Guía de apoyo emocional de la agenda

planet

ADDITIO®

Vivimos en una sociedad en la que diariamente se nos plantean retos para afrontar, emociones para gestionar y obstáculos que saltar. Es importante dar al alumnado herramientas y recursos para hacer frente al día a día de una forma sana y adaptativa.

El objetivo de esta guía y agenda es dar soporte al desarrollo emocional y social de los alumnos para evolucionar las competencias que les permitan:

- Identificar y regular mejor sus emociones.
- Generar emociones positivas.
- Desarrollar una autoestima positiva.
- Mantener relaciones sociales sanas.
- Potenciar su nivel de bienestar personal.
- Tener una buena relación con su entorno.

¡En definitiva, ser niños o niñas y futuros adultos felices!

¡Cuando una persona está a gusto consigo misma, es capaz de sacar lo mejor de ella!

¿Qué encontraras en esta guía?

1. **Marco conceptual** para entender la base metodológica de la agenda.

2. **¡Conocemos las emociones!**
   - Qué es una emoción y cuál es su función.
   - Entendemos las emociones básicas.
   - Facilitamos la expresión emocional a los alumnos.

3. **Procedimiento metodológico.**
   - Orientaciones para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional y en las actividades.
   - Planteo de las actividades.

4. **Anexo 1 :** Propuesta de funcionamiento de las actividades propuestas y orientaciones para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional.

5. **Anexo 2:** Material complementario para acompañar las actividades. propuestas en la agenda.

Sobre la autora de esta guía:

Laia Fauria Frigola (psicóloga colegiada)
Grado de Psicologia en la Universitat de Girona.
Especialidad en educación emocional y bienestar en la Universitat de Barcelona.
Proyecto Arrels en Girona, un espacio dónde acompanyar a familias e hijos en el desarrollo emocional.
Desarrolla e imparte programas y/o talleres de educación emocional en distintos centros educativos en el ámbito escolar y extraescolar.

1.

Marco conceptual para entender la base metodológica de la agenda

¿Por qué apostar por la educación emocional?

Te proponemos que hagas una reflexión: ¿qué deseas para tus hijos e hijas y/o alumnos? Nos atrevemos a decir que lo que has pensado es: ¡que tengan salud y que sean felices!

Pero... ¿Qué está haciendo la sociedad en la que vivimos para favorecer lo que deseamos para nosotros mismos y para los otros?
Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino sentir que uno está bien física, mental y emocionalmente. No nos podemos olvidar de la salud mental, ya que es esencial para favorecer el bienestar global de la persona. Y es que... ¿alguien que no está emocionalmente bien puede dar todo su potencial laboral o académico? ¿Qué tipo de relaciones tiene alguien que no tiene un bienestar emocional generalizado?

Sin una buena gestión emocional, una buena autonomía y un equilibrio emocional, el bienestar material, físico, académico y social no puede alcanzar sus niveles más álgidos.

La educación emocional es el proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo emocional y social de una persona. Educando para que la persona adquiera habilidades y competencias para identificar y regular las emociones propias y las de los otros, para dominar las habilidades sociales básicas y adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los retos diarios de la vida.

Por lo tanto, la educación emocional es indispensable en el desarrollo cognitivo, social e individual de los alumnos. Si ofrecemos a los niños y niñas la capacidad de descubrir y regular sus emociones, así como la capacidad de estar bien con ellos mismos, con los otros y con el mundo que les rodea, les ofrecemos la oportunidad de gestionar mejor su día a día y de hacer frente a los retos diarios de una forma sana y adaptativa.

Por lo que consideramos imprescindible abordar 4 grandes bloques en esta agenda:

Identificación y regulación emocional:

Ser capaz de entender y descubrir todo lo que sentimos, y poner nombre a las emociones e identificar los pensamientos y comportamientos relacionados. Una vez identificada la emoción sentida, adquirir herramientas y habilidades para poderla gestionar y regular lo que sucede.

Habilidades sociales:

Entrenar las habilidades sociales básicas como la comunicación asertiva, la escucha y el silencio, la empatía y el respeto potencian que uno tenga y mantenga unas relaciones sanas con los otros.

Autonomía emocional y autoestima:

Una buena actitud ante la vida, una buena autoimagen y una gran capacidad para hacer frente a los retos de forma autónoma potencia la capacidad de tomar decisiones, observar las propias fortalezas y, con todo ello, favorecer el propio bienestar personal.

Cuidar y amar el mundo:

Todo lo que nos rodea tiene efecto sobre el propio bienestar. Por lo tanto, cuidar el mundo dónde vivimos, darnos cuenta de lo que nos rodea y valorarlo favorece que se generen emociones positivas.

Como aquel que cada día lee y aprende a leer mejor, la inteligencia emocional se va entrenando y potenciando a medida que vivimos experiencias y ponemos conciencia en lo que nos sucede, interna y externamente.

Esta agenda está enfocada a que los más pequeños y no tan pequeños realicen las actividades propuestas semanalmente, para potenciar su inteligencia emocional y su bienestar personal y social. Es recomendable que un adulto de referencia y/o de confianza acompañe al alumno en la realización de las actividades para ofrecerle un espacio de reflexión, introspección y exploración de todo aquello que se plantea.

2.

¡Conocemos las emociones!

¿Qué es una emoción y cuál es su función?

La emoción es una respuesta fisiológica y adaptativa que aparece ante una experiencia vivida, ya sea externa o interna (producida por nuestra imaginación, ilusiones y deseos o recuerdos).

Cualquier emoción va acompañada de una respuesta:

- Neurofisiológica

- Hormonal
- Neuronal

- Comportamental (expresión física de esta emoción a través del comportamiento)

- Cognitiva (pensamientos que acompañan la emoción)

Las emociones han jugado un papel esencial en el desarrollo y la supervivencia de la vida humana, ya que nos han ayudado a adquirir determinados comportamientos (retirarse, atacar, vomitar...) para adaptarnos a los diferentes escenarios que hemos vivido a lo largo de nuestra existencia.

En síntesis, podríamos decir que gracias a las emociones y a su función adaptativa la especie humana ha sobrevivido y ha podido continuar evolucionando.

Entendemos las emociones básicas.

Como ya hemos mencionado anteriormente, cualquier emoción que aparece es natural y tiene una función adaptativa. Vamos a comprender las funciones y necesidades de las 4 emociones más básicas:

LA ALEGRÍA

¿Qué función tiene?

La alegría es una emoción que favorece las relaciones sociales, ya que potencia la creatividad, la proactividad, dar y recibir, y cuidar y ser cuidado. Esta se manifiesta en todo el cuerpo potenciando nuestro bienestar.

Además, la alegría también favorece la autoestima y nos permite disfrutar más de la vida.

¿Qué necesidad tiene?

Cuando la alegría acontece, podemos expresar la necesidad de contacto físico y caricias, y también de validación y apreciación por parte de los demás. A la vez, dado que activa nuestro cuerpo puede provocar que manifestemos ganas de saltar o bailar entre otras.

LA TRISTEZA

¿Qué función tiene?

Tiene una función muy importante en nuestras vidas, aparece en momentos de pérdida y nos permite hacer una introspección y reflexionar sobre lo que estamos viviendo.

Así pues, fomenta que nos centremos en aquellos aspectos que nos afectan en un determinado momento, para solucionarlos y seguir llevando una vida saludable.
A la vez, nos ayuda a valorar las cosas importantes de la vida.

¿Qué necesidad tiene?

La aparición de esta emoción da lugar al llanto, al habla, al suspiro... expresiones que son interpretados por el resto de personas como una petición de ayuda, de manera que fomenta la cohesión, compartir y la conducta de ayuda con los otros. Hay quien prefiere vivir la tristeza en soledad, actitud que permite recogerse, reflexionar y hacer introspección.

EL MIEDO

¿Qué función tiene?

En aquellas situaciones en las que detectamos algo que amenaza nuestra vida, el miedo activa nuestro organismo para que nos podamos distanciar o para solucionar la amenaza, promoviendo así la supervivencia.

¿Qué necesidad tiene?

Cuando el miedo aparece se disparan los niveles de activación del cuerpo, para que nos sea más fácil huir, gritar, pedir ayuda, luchar...

LA RABIA

¿Qué función tiene?

Es una emoción que cumple una función social importante, ya que nos motiva a defendernos y a luchar contra los aspectos que obstaculizan nuestro camino o que nos comprometen la vida.

También nos permite potenciar la asertividad, a partir de identificar nuestros límites y decir NO.

Además nos permite promover cambios en el presente y en la toma de decisiones.

¿Qué necesidad tiene?

La rabia es una emoción explosiva que prepara el organismo para defenderse. Por lo tanto, puede provocarnos agresividad, tensión o que levantemos la voz.

Facilitemos la expresión emocional a los alumnos.
Es de gran relevancia mostrar una legitimación y aceptación incondicional a las emociones que los niños presenten; es decir, hemos de permitir que se enfaden, que se sientan tristes y/o eufóricos, entre otras. También es importante que los acompañemos en todas estas emociones y les dejemos su espacio.

Así, potenciaremos la preparación y el entrenamiento de su sistema para afrontar todas las circunstancias que les genera el presente y el futuro.

Una vez permitimos que los niños y niñas expresen sus emociones, podremos acompañarles a entender de dónde surgen y facilitarles una buena regulación emocional.

3.

Procedimiento metodológico

Para realizar las actividades de educación emocional planteadas en la agenda, hay que tener en cuenta dos aspectos:

a. Cómo acompañamos a los alumnos en su desarrollo emocional.
b. Cómo procedemos en las actividades planteadas en la agenda.

a. Orientaciones para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional y en las actividades.
Para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional, es imprescindible entender que:

- Acompañar significa tomar de la mano al otro, sin competir, sin modificar y sin juzgar. Significa ESTAR, para que el otro sienta que no está solo y tiene soporte si lo necesita.
- Los niños a menudo cambian las actitudes y las maneras de hacer del adulto o de sus referentes, por lo tanto hay que ser conscientes de todo aquello que proyectamos, ya que si mantenemos unas actitudes sanas, los niños también las adquirirán.
- Muestra y comparte lo que sientes. Si lo haces, abrirás la puerta a que ellos también lo hagan.
- Da a los alumnos autonomía y confianza para que puedan descubrir por ellos mismos la solución o la acción a realizar, ya que estimula su creatividad, imaginación y autoestima.
- Si ofreces pequeñas responsabilidades de acuerdo con su edad, potenciarás esta autonomía, responsabilidad y autoestima.
- Escucharlos es imprescindible para su desarrollo cognitivo y para una buena autoestima. Cuando los alumnos son escuchados, se comunican mejor.
- La empatía y la conexión con el otro aparece cuando hay la emoción del amor.

b. Planteamos las actividades.

Para realizar las actividades, te proponemos que:

- Busques un momento fijo a la semana para dedicarlo a comentar, hacer o reflexionar sobre la propuesta de aquella semana y de la anterior. Generalmente, en todas las actividades se pueden hacer reflexiones de 5 minutos. Aunque, dependiendo de la actividad y de cómo quieras profundizar en ella, tendrás que dedicar un rato más.
- El momento escogido para dedicaros a la educación emocional, dónde comentaréis estas actividades, lo llamaremos **"el momento de zambullirse[1]"**.
- Las actividades están pensadas para favorecer el clima emocional de la clase: generando confianza, cohesión y bienestar social y personal entre los miembros del mismo grupo.

A continuación encontrarás una tabla con la semana, la competencia y en qué anexo encontraras las explicación y la aplicación de la actividad propuesta. Hay que tener en cuenta que el adulto acompañante será quien decida cómo realizarla y cómo profundizar en ella, respetando siempre el ritmo de cada alumno:

Semana	Bloc	Competencia	Anexo
36	Emociones	Identificación emocional	1
37	Autonomía	Autonomía emocional – Autoestima	2
38	Relaciones	Habilidades sociales	3
39	Mi entorno	Responsabilidad	4
40	Emociones	Identificación emocional	1
41	Autonomía	Autoestima y pensamiento positivo	5
42	Relaciones	Habilidades sociales – comunicación expresiva	6
43	Mi entorno	Creatividad	4
44	Emociones	Identificación emocional	1
45	Autonomía	Autoestima y pensamiento positivo	5
46	Relaciones	Comunicación positiva y expresiva	6
47	Mi entorno	Emociones estáticas y Bienestar	7
48	Emociones	Identificación emocional	1
49	Autonomía	Automotivación	8

[1]Zambullirse: Esconderse o meterse en alguna parte, en nuestro caso, en nuestro interior o dentro de nuestro SER, para observar aquello que nos pasa y/o nos mueve por dentro.

Semana	Bloc	Competencia	Anexo
50	Relaciones	Empatía	6
51	Mi entorno	Bienestar	9
52	Emociones	Identificación emocional	1
1	Autonomía	Autoestima	10
2	Relaciones	Habilidades sociales	6
3	Mi entorno	Bienestar	4
4	Emociones	Identificación emocional	1
5	Autonomía	Proactividad	5
6	Relaciones	Empatía	6
7	Mi entorno	Observación y atención	4
8	Emociones	Gestión emocional	11
9	Autonomía	Autoestima y proactividad	5
10	Relaciones	Amistad	12
11	Mi entorno	¡Alegría de vivir!	4
12	Emocions	Regulación emocional	13
13	Autonomia	Autoestima	14
14	Relaciones	Habilidades sociales	6
15	Mi entorno	Atención y observación	4
16	Emociones	Regulación emocional	1
17	Autonomía	Autoestima	5
18	Relacions	Gratitud	15
19	El meu entorn	Pensamiento crítico	4
20	Emocions	Identificación emocional	1
21	Autonomía	Autoestima y creatividad	16
22	Relaciones	Habilidades sociales	6
23	Mi entorno	Imaginación y bienestar	4
24	Emociones	Identificación emocional	1
25	Autonomía	Autoestima	5

4. Anexo 1
Propuesta de funcionamiento de las actividades propuestas y orientaciones para acompañar a los alumnos en su desarrollo emocional.

Anexo 1.1

Semana:	36, 40, 44, 48, 52, 4, 16, 20 y 24		
Bloque	Emociones	**Competencia**	Identificación emocional
Desarrollo	Según qué actividad proponga la agenda, podemos invitar a los niños a compartir o realizar las siguientes reflexiones: • Decir aquello que le hace sentir la emoción propuesta. • Darse cuenta de cuánto le dura la emoción, cuando la siente y con qué frecuencia le aparece aproximadamente. • Entender y buscar qué necesidad tiene cuando aparece la emoción. • Compartir y buscar la función adaptativa que conlleva. • Compartir qué pasa en nuestro cuerpo o qué pensamientos tenemos cuando sentimos la emoción. • Hacer un mural donde aparezcan imágenes, colores, dibujos y palabras que relacionemos con la emoción propuesta.		

Anexo 1.2

Semana:	37		
Bloque	Autonomía	**Competencia**	Autoestima
Desarrollo	<u>El jardín de las flores de la autoestima</u> Podemos proponer a los alumnos que hagan una flor de 5 pétalos, y en cada pétalo poner una de las cualidades que los definen. En medio de esta flor pondremos su nombre. Una vez hayan realizado la flor, podemos proponerles que compartan lo que han escrito y peguen su flor en el "mural del jardín de las flores de la autoestima". Explicarles que nuestra autoestima es como un campo de flores, un campo que necesita ser regado y cuidado. Podemos reflexionar sobre qué cosas cuidarán en el jardín de las flores de la autoestima (Decirnos palabras bonitas, cuidar nuestro cuerpo, ayudar a los otros...)		

Anexo 1.3

Semana:	38		
Bloque	Relaciones	**Competencia**	Habilidades sociales
Desarrollo	Explicaremos a los alumnos los diferentes beneficios que nos puede aportar el simple hecho de sonreír: • Al mover los "músculos de la risa", el cerebro recibe la información de que estamos contentos y libera las hormonas de la felicidad, las cuales nos hacen sentir más alegres. • Sonreír hace que los otros también se sientan felices cuando están en tu compañía y que te vean como una persona social, digna de confianza y próxima. • Sonreír es contagioso. • Cuando ríes en compañía de otras personas se fortalecen los lazos efectivos, se potencia la creatividad y la imaginación. • Reír mejora la autoestima y elimina los pensamientos y las emociones negativas. Una vez les hemos explicado todos los beneficios de la sonrisa, podemos promover el "día de la sonrisa": les proponemos sonreír durante todo el día y que se den cuenta de los efectos que tienen sobre los demás. Al final del día podemos reflexionar y hablar sobre aquello que han observado.		

Anexo 1.4

Semana:	39, 43, 3, 7, 11, 15, 19 y 23		
Bloque	Mi entorno	**Competencia**	Habildades para la vida y el bienestar
Desarrollo	Compartid y reflexionad sobre cómo os habéis sentido con la actividad propuesta en la agenda. Podéis hacer preguntas como: • ¿Nos ha generado más emociones positivas o negativas? • ¿Qué pasaría si hiciéramos esta acción continuamente? • ¿Crees que ha sido positivo hacerla? • ¿Qué emociones te ha generado?		

Anexo 1.5

Semana:	41, 45, 5, 9, 17 y 25		
Bloque	Autonomía	**Competencia**	Autoestima y pensamiento positivo
Desarrollo	Enfocarnos en las cosas positivas nos ayuda a acelerar emociones y pensamientos mas alegres, optimistas y positivos. Así que, en estas actividades, podéis invitar a los alumnos a reflexionar y compartir aquello que les ha sugerido la actividad realizada, así como los beneficios que ha tenido sobre su autoestima, autonomía o estado de ánimo.		

Anexo 1.6

Semana:	42, 46, 50, 2, 6, 14 y 22		
Bloque	Relaciones	**Competencia**	Habilidades sociales
Desarrollo	Compartid y reflexionad sobre cómo os habéis sentido con la actividad propuesta y en qué os ha beneficiado, tanto en vuestras emociones como en vosotros y, sobre todo, haciendo énfasis al impacto sobre otras personas.		

Anexo 1.7

Semana:	47		
Bloque	Mi entorno	**Competencia**	Emociones estáticas y bienestar
Desarrollo	Estaría bien hacer una pequeña salida para encontrar un espacio de bienestar: un parque, un bosque, un prado... Podéis invitar a los alumnos a dibujar este espacio, de esta manera potenciaremos la atención plena en alguna cosa y favoreceremos su capacidad de concentración. También podéis recoger elementos de la naturaleza (hojas, palos, piedras...) y crear un espacio en el aula inspirado en el bienestar que nos genera estar en espacios de esta naturaleza. Lo podéis denominar *"¡el rincón del bienestar!"*		

Anexo 1.8

Semana:	49		
Bloque	Autonomía	**Competencia**	Automotivación
Desarrollo	La actividad propone a los alumnos buscar aquel hábito, acción o aspecto de su vida que quieran, necesiten o puedan mejorar. Podemos proponerles que compartan cuál es este aspecto y que propongan la primera acción para empezar a mejorar. Para favorecer la realización de lo que hayan dicho, podemos formar parejas para que se motiven, se cuestionen y estén al tanto del otro. Con ello favoreceremos la empatía, la comunicación y el cuidado del otro.		

Anexo 1.9

Semana:	51		
Bloque	Mi entorno	**Competencia**	Bienestar
Desarrollo	Esta actividad la podéis trabajar mediante dos temáticas: **1.** Las cosas buenas que suceden a lo largo del día (podéis hacer un mural con las cosas bonitas que pasen). **2.** Los sueños. Podemos dibujar y compartir los sueños más bonitos que hayamos tenido y buscar un rincón en el aula donde colgar todos los sueños bonitos de los alumnos. ¡Seguro que será un rincón lleno de magia!		

Anexo 1.10

Semana:	1		
Bloque	Autonomía	**Competencia**	Autoestima
Desarrollo	Reflexionad con los alumnos sobre el concepto de autoestima. • ¿Qué es la autoestima? • ¿Qué NO es la autoestima? • ¿Qué cosas promueven una buena autoestima? • ¿Cuáles son las cosas que "atacan" nuestra autoestima? Una vez hayáis reflexionado sobre este concepto, fotocopiar y dar a los alumnos un termómetro con lo que proponemos en el final de este documento. Pídeles que pinten en el termómetro el nivel de autoestima que creen que tienen. Para terminar reflexionar sobre la siguiente pregunta: • ¿Qué necesitas para aumentar tu autoestima?		

Anexo 1.11

Semana:	8		
Bloque	Emociones	**Competencia**	Gestión emocional
Desarrollo	¡Unos minutos de risas aseguradas! Solicitemos a los alumnos que puntúen del 0 al 10 su grado de bienestar y lo escriban en un papel. Luego todo el grupo o clase se pondrá en círculo mordiendo un lápiz o bolígrafo (que se limpiará previamente) en posición horizontal de tal manera que les quedará una sonrisa fija. El objetivo es mantenerlo durante dos minutos mirando a los otros sin estallar de risa; como comprobaréis, la risa está asegurada. Una vez realizada la actividad y volviendo a la calma, reflexionaremos: • ¿Qué cambios físicos has tenido? • ¿Y mentales? • ¿Te ha cambiado la emoción? • ¿En qué momento te iría bien realizar esta técnica?		

Anexo 1.12

Semana:	10		
Bloque	Relaciones	**Competencia**	Amistad
Desarrollo	En la educación primaria la amistad toma un papel muy relevante en la vida de los alumnos. Es el momento que aprenden a relacionarse y entienden la amistad como forma de relacionarse. Es importante que entiendan qué es y que no es una relación sana de amistad. Podéis realizar juntos una lista sobre aquello que hace que una persona sea o no un buen amigo o amiga. • Pensad en todos los valores que unen a las personas, las actitudes y los hábitos que provocan que las relaciones sean positivas. Una vez hecha esta revisión, podéis hacer un mural o collage para constatar este concepto. Así, cuando haya algún conflicto en la clase entre dos amigos, podréis recurrir al mural. El título del mural podría ser: **"La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad"** (Francis Bacon)		

Anexo 1.13

Semana:	12		
Bloque	Emociones	**Competencia**	Gestión emocional
Desarrollo	Esta actividad tiene por objetivo que el alumno encuentre un rincón en la escuela que le genere bienestar, seguridad y le ayude a encontrar serenidad en momentos complicados. Propón a los alumnos que busquen en la escuela una espacio que les genere este bienestar e invítales a permanecer allí 4 minutos en silencio, zambulléndose en ellos mismos. Después id al aula y comentad con cada uno de los alumnos: • ¿Qué espacio has elegido? • ¿Por qué este y no otro? • ¿Qué te aporta? ¿Qué emociones te genera? • ¿Cómo te has sentido? • ¿En qué momentos te gustaría tener la libertad de poder ir?		

Anexo 1.14

Semana:	13		
Bloque	Autonomía	**Competencia**	Autoestima
Desarrollo	Fotocopia e imprime para cada alumno la maleta que te proponemos al final del documento. Pide a los alumnos que dibujen o escriban las cosas y/o personas más importantes para ellos, las que se llevarían en un largo viaje o si se fueran a vivir en otro lugar... Hay que establecer un mínimo y un máximo (por ejemplo, 5 y 10) de elementos o personas *(Ampliaremos el máximo a los más pequeños para no generarles angustia).* Con esta actividad fomentamos que los alumnos valoren las cosas importantes para ellos y promovemos que tengan cuidado de ellas.		

Anexo 1.15

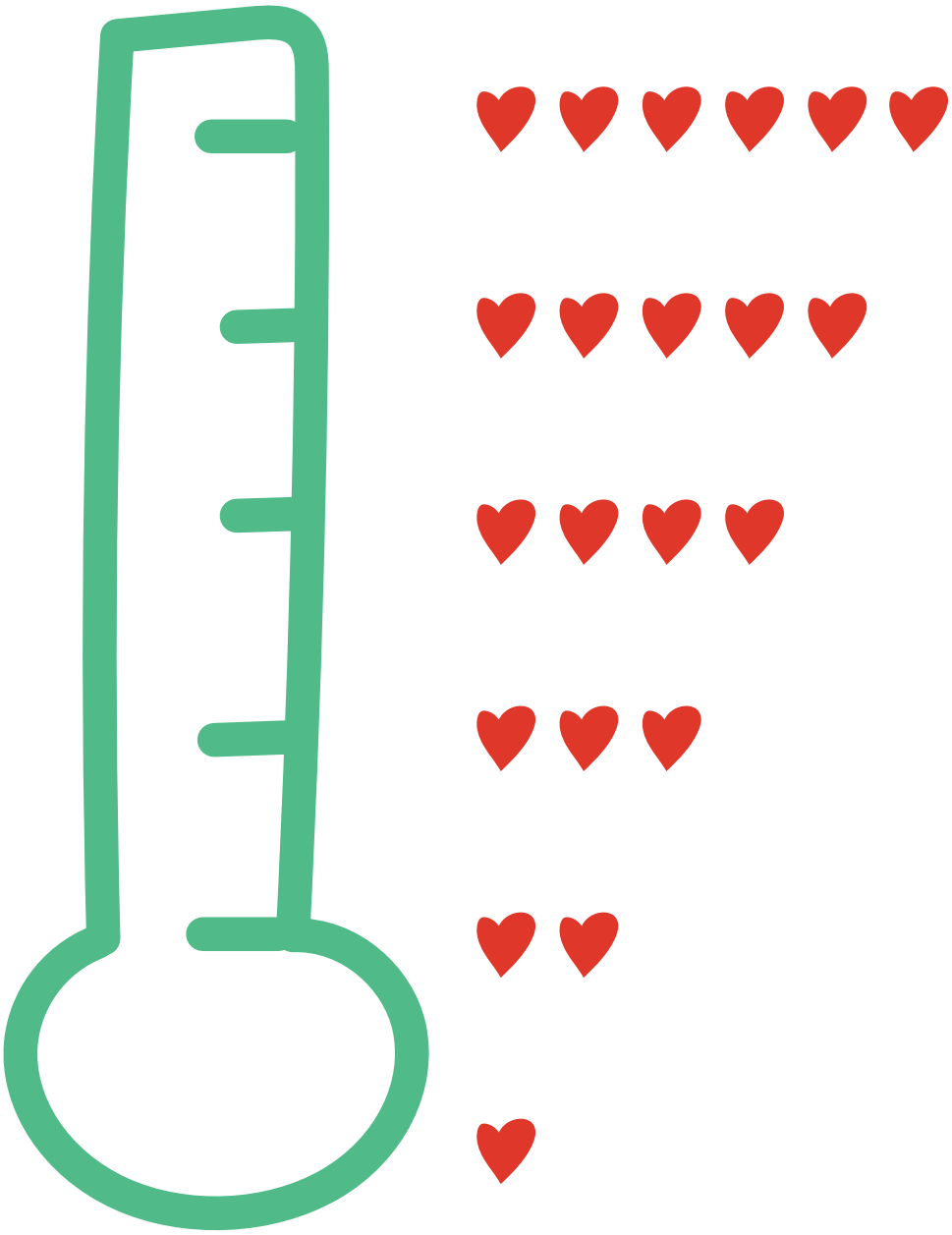
Semana:	18		
Bloque	Relaciones	**Competencia**	Gratitud
Desarrollo	Visualizad el cortometraje "**Monsterbox**". Es un cortometraje que, mediante acciones y sin usar la palabra, nos ayuda a comprender el poder de la gratitud y el valor de la amistad y del trabajo en equipo. Este pequeño video nos transporta a un lugar mágico donde se viven las emociones positivas.		

Anexo 1.16

Semana:	21		
Bloque	Autonomía	**Competencia**	Autoestima y creatividad
Desarrollo	Esta actividad permite al adulto acompañar al alumno durante el rato de "zambullirse" para observar sus deseos y sueños así como su personalidad. El adulto tendrá que estar muy atento para descubrir aspectos de sus hijos o alumnos que, posiblemente, le habían pasado desapercibidos. Procedimiento: - Pide a cada alumno que elija aquel personaje de película, cuento o dibujos animados que le gustaría ser. - ¡Es el momento de transformar en él! Haz un pequeño ritual que ayude a los alumnos a ponerse en el papel del personaje, teniendo en cuenta: • Cómo se mueve el personaje. • Qué carácter tiene. • Cómo trata a las otras personas. • Cuál es su objetivo. - Una vez los alumnos estén en el papel, les tenéis que pedir que jueguen, se relacionen o realicen alguna actividad sin perder de vista que son este personaje. - El adulto no intervendrá en nada, a menos que surja alguna situación complicada, e irá anotando todo aquello que vaya observando de los alumnos y de las sinergias que aparecen. - Pasados unos 15-20 minutos terminará la actividad y comentaremos: • Cómo se han sentido. • Si han tenido en cuenta a los otros personajes. • Qué característica o aspecto del personaje le gustaría mantener en su "yo real". • El adulto también comentará todo aquello que ha ido observando.		

5. Anexo 2
Material complementario para acompañar las actividades propuestas en la agenda.

Si pudiéramos medir la autoestima en un termómetro...
¿dónde estaría?



Si tuvieras que irte y poner en una maleta las cosas más importantes para ti, **¿cuáles serían?**

¡Dibújalas!