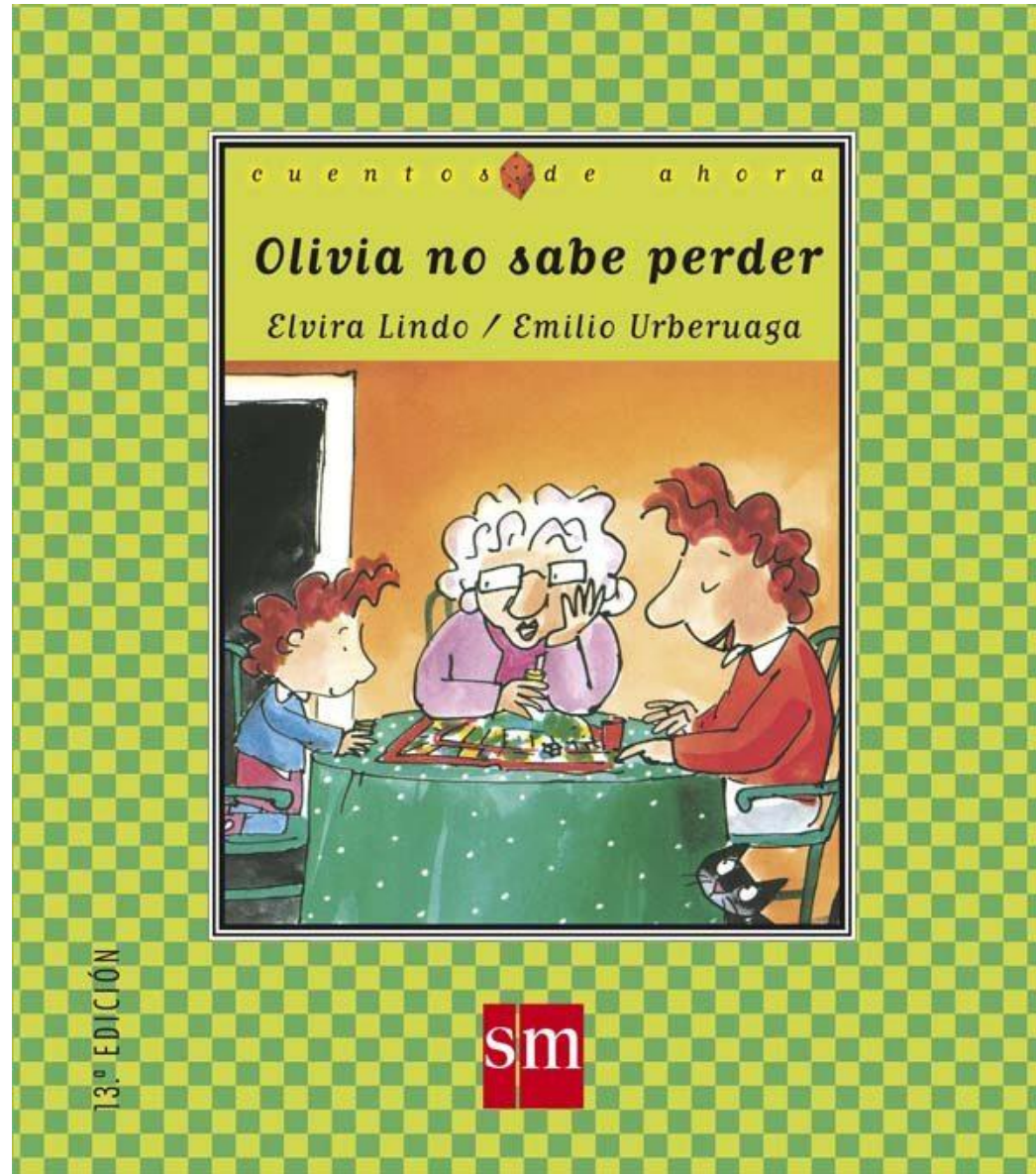
Y como ya fuiste avión, pues es obvio que puede ser también pájaro, ave prehistórica o nave espacial. Hasta puede que llegues a ser arquitecta y traces caminos o dibujes gatos en el suelo, y si alguien te imagina como lápiz es posible que incluso ¡aprendas a escribir!”.

“Y yo que me creía acabada” – suspiró Rama, algo mareada.

No acaba de salir de su asombro cuando, ¡pum!, la aventaron al piso. Poquito más y se quiebra uno de sus brazos, pero no, ahí quedó, intacta.

Rama pasó la tarde acordándose de cuando había sido avión, y telescopio, y espada, y pájaro, y nave espacial... De cuando en cuando miraba hacia arriba, sólo por ver si alguien más se interesaba en ella.

Pasaron las horas, y hasta un par de días. Una tarde, a eso de las cuatro, sintió un contacto calentito... Dos dedos la elevaban por los aires. “¡Ahí voy de nuevo! – gritó Rama-. Y yo que pensé que la vida se me había acabado.”



OLIVIA NO SABE PERDER

Elvira Lindo – Emilio Uberuaga

Olivia está muy aburrida, lleva media hora tumbada en el sofá diciendo: Quiero ver la tele, quiero ver la tele. Y como no la dejan, Olivia pone las botas encima del sillón, canta una canción horrible y dice cada cinco minutos – Me aburro mucho.

Los demás también están aburridos de Olivia. Su mamá y sus abuelos. Todos dicen cada cinco minutos: -¡Que pesada es esta niña!

De repente, la abuela de Olivia se levanta muy decidida, va a la habitación de Olivia y vuelve con una sonrisa en los labios: -¡Vamos a jugar a la Oca!

La abuela, la mamá y Olivia se sientan en la mesa. -¿Por qué no juega el abuelo? –pregunta Olivia. –Al abuelo no le gusta –contesta la abuela.

Empiezan a jugar. Qué buena suerte que tiene Olivia, su ficha siempre cae en lasocas y dice eso de: -De oca a oca y tiro porque me toca. Y luego dice eso de: -De puente a puente y tiro porque me lleva la corriente.

Olivia está emocionada por tener tantísima suerte. Salta encima de la silla y tiene que sujetarse la barriga por que ganar le da mucha risa.

Su ficha ha llegado a la meta la primera. La mamá y la abuela levantan los brazos de Olivia ¡Viva la vencedora!

-Vamos a jugar otra, por favor –pide Olivia. Empieza una nueva partida. Pero ¿qué ocurre? Algo se ha estropeado. Los dados se han puesto en contra de Olivia y solo sacan unos y doces...

-No importa, Olivia, todavía estamos empezando –le dice su abuela. Pero la ficha de Olivia cae en el laberinto... - No importa, Olivia, eso le pasa a cualquiera –le dice su mamá.

Pero ahora la ficha cae en la horrible calavera. Olivia tira los dados al suelo, y se pone a llorar amargamente. Sois unas tramposas. La mamá de Olivia se está enfadando por momentos: -El que no sabe perder es que no sabe jugar.

Olivia se va con el abuelo al sofá a buscar consuelo. -Abuelo, juega conmigo. Yo te enseño, es muy fácil. -Yo se jugar a la Oca, lo que no se es perder, así que nunca puedo jugar.

Olivia se le queda mirando con pena. Pobre abuelo, tan viejo y sin poder jugar. -Si es muy fácil, abuelo... -Que no, que no, que perder me pone rojo de rabia.

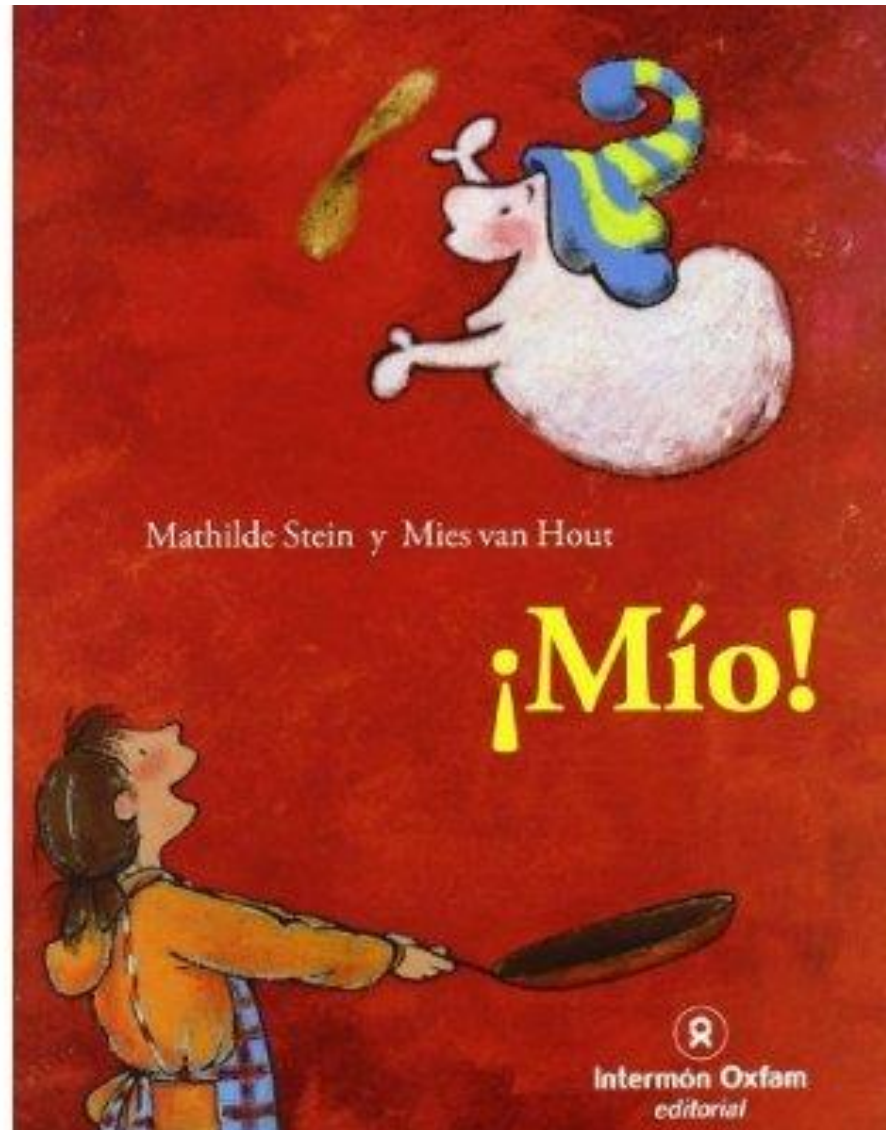
Pero Olivia se empeña. Y juegan una partida. Olivia hace trampa para que sea el abuelo el que gane. Y el abuelo gana. -¿Ves, abuelo? He perdido y no me pasa nada. -No sé, no sé si yo seré capaz de perder y que tampoco me pase nada.

Olivia propone que ahora jueguen los cuatro. -Pero tienes que arriesgarte, abuelo, que ellas juegan muy bien, y el que no sabe perder no sabe jugar. Claro, claro -dice el abuelo.

Lo que nuestra Olivia no sabe es que su mamá le ha guiñado un ojo al abuelo, el abuelo a la abuela, la abuela su mamá. O a lo mejor sí que lo sabe y les está tomando el pelo a todos.

Porque Olivia es una niña muy lista y ha aprendido que siempre es mejor perder que aburrirse como una ostra.

Lindo, E. (2005). Olivia no sabe perder. España:SM



¡MÍO!

Mathilde Stein y Mies van Hour

Una noche, cuando Carlota se acostaba, encontró un fantasma blanco debajo de las sábanas. – ¡Mío! – gritó él, y se apropió de sábanas y mantas. – ¿Tuyo? – pregunto Carlota –. Esta es mi cama. Puedes quedarte a dormir, si quieres, pero échate para allá. El oso también necesita sitio.

A la mañana siguiente, cuando Carlota se levantaba, oyó una alegre canción que procedía del baño. En cuanto se metió en la bañera, el fantasma dejó de cantar.

– ¡Mío! – gruñó. Carlota se encogió de hombros. – ¿Te importaría enseñarme esa canción? –preguntó.

Después del baño, el fantasma se apresuró a sentarse sobre el montón de los calcetines. –¡Míos!

–Carlota hizo una mueca. – No seas tonto. ¡Si ni siquiera tienes pies! ¿O es que buscas algo para taparte la cabeza?

Mientras Carlota ponía la mesa, el fantasma untó rápidamente todo el pan con mantequilla y mermelada. – ¡Mío! – grito.

Carlota sonrió. – Que te aproveche –dijo–. Supongo que no querrás pastel de manzana después de comerte todas esas rebanadas de pan. Cuando acabes, ¿te gustaría salir a jugar conmigo?

Pero el fantasma no tenía ni idea de cómo se jugaba con otro. No soltaba el columpio. Lo único que hacía era decir: – ¡Mío!

No tiraba la pelota. Se alejaba con ella a todo correr grita: – ¡Mía!

Y se sentaba sobre las canicas. – ¡Mías!

Carlota suspiró. –Oye, mira –dijo por último–, si vas a pasarte así todo el día, prefiero jugar sola. Adiós, fantasma.

El fantasma pareció avergonzado y bastante compungido. – ¡Huy! –exclamó. Uh...

Al poco rato se acercó flotando a Carlota. No dijo ni pío. En el fondo, quería aprender a jugar con ella.

Carlota le enseñó varios juegos, y estuvieron jugando toda la mañana y toda la tarde. El fantasma se esforzó al máximo. Una vez se metió las canicas en el bolsillo... sin querer, por supuesto. Y otra vez se agarró al columpio algo más de lo debido.

Al final del día era capaz de recoger y lanzar la pelota nueve veces seguidas sin chillar <<¡Mío!>>. –¡Genial! –victoreó Carlota–. ¡Vamos a celebrarlo!

Carlota preparó la masa, el fantasma sujetó la sartén, y entre ambos hicieron una enorme pila de tortillas. Cuando se disponían a comer, llamaron a la puerta.

–Hola –dijo un hombre en la puerta–. Vengo del castillo de la colina. Parece ser que uno de nuestros fantasmas se ha escapado. ¿No lo habrás visto, por casualidad? Es pequeño y blanco, y no comparte nada. No sabe jugar con los demás.

Carlota lo pensó un momento

–No –dijo por fin–. Sólo conozco a un fantasma, y es muy amable. Te enciende la luz cuando anochece, te llena la bañera. Te ordena los calcetines y te unta con mantequilla el pan. Además, hace unas tortillas estupendas. ¿Le apetece una?

Entre los tres organizaron una auténtica fiesta. El fantasma echó la miel en las tortillas, y después de cenar bailaron.

–Es asombroso –dijo el hombre al fantasma–. ¡Eres igualito! ¡A nuestro fantasma, pero más simpático! Es una pena que no seas él. Sus padres lo echan muchísimo de menos –carraspeó–. Y a decir verdad, yo también. Espero encontrarlo pronto.

A la mañana siguiente el fantasma había desaparecido.

Carlota recorrió la casa entera buscándolo. – ¿Dónde estás, fantasma? ¡Vamos a comer pastel de manzana ¿recuerdas? Y hoy puedes ser el primero en subir al columpio. Pero no había rastro del fantasma. Pocos días después llegó una carta. <<¡Mío!>>, decía en el sobre. Pero en el dibujo de dentro ponía <<¡Tuyo!>>

Stein, M. (2008). ¡Mío!. Barcelona: Intermón Oxfam.

Compendio de fichas de trabajo



Reconociendo Emociones

Colorea a cada monstruo de color rojo, azul, amarillo, verde y negro con respecto a la emoción que represente su rostro.



Ficha fotocopiable y recortable No.1.1

Tu definición de _ _ _ _ _

Y tú ¿en qué momento te has sentido así?

¿Qué emoción siento?

Reconocer el estado de ánimo en diferentes momentos da paso a tener una conciencia emocional.


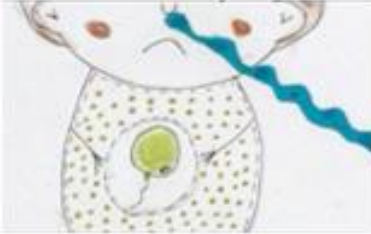

¿Hoy cómo te sentirías si...

- recibieras un castigo injusto?
- recibieras un regalo?
- perdieras un juguete?
- vieras una película de terror?
- le pegaran a tu mascota?
- jugaras con tus amigos?
- sacaras una mala calificación?

Enojado

Y tú ¿qué haces con tus emociones?

Paula hace diferentes actividades para sentirse mejor con la tristeza, el enojo y el miedo. Pero ¿tú que haces? Dibújalo

Emoción	Paula	Tú
Tristeza		
Enojo		
Miedo		

Las tareas de tus "Quitapesares"

Encomiéndale tarea a tus quitapesares

Quitapesar
del Miedo

- Prende la luz
-
-
-
-
-

Quitapesar
de la Alegría

- Regálame una sonrisa
-
-
-
-
-

Quitapesar
de la Tristeza

- Dame un abrazo
-
-
-
-
-

Quitapesar
del Enojo

- Cuenta conmigo hasta 10
-
-
-
-
-

Colorea estos "quitapesares"



Las consecuencias de mis reacciones

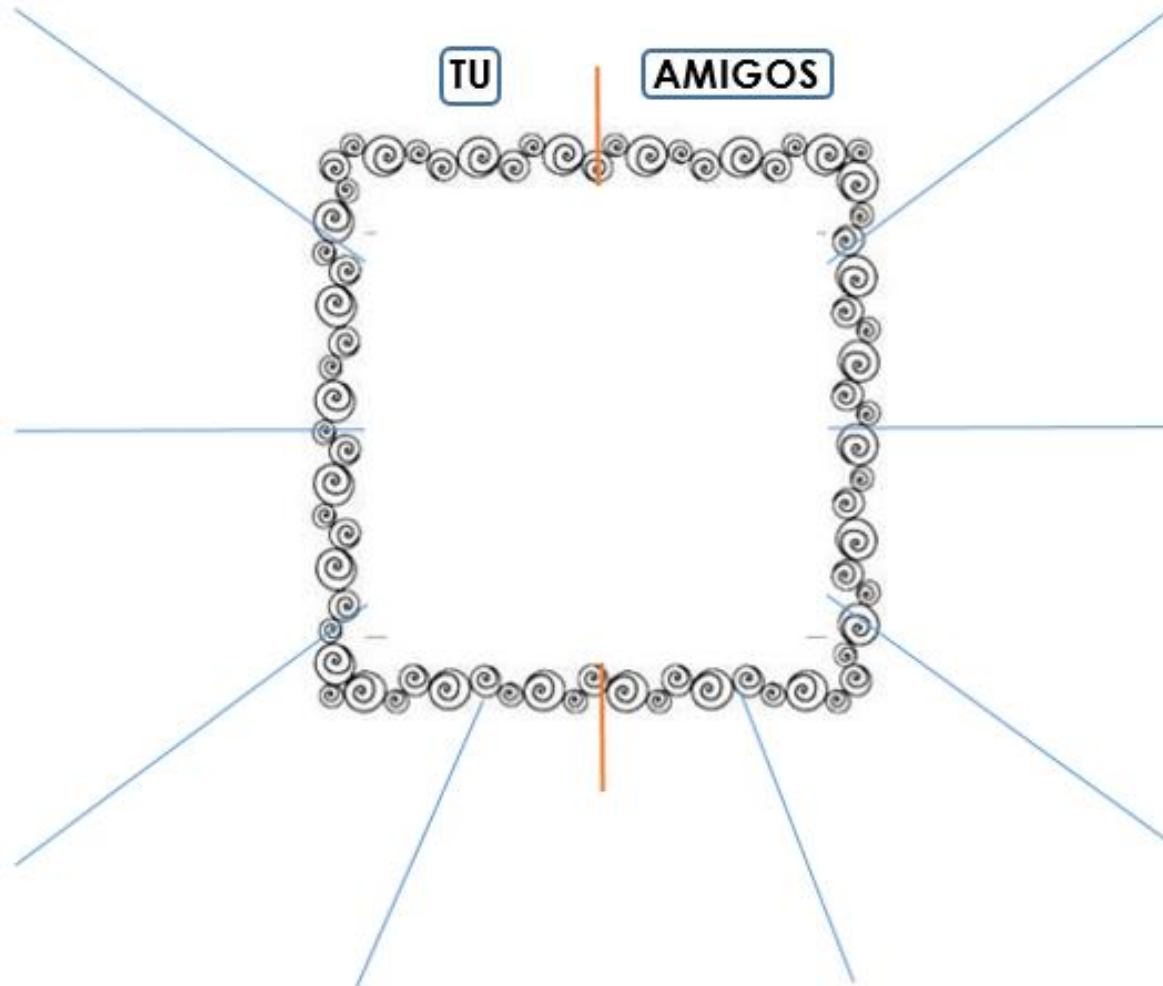
En la vida se nos presentan determinadas situaciones que provocan en nosotros diferentes reacciones y estas traen consecuencias. Razón por la cual siempre hay que buscar reaccionar de la mejor manera.

- Cómo reaccionarias ante estas situaciones:

Situación	Reacción	Consecuencia
No hay paleta de mi sabor favorito	Positiva: me calmo y escojo otro sabor. Negativa: Me enojo y grito.	Probaría un sabor nuevo que tal vez me guste No me compran nada
Un compañero me pega	Positiva: _____ _____ Negativa: _____ _____	_____ _____ _____ _____
Mi mama hace algo de comer que no me gusta	Positiva: _____ _____ Negativa: _____ _____	_____ _____ _____ _____
Tu ejemplo _____ _____ _____	Positiva: _____ _____ Negativa: _____ _____	_____ _____ _____ _____

Queriéndome

Dibújate en el recuadro. Y alrededor del dibujo en la parte izquierda escribe lo que te gusta de ti y en la parte derecha que tus compañeros escriban lo que les gusta de ti.



¡Ser diferente te hace único!

- A ti ¿qué te hace diferente a los demás?

- Escribe porqué te quieres tal y como eres:

Pensando en grande

Al igual que Vinney hay que pensar en grande en todo momento.

- ¿Cómo pensarías con respecto a estas situaciones?

✓ Habrá una obra de teatro pero
a ti no te gusta actuar.

✓ No puedes armar un
Rompecabezas.

✓ Va perdiendo tu equipo
el partido de futbol.

- Relata un suceso en el que hayas pensado en grande:

Rosa Inglesa

Nunca hay que juzgar sin conocer

- Si tú hubieras sido Binah

Antes de la pijamada

¿Qué acciones de las que hicieron las Rosas inglesas te hubieran hecho sentir mal?

Después de la pijamada

¿Qué acciones de las que hicieron las Rosas inglesas te hubieran hecho sentir bien?

- Contesta

¿Quién del grupo te cae bien? _____.

¿Quién del grupo te cae menos bien? _____.

Grandes amigos

Para ser un gran amigo tenemos que contar con varias habilidades.

- Colorea las acciones que hizo el amigo de Nacho para hacerlo sentir mejor

Lo escuchó

Le dio consejos

Contó su secreto

Lo dejó solo y se fue

Le sacó la lengua

Platicaron de su problema

- Si tu mejor amigo tuviera un problema ¿qué harías para hacerlo sentir mejor?

Ayudando

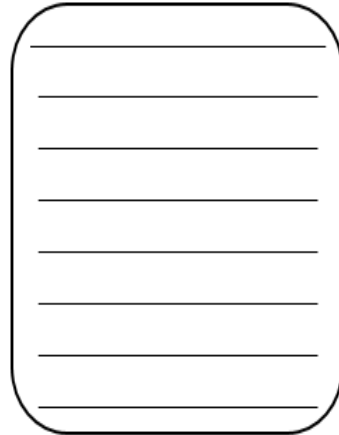
Imagina que un ser querido tuyo está triste... Tú ¿qué harías para que se sientan mejor?



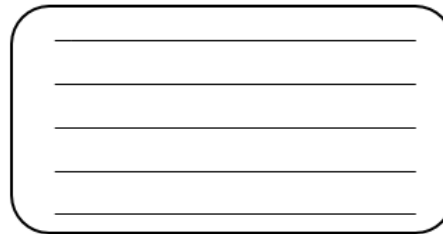
Dibújalo

¿Quién es?

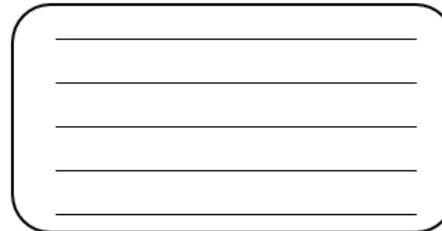
¿Por qué estará triste?



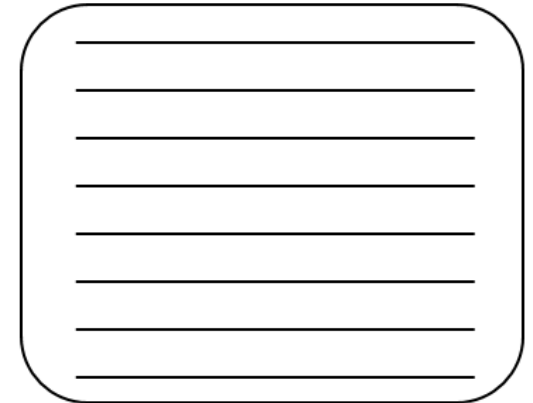
¿Cómo se siente?



Tú ¿Cómo te sientes?



¿Qué es lo que harías?



Tomando decisiones

Cuando Rama se cayó creyó que era su final, pero en realidad aún tenía muchas opciones para vivir.

Te caes de la bicicleta



- Subraya la opción que escogerías con respecto a cada suceso.

- No te vuelves a subir a una bicicleta jamás.
- Lo intentas nuevamente.
- _____.

Rompes un florero por accidente



- Mientes diciendo que tú no fuiste.
- Compras uno nuevo.
- _____.

Un compañero te quita un juguete



- Se lo quitas y le pegas.
- Le cuentas a un adulto.
- _____.

Saber perder

Saber perder es un reto al que debemos enfrentarnos de la mejor manera a lo largo de la vida.

Situación	YO TENGO	YO SOY	YO ESTOY	YO PUEDO
Se enfermó mi mascota	A mis papás que me consuelan y al veterinario	Capaz de cuidarlo para que se recupere	Seguro de que mi mascota se recuperara	Seguir sonriendo a pesar de todo
Perdí mi juguete favorito	_____	_____	_____	_____
Mi mejor amigo me dejó de hablar	_____	_____	_____	_____
Crea tu ejemplo	_____	_____	_____	_____

Te comparto esto de mí

Todas las personas necesitamos de los demás, ellos nos pueden dar apoyo y así mismo nosotros podemos apoyar.

Antes

¿A quién te tocó dar un obsequio? _____.

¿Qué le piensas obsequiar? _____.

Durante

¿Cómo te has sentido durante la preparación de tu obsequio? _____

_____.

Después

¿Quién y qué te obsequio? _____.

¿Cómo te sentiste al recibir tu obsequio? _____

_____.

