

El profesor Aulatríste

© Juan Carlos Prieto Martínez y David Salvador Sáez

Emocionario

Silvia Rico





→ Consejos del profesor Aulatraste antes de realizar las actividades:

- Es importante saber trabajar en equipo con otros compañeros y escuchar las opiniones de los demás. El trabajo en equipo siempre es más divertido y nos enriquece.
- Para trabajar en grupo es importante que defináis unos roles, como por ejemplo: el moderador, el secretario, el portavoz etc...
- Si alguna actividad no la entiendes siempre puedes pedir ayuda a tu docente o a alguna otra persona.
- Si te equivocas en alguna actividad ¡no pasa nada! La vuelves a empezar y seguro que mejorarás.
- Si hay algún concepto o algún momento de la historia que no recuerdas puedes releer esa parte.
- Internet junto a sus buscadores siempre están disponibles para ayudarte y buscar información.

EL EMOCIONARIO **de Silvia Rico.**

Propuesta didáctica para desarrollar la educación emocional.

¿Qué encontrarás en este emocionario?

El emocionario es un conjunto de actividades que se pueden utilizar como un recurso educativo para docentes, padres, madres y, en general, dirigido a todas las personas que formamos parte de este gran reto que es la educación. Un proceso lleno de luz, dudas, miedos y aprendizajes. De hecho, me gusta imaginar la educación como un viaje con billete de ida porque nunca dejamos de aprender, a veces por obligación; otras por placer. A través de estas páginas, os compartimos algunos recursos en forma de dinámicas para trabajar en el aula, en casa o incluso en el claustro de profesores.

Nos vemos en el camino que queda por recorrer.

Silvia Rico
(Consultora y asesora de comunicación)

Antes de EMOCIONA-T

EMOCIONA-T recoge la propuesta exclusiva de las actividades del libro El profesor Aulatriste, idea original de David Salvador Sáez y Juan Carlos Prieto Martínez. Esta propuesta busca ser un guión de referencia y, al mismo tiempo, una hoja de ruta viva, abierta y flexible de modificación en función del número de niños, metodología, cuestiones de organización u otras gestiones.

En la siguiente tabla encontrarás las diferentes dinámicas y algunos elementos importantes para su desarrollo en las aulas:

| Dinámica nº | Objetivo | Material | Duración |
|--|--|---------------------|-----------------|
| 1. Ejercicio de los secretos. | Trabajar la empatía, asertividad y la escucha activa. | Bolígrafos y papel. | 20 minutos. |
| 2. Cuéntame en un minuto. | Romper el hielo, escucha activa y mejorar el autococimiento y del grupo. | Ninguno. | 40 minutos. |
| 3. La lista de la compra de la actitud. | Desarrollar actitudes de respeto hacia los demás. | Papel y bolígrafo. | 20 minutos. |
| 4. ¿Cómo es mi voz? | Trabajar la escucha activa. | Papel y bolígrafo. | 20 minutos. |
| 5. ¿Qué es la felicidad? | Responder de manera sincera y sin ayuda a las tres | Bolígrafos y papel. | 40 minutos. |

| | | | |
|--|---|--|-------------|
| | preguntas. | | |
| 6. Cuéntanos una anécdota. | Interpretar el silencio. | Ninguno. | 20 minutos. |
| 7. Ejercicio de la mano. | Comunicar nuestros gustos e intereses. | Bolígrafos de colores y papel. | 30 minutos. |
| 8. Hablar en primera persona del singular. | Escoger situaciones reales y usar el método DEPA. | Bolígrafos de colores y papel. | 30 minutos. |
| 9. ¿Quién es quién? | Romper el hielo, trabajar la creatividad, el autoconcepto y la escucha activa. | Bolígrafos de colores y papel. | 30 minutos. |
| 10. Somos todos responsables. | Comprender que el compromiso individual con nuestro cargo permitirá el buen funcionamiento de la clase. | Bolígrafos de colores y papel. | 30 minutos. |
| 11. Mi superpoder. | Reconocer las virtudes propias y ajenas y fomentar el gusto por aprender y enseñar a otros de manera desinteresada. | Papel y bolígrafos. | 30 minutos. |
| 12. Expresemos nuestro enfado de manera asertiva. | Activar la inteligencia emocional y el autoconocimiento. | Ninguno. | 30 minutos. |
| 13. Aprendiendo a decir «No». | Aprender la importancia de saber decir que No. | Ninguno. | 20 minutos. |
| 14. La tela de araña. | Trabajar la unidad del equipo y la importancia del grupo. | Una madeja de lana. | 20 minutos. |
| 15. Un libro/escudo hecho a nuestra medida. | Practicar la expresión verbal y trabajar la afición por la lectura. Trabajar la unidad | Poemas, cuentos, papeles y bolígrafos. | 40 minutos. |

| | | | |
|--|-------------|--|--|
| | del equipo. | | |
|--|-------------|--|--|

EMOCIONA-T

Dinámicas para el desarrollo de la educación emocional

DINÁMICA 1: Ejercicio de los secretos.

Cada alumno escribirá en un papel un secreto, preocupación o miedo de manera anónima. Después los papeles se juntarán en una bolsa o recipiente con el objetivo de mezclarlos. Cada niño escogerá una cuartilla al azar. A ser posible que no sea la suya. La finalidad de la dinámica es que lea en voz alta la situación descrita en el papel e intente ponerse en su piel. Para ello, tendrá que darle una solución o punto de vista distinto en voz alta.

DINÁMICA 2: Cuéntame en un minuto.

Durante un minuto, cada alumno deberá contar al resto de la clase algo que le apasione o que se le de bien. Al terminar, el resto del equipo destacará lo que más le ha gustado y aquellos aspectos a mejorar de la «ponencia». Cuando todo el grupo haya terminado su ronda, comenzará una segunda ronda. En esta ocasión tendrán que contar durante sesenta segundos algo o alguien importante para ellos y argumentar la razón.

DINÁMICA 3: La lista de la compra de la actitud.

Proponer en el aula jugar a redactar en una hoja «la lista de la compra de la actitud». A través de este pasatiempo, se puede repasar los comportamientos correctos para una buena actitud. Comportamientos como: presencia, cuidado de la imagen, discreción, tolerancia etc... Después de haber escrito la lista se realizará una puesta en común en gran círculo.

DINÁMICA 4: ¿Cómo es mi voz?

* Esta actividad está más dirigida al alumnado de secundaria.

El alumnado escribirá en aproximadamente unas diez líneas cómo es su «voz» y compartirá el texto con el resto de compañeros. El resultado de la dinámica suele ser una breve autobiografía.

DINÁMICA 5: ¿Qué es la felicidad?

Necesitamos una hoja en blanco y, en posición horizontal, dividimos el folio en tres partes. De esta manera, nos quedarán tres bloques en blanco y respondemos a las siguientes preguntas:

| | |
|---|--|
| ¿Qué es significativo o importante para mí? | |
| ¿Qué cosas, personas, actividades o situaciones me entusiasman? | |
| ¿Cuáles son mis puntos fuertes o fortalezas? | |

El resultado será tener un listado en cada una de las columnas y observar cómo hay cosas, personas o aptitudes que se repiten en las tres columnas. La dinámica termina cuando los alumnos reconocen esas cuestiones comunes en los tres listados y las comparten al resto de la clase.

DINÁMICA 6: Cuéntanos una anécdota.

Cada alumno habrá pensado previamente en una anécdota. Se organizan por parejas y uno será el «narrador/a» y el otro el «maquinador/a». El «narrador» comienza contando su anécdota, mientras que el maquinador no habla, pero tiene el poder de cambiar la historia de la anécdota a su antojo, mediante tres formas:

- **Una palmada** del maquinador/a implica que el narrador/a niegue la última frase que dijo.
- **Dos golpes** significan cambiar el registro emocional de la última frase.
- **Tres palmadas** será motivo de silencio por parte del narrador/a.

Al finalizar debe escribir el narrador la nueva historia con los cambios que le ha realizado el maquinador y comparar de forma oral, como era su anécdota inicial y como es ahora.

DINÁMICA 7: Ejercicio de la mano.

Dibujaremos de manera individual una mano sobre un folio. En cada dedo debemos responder las siguientes cuestiones respecto al funcionamiento de la clase:

- **Dedo gordo:** la/s cosa/s que me gustan. Ejemplo: me gusta que estemos sentados por parejas en clase.
- **Dedo índice:** la dirección a la que quiero ir. Ejemplo: la dirección para este curso es «luchar» contra la incertidumbre que está generando la pandemia.
- **Dedo corazón:** lo que no me gusta. *Ejemplo:* no me gustan que tengamos la asignatura de valenciano a última hora porque siento que no la aprovecho.
- **Dedo anular:** la/s cosa/s que más me cuestan. Ejemplo: llegar puntual a la primera clase del día.
- **Dedo meñique:** mis sueños. Ejemplo: mi sueño es que podamos hacer un viaje al final de curso.

Tras finalizar la dinámica, debemos construir una mano común que refleje la situación de toda la clase.

DINÁMICA 8: Hablar en primera personal del singular.

Si vas a expresar una crítica a alguien intenta poner en práctica la «primera persona del singular». Sin embargo, no siempre es sencillo expresar de una manera adecuada una crítica, nuestros sentimientos o pensamientos. Por ello, podeis trabajar en el aula siguiendo los pasos de esta regla nemotécnica bautizada como **DEPA**:

- **D:** describir de manera clara la situación que nos incomoda o desagrada y, que por ello queremos cambiar.

- **E:** expresar los sentimientos generados a causa de esta situación desagradable en primera persona del singular.
- **P:** pedir un cambio concreto.
- **A:** agradecer la atención, capacidad de escucha y actitud de cambio a los demás.

DINÁMICA 9: ¿Quién es quién?

La finalidad es presentarse y describirse, pero de una forma original ¿cómo? Usando en la descripción adjetivos que empiecen con las letras de su nombre. Los adjetivos se escribirán sobre un post-it de manera individual. Al finalizar la actividad, cada alumno leerá su nombre con sus adjetivos y los pegaremos sobre la pizarra, cristales del aula o una pared.

DINÁMICA 10: Somos todos responsables.

En relación a la dinámica anterior, (¿quién es quién?) se pueden organizar las responsabilidades de la clase. Se trata de que cada alumno se sienta cómodo con la tarea adquirida en función de su personalidad o intereses. Pondremos el cargo sobre los post-its de sus nombres de la dinámica anterior. Además, acordaremos entre todos qué sucede si alguien no cumple las responsabilidades adquiridas con el cargo.

DINÁMICA 11: Mi superpoder.

Se trata de que cada alumno de manera individual exprese por escrito un listado de cosas que sabe hacer. Tienen que poner al menos cinco. Después formaremos grupos de tres o cuatro integrantes. Entonces el alumno destinado como secretario de cada grupo dividirá un folio nuevo en dos columnas. En la columna de la izquierda irá escribiendo que cosas saben hacer todos los componentes del grupo. En la columna de la derecha escribirá qué cosas no saben hacer algunos de los compañeros pero que, si les enseñara, también ellos lo podrían hacer.

DINÁMICA 12: Expresemos nuestro enfado de manera asertiva.

Daremos al alumnado diferentes situaciones que les pueda producir enfado. Les pondremos en grupo, a partir de 3 alumnos y tendrán que expresar qué harían ante dicha situación. Después representaremos las situaciones en el aula y ayudaremos al alumnado a aprender a expresar sus derechos sin necesidad de utilizar la violencia.

DINÁMICA 13: Aprendiendo a decir <<no>>.

Para ello, organizaremos a la clase en parejas. Uno de ellos o ellas irá diciéndole cosas al otro y éste lo negará o dirá NO a todo. Los niños que responden negativamente deben buscar argumentos adecuados para negarse a hacer tal o cual cosa. Después, deben rotar los papeles. Cuando acaben pídeles que expliquen cómo se han sentido en cada papel.

DINÁMICA 14: La tela de araña.

Los niños se colocan en círculo y seleccionan una persona al azar a la que le darán una madeja de lana.

El primer niño que tenga la madeja pensará en una característica de algún compañero de la clase y le tirará la madeja explicándole el porqué de «tirársela». En ese momento el compañero que ha sido seleccionado y dicha su cualidad hará lo mismo con otro compañero. Así hasta que en el centro de la clase se haya formado una tela de araña. Una vez concluida esta fase, haremos que los niños solucionen esta tela de araña haciendo el proceso inverso. Es decir, el niño que recibió el hilo devuelva un mensaje positivo al compañero que se lo envió.

DINÁMICA 15: Un libro escucho/hecho a nuestra medida.

Esta dinámica se puede realizar en grupos de mínimo tres alumnos. Cada integrante del grupo elegirá un cuento corto o poema y deberá leerlo a los demás. En segundo lugar, cada alumno del grupo escogerá el fragmento que más le guste de cuento o poema. Seguidamente, cada grupo elegirá un fragmento de entre todos los integrantes del grupo. A continuación un portavoz del grupo presentará al resto de compañeros su fragmento seleccionado, para finalmente organizar todos los fragmentos seleccionados. De esta forma, solo quedará una historia «nacida» de la unión de todas los fragmentos seleccionados por el alumnado.