

A close-up, side-profile photograph of two women's faces. On the left is a young girl with long brown hair, looking towards the right. On the right is an older woman with dark hair, looking towards the left. They are positioned close together, with their noses touching.

5^a edición

Eva Solaz

PROGRAMA **RETO**

Respeto, Empatía y Tolerancia

Actividades de Educación Emocional para niños de 3 a 12 años

DESCLÉE



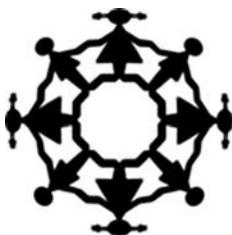
APRENDER A SER
EDUCACIÓN EN VALORES

Eva Solaz Solaz

**PROGRAMA
R E T O
Respeto, Empatía y Tolerancia**

**Actividades de educación emocional
para niños de tres a doce años**

5^a edición



Desclée De Brouwer

1^a edición: septiembre 2017

2^a edición: diciembre 2017

3^a edición: abril 2018

4^a edición: noviembre 2018

5^a edición: febrero 2019

© Eva Solaz Solaz, 2017

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2017

Henao, 6 – 48009 BILBAO

www.edescllee.com

info@edescllee.com



EditorialDesclée



@EdDesclée

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2927-0

Depósito Legal: BI-1167-2017

*Este libro se lo dedico a mi hija, Marta, mi mejor proyecto
y fuente de inspiración.*

Enseñarás a volar, pero no volarán tu vuelo.

Enseñarás a soñar, pero no soñarán tu sueño.

Enseñarás a vivir, pero no vivirán tu vida.

*Sin embargo, en cada vuelo, en cada sueño, en cada vida
perdurará siempre la huella del camino enseñado.*

Madre Teresa de Calcuta



Índice

Poema	11
Prólogo.....	13
Introducción	19
1. Descubrimos las emociones	33
Actividad 1. Presentamos las emociones.....	34
Actividad 2. Cuando me siento.....	40
Actividad 3. El diario de los momentos felices	46
Actividad 4. Emocionados	48
Actividad 5. La caja de los besos	50
Actividad 6. El buzón de los problemas.....	57
Actividad 7. El mural de los besos.....	60
2. ¿Tú qué sientes?	63
Actividad 1. La caja de las emociones	64
Actividad 2. El árbol de las cosas positivas.....	70
Actividad 3. El frasco de los gritos.....	72
Actividad 4. El baúl de los miedos	75
Actividad 5. Recetas mágicas	79

Programa RETO

Actividad 6. El corazón de los sentimientos	82
Actividad 7. La botella luminosa	84
Actividad 8. El juego del laberinto.....	86
 3. El rincón de la amistad	89
 4. El banco de paz	97
 5. Trabajamos la empatía y la autoestima	103
Actividad 1. Mi árbol de los deseos	104
Actividad 2. La asamblea del corazón	106
Actividad 3. El regalo de cumpleaños	108
Actividad 4. Los abrazos musicales.....	110
Actividad 5. El círculo del cariño.....	112
Actividad 6. El acordeón de los elogios	114
 6. Practicamos mindfulness	117
Actividad 1. Libros para practicar la meditación y el mindfulness.....	119
Actividad 2. Meditamos	122
Actividad 3. Los mandalas.....	127
3.1. Coloreamos mandalas	127
3.2. Creamos mandalas.....	130
 7. El rincón de la relajación.....	139
 8. Cuéntame un cuento	157
 9. Estrategias para educar las emociones en el ámbito familiar	163
 10. Estrategias para fomentar la colaboración familia-escuela	173
 11. Conclusión	179
 12. Bibliografía.....	183

Poema

Si pudiera volver a educar a mi hijo...
Pintaría más con el dedo, y señalaría menos.
Haría menos correcciones y más conexiones.
Apartaría los ojos del reloj y los utilizaría para observarle.
Me interesaría por saber menos y aprendería a interesarme más.
Haría más excursiones y volaría más cometas.
Dejaría de jugar seria y jugaría más en serio.
Atravesaría más campos y contemplaría más estrellas.
Daría más abrazos y menos tirones de orejas.
Sería menos firme, y afirmaría mucho más.
Construiría su autoestima primero, y la casa después.
Enseñaría menos sobre el amor al poder,
y más sobre el poder del amor.

Diane Loomans

Prólogo

El diccionario de la RAE define la palabra RETO como *objetivo o empeño difícil de llevar a cabo, y que constituye por ello un estímulo y un desafío para quien lo afronta.*

Para mí, una de las tareas esenciales, si no la primordial a la hora de educar no es otra que *conducir al Corazón*. ¿Puede haber objetivo más alto y noble? ¿Acaso hay empeño que se le pueda igualar? Porque conducir al Corazón es devolver al niño a su casa, a ese hogar de la interioridad en el que va a poder regresar a “lo mejor de sí mismo”.

La dificultad, no obstante, no está tanto en la naturaleza en sí de la tarea o en la dinámica de los procesos que se requieren para una pedagogía de la interioridad o para la educación emocional cuanto en una cultura proyectada hacia la exterioridad y hacia el hacer y obsesionada por la eficacia y los resultados medibles y cuantificables.

Acompañar a los niños en la exploración de su mundo emocional es una de las tareas más emocionantes y que más pueden colmar la vocación docente.

Y este libro que ahora tienes en tus manos tiene el valor de ofrecer a los maestros y a las familias, una serie de sugerencias y propuestas de actividades que, por su sencillez y eficiencia, pueden ser de gran ayuda en los primeros pasos de dicha aventura.

Es claramente un libro de recursos. Pero en todos y cada uno de ellos se desprende un aroma que es esencial en toda metodología: *la fragancia del amor*.

Es por amor a los niños que los educadores (padres y maestros) tenemos que procurar proponerles, ofrecerles y plantearles sugerencias y propuestas adaptadas a su edad y estadio evolutivo, que les seduzcan, que les atraigan, que les enamoren y, sobre todo, que les hagan crecer en conciencia y sabiduría.

Eva Solaz no es una tecnóloga ni tecnócrata de la educación. Es una maestra que, sobre todo, ama a los alumnos, y que en su proximidad a ellos, sabe de sus carencias, de sus necesidades, de sus anhelos y de sus sueños. Por eso su libro es como un cuaderno personal de bitácora que generosamente se abre a compartir con aquellos maestros y maestras que viven cada jornada en las aulas como un reto, es decir, como *desafío, incitación, incentivo y provocación*.

En las páginas que siguen nos muestra algunos de sus mapas, brújulas e itinerarios para que cada lector o lectora pueda trazar su propia cartografía para ese viaje hacia el Corazón de los niños.

Sus propuestas son sencillas y por tanto de fácil aplicación. Con el paso del tiempo, tras muchos años de sofisticación metodológica, me atrevo a afirmar que *cuanto más profunda es una propuesta más sencilla es*. Esa sencillez no es simplismo ni banalidad sino hondura. Pura expresión de Sabiduría.

Esa sencillez es fundamental sobre todo para las personas indecisas, inseguras o simplemente que se inician en el abordaje de las emociones en la escuela o en la familia.

Prólogo

Las actividades que recoge este libro pueden ayudar a coger confianza, a soltarse e ir madurando a ese maestro o maestra que se muestra dispuesto y disponible para afrontar el reto de una educación emocional que, poco a poco pero con fuerza, va abriéndose paso en un currículum sobrecargado y centrado en lo cognitivo, lo intelectual o en las nuevas tecnologías.

“RETO” es un “programa” no tanto por ser el resultado de una elaboración rigurosa y sistematizada o con una investigación científica o estadística que le precede, le acompaña y fundamenta, cuanto por plantearse realizar y actualizar el sentido profundo que personalmente doy al infinitivo “programar”. Para mí, “ProgrAMAR” no es otra cosa que el reto de *progresar en el Amar*. Así lo expresaba en mi libro *La Vida Maestra: ProgrAMAR, como todo gesto sublime del Corazón, es ante todo una cuestión de sensibilidad, de atención, de escucha, de ternura, de generosidad y de entrega (...). En cualquier caso, lo fundamental está en reconocer que sin amor no hay programación; no solo se nos rompe y se deshace la palabra sino que se nos descomponen las acciones que representa*.

Las propuestas que se recogen en este libro son un programa abierto, Abierto por tanto a la creatividad e intervención de quien luego pueda aplicarlas.

Y aunque las propuestas son de actividades considero de vital importancia darles sentido y significado. Sostengo que el éxito de un programa suele estar casi siempre, si no siempre, en quien lo aplica. Hemos de tener presente que *el recurso por excelencia en educación es la presencia del educador y que un recurso en las manos inadecuadas actuará inadecuadamente*.

Es cada maestro, cada maestra quien ha de posibilitar que las propuestas de *actividades* puedan ser vividas por los alumnos como *acciones, como experiencias*.

Un programa de educación emocional, un programa para el desarrollo de la interioridad y el autoconocimiento de los alumnos ha de ser, sobre todo, un *espacio vivencial y experiencial*.

“RETO”, como propuesta programática no es sino el desafío de crear y consolidar vínculos amorosos entre los niños, cultivando en ellos el respeto, la empatía y la tolerancia.

Las diversas actividades que Eva Solaz nos propone pueden ayudar a los niños a tomar conciencia de la importancia, alcance y significado de sus emociones. En una atmósfera fundamentalmente lúdica, van a aprender a identificar, nombrar y expresar algunas de las emociones básicas que colorean sus vivencias cotidianas y modelan las relaciones consigo mismos, con los otros y con el mundo.

Con propuestas atractivas, sugerentes y motivadoras, los niños van a pulir y desarrollar su capacidad de escucha, su empatía, la propia autoestima y el vínculo de la amistad con sus compañeros y compañeras. Otras de las actividades, más orientadas a lo *intrapersonal*, van a iniciar a los niños en la relajación, la meditación y el mindfulness.

Eva nos regala una selección de textos (cuentos, libros), cuidadosa y certera y que, sin duda, puede ser de gran utilidad para los maestros y padres. Los textos cobran mucho más valor, se hacen más relevantes y significativos cuando forman parte de *con-textos vivenciales*, es decir, cuando el niño puede establecer alguna conexión vital entre el contenido de un cuento y una experiencia real, vivida e importante para él.

También nos propone una serie de estrategias específicas para la educación emocional en la familia y nos recuerda la necesaria e inevitable colaboración entre la escuela y las familias.

Espero querido lector, querida lectora, que puedas acoger a este libro y a su autora como voces entrañables y amigas, como compañeros de viaje en esta maravillosa aventura de adentrarnos en ese

Prólogo

inmenso continente aún por descubrir que es el Corazón. Un continente, símbolo de la vasta e infinita interioridad de los niños, al que podemos acceder por infinidad de costas y litorales.

Y recuerda: *lo importante no es la espada (ya sea recurso, actividad o propuesta) sino la mano que la maneja y el corazón que la sostiene.*

José María Toro
Autor de *Educar con Co-razón*

Introducción

En la educación del S. XXI nos enfrentamos a diversas dificultades en las aulas: el respeto a los compañeros de clase (acoso escolar, falta de empatía, bullying...), la ansiedad generada por el ritmo de vida actual, la dificultad para identificar y expresar las emociones.

Para intentar dar respuesta a estas dificultades necesitamos crear en nuestros alumnos una conciencia emocional, entendida como la capacidad de identificar las propias emociones y las emociones de los demás.

Bisquerra, 2015

El programa RETO, es un proyecto de educación emocional destinado a los niños de tres a doce años. Sus piezas angulares son: el respeto a los demás, la empatía y la tolerancia.

A través de las actividades del programa RETO desarrollaremos la conciencia emocional de los niños, creando espacios y tiempos en los que puedan aprender a identificar y expresar sus emociones y gestionarlas de forma positiva.

Justificación del proyecto

Las actividades que propongo tienen como objetivo el desarrollo integral del niño. Tal y como afirma Delors: *La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo, mente, inteligencia, sentido estético, responsabilidad individual y espiritual. Y sus finalidades deben ser: Aprender a ser, aprender a vivir en compañía, aprender a hacer y aprender a emprender* (Delors, 1996. p. 7).

EL objetivo de RETO es dotar a los niños de competencias emocionales definidas como *el conjunto de habilidades que permiten interactuar con los demás o con uno mismo de forma satisfactoria, además de contribuir a la satisfacción interna y a la consecución de éxitos personales y profesionales* (Vaello, 2009, p. 19).

Competencias emocionales que:

1. Producen un aumento de la motivación, de la curiosidad y de las ganas de aprender.
2. Supone ser consciente de los propios sentimientos.
3. Desarrollan la capacidad de empatizar con los demás.

El programa RETO está basado en el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer(1990) y en la revisión posterior de Mayer y Salovey (1997), que define la inteligencia emocional como la habilidad de manejar los sentimientos y emociones propias y de los demás, de discriminar entre ellas y utilizar esa información para guiar el pensamiento y la acción.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional incluye las siguientes habilidades:

1. Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.

2. Habilidad para generar, acceder y/o regenerar sentimientos que faciliten el pensamiento.
3. Habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional.
4. Habilidad para regular las emociones promoviendo un conocimiento emocional e intelectual.

He elegido el modelo de competencias emocionales del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagógica (GROUP) de la Universidad de Barcelona que engloba las siguientes competencias:

- La conciencia emocional, capacidad para conocer las propias emociones y las emociones de los demás.
- La regulación de las emociones, saber dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos.
- La autonomía emocional, la capacidad para no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno.
- Las habilidades socioemocionales, el conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales.
- Las competencias para la vida y el bienestar, el conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven el bienestar personal y social.

Los objetivos del programa RETO son:

- Descubrir la importancia de las emociones.
- Aprender a identificar los sentimientos y saber expresarlos.
- Mejorar las relaciones con los demás trabajando la empatía, el respeto y la tolerancia.
- Aprender técnicas de relajación.
- Desarrollar la atención o conciencia plena.

La finalidad de RETO es dotar a los educadores (maestros y padres) de los recursos necesarios para trabajar la educación emocional en el aula y en casa.

¿Qué necesitamos para poner en marcha el programa RETO en la escuela?

1. Dedicar una sesión semanal al aprendizaje de la educación emocional programando las actividades que vamos a trabajar cada trimestre escolar.
2. Crear un nuevo espacio para la relajación y la calma en la escuela.
3. Organizar y poner en funcionamiento dos rincones para la resolución de conflictos: el rincón de la amistad (aula) y el banco de la paz (patio).
4. Ser maestros de corazón. Formándonos en educación emocional.
5. Reflexionar sobre nuestra práctica educativa.

Obsesionados por decir a otros lo que tienen que aprender y lo que deben hacer, nos olvidamos muchas veces de analizar nuestra forma de pensar, de ser y de actuar. Encerrados en nuestras prácticas, dedicados a tareas que tienen como destinatarios a otros, realizando evaluaciones que se centran en los aprendizajes ajenos, pasamos mucho tiempo sin analizar nuestras formas de estar, de ser, de pensar y de actuar. Si, además, nos encerramos a la crítica, nos atrincheramos en las prescripciones y nos entregamos a las rutinas, es difícil que reflexionemos profundamente sobre nuestra forma de ser, pensar y actuar.

Santos, M., 2000

6. Crear una biblioteca de educación emocional. Dotando a la escuela de los recursos necesarios para poder llevar a la práctica las diferentes actividades.

7. Implicar a las familias en el programa de educación emocional.

- Realizar una reunión inicial para presentar el proyecto RETO. En la que explicaremos las actividades y actuaciones que se van a poner en marcha en la escuela.
- Elaborar un dossier con actividades, pautas y recomendaciones para trabajar la inteligencia emocional en casa.

Al inicio del curso escolar programaremos las actividades trimestrales y anuales que vamos a realizar, adaptándolas a la edad de los niños.

Programación anual del programa RETO

Educación infantil

Primer trimestre

Actividades

- Aprendemos a relajarnos.
- Presentación del rincón de la amistad y del banco de la paz.

Descubrimos las emociones. Cuentos de educación emocional

Tres años

Cuento: ¿Cómo te sientes?

Cuatro años

Cuento: Un beso antes de desayunar

Cinco años

Cuento: Te quiero (casi siempre).

Segundo trimestre

Actividades

- Aprendemos a relajarnos.
- Presentación del rincón de la tranquilidad.
- Trabajamos los mandalas.

Cuéntame un cuento. Cuentos de educación en valores

Tres años

Hombre de color.

Cuatro años

Elmer.

Cinco años

Por cuatro esquinitas de nada.

Tercer trimestre

Actividades

- Aprendemos a relajarnos.
- Practicamos mindfulness.
- El árbol de las cosas que nos gustan.

Practicamos mindfulness

Tres años

Buenos días, calma.

Cuatro años

Medita conmigo.

Cinco años

Relajaciones.

Actividades comunes a todos los cursos. Educación infantil

1. El rincón de la tranquilidad.
2. La caja de las emociones.
3. El rincón de la amistad.
4. La caja de los besos

Talleres. Recursos para trabajar las emociones en el ámbito familiar

Tres años

El espejo de las emociones.

Cuatro años

El bote de las sonrisas.

Cinco años

La caja de la rabia.

Educación primaria

Primer trimestre

Actividades

- Aprendemos a relajarnos.
- Presentación del rincón de la amistad y del banco de la paz.
- El mural de los deseos.
- La caja de los besos, adaptada para cada curso.

Descubrimos las emociones, cuentos y actividades

Primero

Cuento: El monstruo de colores.

Actividad: Proyecto “Monstruo de colores”.

Segundo

Cuento: ¿De qué color es un beso?

Actividad: El mural de los besos.

Tercero

Cuento: Así es mi corazón

Actividad: Cuando me siento...

Cuarto

Cuento: Recetas de lluvia y azúcar.

Actividad: Recetas mágicas.

Quinto

Cuento: El emocionario. Di lo que sientes.

Actividad: Emocionados.

Sexto

Cuento: El laberinto del alma.

Actividad: El juego del laberinto.

Segundo trimestre

Actividades

- Aprendemos a relajarnos.
- Presentación del rincón de la tranquilidad.
- Trabajamos los mandalas.
- La caja de las emociones, adaptada para cada curso.

Cuéntame un cuento. Cuentos de educación en valores

Primero

Monstruo rosa.

Segundo

Bienvenido a la familia.

Tercero

Orejas de mariposa.

Cuarto

Rosa caramelito.

Quinto

Malena Ballena.

Sexto

Yo voy conmigo.

Tercer trimestre

Actividades comunes para todos los cursos

- Aprendemos a relajarnos.
- Practicamos mindfulness.
- El buzón de los problemas. Uno para cada clase.

Actividades por cursos:

Primero

El árbol de las palabras bonitas.

Segundo

El árbol de los recuerdos.

Tercero

El árbol de las cosas positivas.

Cuarto

El círculo del cariño.

El árbol de la felicidad.

Quinto

El acordeón de los elogios.

El árbol de las felicitaciones.

Sexto

La botella luminosa.

El árbol de las emociones.

Actividades comunes a todos los cursos. Educación primaria

1. El rincón de la amistad.
2. El banco de la paz.
3. El rincón de la tranquilidad.
4. La caja de las emociones.
5. La asamblea del corazón.
6. La caja de los besos.
7. El buzón de los problemas.

Talleres.

Recursos para trabajar las emociones en el ámbito familiar

Primero

El termómetro de las emociones.

Segundo

El frasco de los gritos.

Tercero

El baúl de los miedos.

Cuarto

La botella de la calma.

Quinto

El buzón de los problemas.

Sexto

La caja de las felicitaciones.

Practicamos mindfulness

Primero

Respira.

Segundo

La varita mágica.

Tercero

Imaginaciones.

Cuarto

Luz de estrellas.

Quinto

Tranquilos y atentos como una rana.

Burbujas de paz

Sexto

Tranquilos y atentos como una rana.

Visualizaciones que ayudan a los niños.

¿Qué necesitamos para poner en marcha el programa RETO en el ámbito familiar?

1. Dedicar un momento semanal a trabajar las emociones en familia, en el que disfrutaremos todos realizando las diferentes actividades.
2. Crear un nuevo espacio en casa para la relajación y la calma. Lugar donde colocaremos los recursos de relajación y libros de meditación.
3. Construir una biblioteca de educación emocional con los libros que necesitamos para realizar las diferentes actividades.

Trabajar la educación emocional en la familia es muy importante para el desarrollo integral de los hijos, eduquemos mente y corazón. A través de estas actividades crearemos espacios y momentos para compartir en familia un mundo de emociones. Por este motivo, dedicaré el capítulo nueve del libro a exponer las estrategias más adecuadas para educar las emociones en el ámbito familiar.