

medrando sans
de sentimento en sentimento...
de emoción en emoción

escola dos sentimentos

XUNTA DE GALICIA



medrando sans

de sentimento en sentimento...

de emoción en emoción

medrando sans

de sentimento en sentimento... de emoción en emoción

Propostas didácticas

Coordinación do proxecto:

Ángeles Abelleira Bardanca

Manuel Amigo Quintana

Grupo de traballo:

Ángeles Abelleira Bardanca

Isabel Abelleira Bardanca

María Carmen Casal Montero

Eva García Sexto

M^a Teresa Neira González

Dolores Rial Fernández

M^a Consuelo Carballal Balsa

Julia González-Zaera Barreal

Fernando Márquez Gallego

Colaboracións:

Mireia Cabero Jounou

Carmen Loureiro López

Mestras Carnota, Cadarso

Benjamín Otero Otero

Xosé Antonio Neira Cruz

Revisión lingüística:

Beatriz García Turnes

Ilustracións:

Leandro Lamas Hermida

Edita:

Xunta de Galicia.

Consellería de Educación e Ordenación Universitaria

Consellería de Sanidade

Servizo Galego de Saúde

Imprime:

Tórculo Artes Gráficas, S.A.

DL: C 264-2009

ISBN: 978-84-453-4733-1



presentación

No ano 2008, a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, en colaboración coa Consellería de Sanidade, puxo en marcha o proxecto *Medrando sans; de bocado en bocado, de xogo en xogo*. Este proxecto ía dirixido ao alumnado de educación infantil co obxectivo de promover hábitos saudables relacionados coa alimentación e coa actividade física regular. O seu fin último era o de formar os nenos e as nenas para que fosen quen de promover estilos de vida saudables, neste caso centrándose na saúde e no benestar físico. Xa daquela eramos conscientes de que cumpriría abordar outra parcela tanto ou máis importante: a da saúde e equilibrio mental; xa que non existe verdadeira saúde sen saúde mental.

Por este motivo concibiuse o proxecto *Medrando sans: de sentimento en sentimento, de emoción en emoción*. Este consiste, ao igual ca o anterior, na selección de contos en galego de distintas editoras nos que se tratan temas que poden supoñer conflitos emocionais tales como os celos, a ira, o amor, o medo, a enfermidade, a soidade, a amizade, a adopción, a vellez, a morte, a colaboración, a mentira, os pesadelos, a diversidade familiar, a autoestima e o talante optimista, entre outros moitos. Esta selección vai acompañada da presente publicación, na que se recollen orientacións didácticas e metodolóxicas sobre o tratamento dos aspectos emocionais, colaboracións de profesionais de recoñecido prestixio neste ámbito, secuencias didácticas para traballar a partir da lectura dos contos, experiencias de centros educativos, bibliografía recomendada e colaboracións.

Consideramos que, dentro da educación para a saúde, cobra unha importancia vital todo o relacionado cos aspectos de desenvolvemento afectivo e a autoexpresión emocional. Trátase dunha parcela algo esquecida e que, tarde ou cedo, tan custosa resulta (trastornos graves de conduta, rapaces sen capacidade de resistencia á frustración, incapacidade de promover o pensamento positivo, insatisfacción constante, celos, desarraigo, falta de capacidade para empatizar, de poñerse no lugar dos outros...); e que polo tanto, é pertinente un traballo preventivo desde a educación e a atención sanitaria.

A adquisición da conciencia e aplicación dun conxunto de valores e actitudes persoais interrelacionadas como son a responsabilidade, a perseveranza, o autocoñecemento e a autoestima, a creatividade, a autocrítica, o control emocional, a capacidade de elixir, de calcular riscos e de afrontar os problemas, así como a capacidade de demorar a necesidade de satisfacción inmediata, de aprender dos erros e de asumir riscos, debe ser unha das aprendizaxes primordiais a desenvolver na infancia.

Non queremos esquecer o noso agradecemento ao grupo de mestras de educación infantil que, grazas ao seu entusiasmo, experiencia e bo facer, foi quen de converter nunha realidade o proxecto que nos comparamos en presentarlles.

Laura Sánchez Piñón

Conseleira de Educación e Ordenación Universitaria

María José Rubio Vidal

Conseleira de Sanidade

índice

07	01	Introdución
17	02	Educar para a plenitude da vida. Mireia Cabero Jounou
43	03	A alfabetización emocional. Carmen Loureiro López
67	04	O aspecto emocional no currículo de educación infantil.
73	05	Secuencias didácticas dos contos.
76		<i>Cerca</i> . A soidade social.
81		<i>Avós</i> . O cariño e a vellez.
85		<i>Clara non para</i> . Os celos, a necesidade de pór límites.
89		<i>Negros e brancos</i> . A conflitividade, a rabia.
94		<i>A princesa que bocexaba a todas horas</i> . O aburrimento, a promoción da felicidade persoal.
100		<i>O libro dos porcos</i> . A colaboración familiar, a responsabilidade.
109		<i>Gato Guille e os monstros</i> . O medo.
114		<i>Oreillas de bolboreta</i> . A autoestima positiva.
119		<i>Unha chea de familias</i> . A diversidade familiar.
122		<i>Frederick</i> . O optimismo.
127		<i>Mamá, ti si que me entendes</i> . Vínculos materno-filiais.
133		<i>Cal é amiña cor</i> . A interculturalidade.
138		<i>Unha mancha de bicos</i> . O amor.
144		<i>Quen me quere adoptar</i> . A adopción, a vellez.
148		<i>A cousa que máis doe do mundo</i> . A mentira.
154		<i>E que podo facer eu</i> . O compromiso social.
161	06	O tratamento das noticias. Teresa Neira González
171	07	Experiencias de centros educativos
174		Emocionámonos na escola. CEIP Alexandre Rodríguez Cadarso
185		A importancia de dialogar sobre as emocións e os sentimentos. CEIP Cruceiro
193		Educación emocional na escola. CEIP de Carnota
200		Expreso as emocións que sinto no hospital a través de diferentes manifestacións artísticas. Aula CHU VIGO
213	08	Selección musical para as distintas emocións e sentimentos. Benjamín Otero Otero
223	09	Carta dun neno a todos os pais e nais do mundo. Vícenç Arnaiz Sancho
229	10	Xosé Antonio Neira Cruz
235	11	Bibliografía, ligazóns web





introducción



1

introdución

*Cada persoa busca a felicidade dunha
maneira distinta e por diferentes medios
e así fabrica distintas formas de vivir.*

(Aristóteles)

Esta publicación quérese centrar nun tema de vital importancia: a felicidade, a promoción e favorecemento da felicidade persoal dos nenos e das nenas. Pódese tachar de ridiculez ou inxenuidade. Malia todo, nos últimos anos, no campo das ciencias sociais, aparece como tema candente en infinidade de estudos e investigacións, incluso se fala da ciencia da felicidade. Que sentido e que misterios encerra a felicidade?, pódese ser máis feliz?, pode perdurar a felicidade?, podemos influír dalgún xeito na nosa felicidade?, pódese ensinar a ser feliz?, pódese aprender...? Se isto fose así, sería do todo lóxico que fose traballada como contido na escola desde os primeiros anos, porque ¿podemos asegurar que todos os nosos nenos e nenas son felices,... e que isto se debe a causas que lles veñen dadas ou lles son alleas? Ou, máis ben, non están sendo preparados para gozar do bo da vida, non están sendo preparados para resistir a frustración e a insatisfacción e non están sendo preparados para experimentar as distintas situacións con optimismo.

A maioría das persoas do mundo, en todos os continentes e en todas as culturas, manifestan que ser felices é un dos seus obxectivos máis prezados na vida. Se lle preguntamos a calquera pai ou nai que é o que desexa para os seus fillos e fillas, sen dúbida contestará que quere que sexan felices.

A felicidade ofrece innumerables recompensas, non só para a persoa que é feliz, senón tamén para a súa familia, para os seus compañeiros, para a comunidade e para a sociedade en xeral. Traballar sobre a maneira de ser máis felices non só fará que os nenos e as nenas se sintan mellor, senón que estimulará a súa enerxía, creatividade, sistema inmunitario, promoverá mellores relacións, aumentará o seu rendemento escolar e incluso alongará a súa vida.

Tras o anteriormente exposto, cabe preguntarse de que xeito a escola capacita os nenos e as nenas para que desenvolvan unha actitude mental positiva, para que teñan a vida máis satisfactoria e ditosa que poidan.

Desde o punto de vista da psicoloxía, esta capacitación é tan importante como no enfoque tradicional da psicoloxía superar os puntos febles e curar as patoloxías das persoas.

Malia que na segunda metade do século XX a psicoloxía estivo centrada case en absoluto na enfermidade, nos trastornos e nos aspectos negativos da vida, na actualidade investigase como chegar a ser máis felices, e trabállase en ensinar habilidades que as persoas poidan usar para acadar un nivel máis elevado e sostible de benestar.

A escola, polo tanto, non pode manterse á marxe destes descubrimentos, sobre todo se partimos da evidencia de que hai tres factores que determinan a felicidade: o valor de referencia, as circunstancias e unha actividade deliberada.

O valor de referencia para a felicidade vén a supoñer un cincuenta por cento do total; a magnitude deste nivel de referencia co que nacemos determina en gran medida o felices que imos ser ao longo da nosa vida. Tan só un dez por cento da diferenza dos nosos niveis de felicidade se pode explicar polas circunstancias da vida ou as súas situacións, que sexamos ricos ou pobres, fermosos ou pouco agraciados, sans ou enfermos, ...

Se aceptamos, entón, que a metade dos niveis de felicidade vén determinado xeneticamente e que as circunstancias da vida só inflúen nunha pequena porcentaxe, queda un corenta por cento restante que hai que atribuír ao noso comportamento. É dicir, a clave da felicidade non consiste en cambiar a nosa constitución xenética, nin en cambiar as nosas circunstancias, senón que depende das nosas actividades deliberadas de todos os días: podemos aumentar ou diminuír a nosa felicidade en función do que facemos acoitío e coa nosa maneira de pensar. E isto, como se refire ao noso comportamento, pode ser ensinado e pode ser aprendido na escola; ten potencial abondo para ser obxecto de traballo na escola infantil, sobre todo pensando que a felicidade trae consigo vantaxes tales como que as persoas felices son máis sociables e teñen máis enerxía, son máis xenerosas e están dispostas a cooperar, son máis fortes ante a adversidade, teñen un sistema inmunitario máis potente e fisicamente son máis sas e ata viven máis.

A felicidade humana, como a altura, a temperatura ou o cociente intelectual, desenvólvese ao longo dun contínuum, nunha escala numérica que abrangue desde moi pouco ata moitísimo. Pero un dos grandes obstáculos para conseguir a felicidade é que a maioría das nosas crenzas acerca do que nos fai felices son, en realidade, erróneas. Pénsase que a felicidade é algo que hai que atopar, que está fóra de nós; outro erro habitual é o de crer que seríamos felices se cambiasen as circunstancias das nosas vidas, cando estas inflúen moi pouco no noso benestar; e o terceiro erro é crer que nacemos felices ou infelices e que pouco podemos facer ao respecto.

A felicidade é máis ca nada un estado mental, unha forma de percibirnos e concibirnos a nós mesmos e o mundo que nos rodea. A fonte da felicidade pódese encontrar na ma-

neira de comportarse, no que pensamos, nos obxectivos que nos propoñemos cada día...; de seguro que hai tantas maneiras de encontrar a felicidade como de perdela.

Cando se comezou a traballar nesta publicación, o grupo de seguida se decatou de que, maila que poñíamos enriba da mesa cuestións de sentido común, tamén se nos podería tachar de sentimentalismo. Confiamos en que todos e todas as profesionais que collan entre as súas mans este libro reflexionen sobre os aspectos que aquí son tratados e que están, por norma xeral, esquecidos nos temas de traballo habituais nas aulas, tanto de educación infantil como dos outros niveis educativos.

No ano 1995, Daniel Goleman, internacionalmente coñecido pola súa publicación *Intelixencia emocional*, dicía: "Quería imaxinar que, algún día, a educación incluírá no seu programa de estudos a ensinanza de habilidades tan esencialmente humanas como o autoconecemento, o autocontrol, a empatía, a arte de escoitar, resolver conflitos e colaborar coas demais persoas".

Na actualidade, constátase o aumento da tendencia na presente xeración infantil ao illamento, á depresión, á falta de disciplina, ao nerviosismo, á ansiedade, á impulsividade e á agresividade; un aumento, en suma, dos problemas emocionais. A solución a moitos destes problemas consistiría en forxar unha nova visión acerca do papel que debe desempeñar a escola na educación integral dos nenos e das nenas.

A herdanza xenética dotounos dunha bagaxe emocional que determina o noso temperamento, pero as leccións emocionais aprendidas na infancia convértenos en máis ou menos aptos para os principios que rexen a intelixencia emocional. O analfabetismo emocional ten un custo moi elevado. A solución pasa, en definitiva, pola preparación das novas xeracións. Polo tanto, nos programas de estudos débese incluír a ensinanza de habilidades como o autoconecemento, o autocontrol, a empatía, a escoita activa, a resolución de conflitos e a colaboración cos demais.

Sabendo que o obxectivo é influír no comportamento dos nenos e das nenas procurándolles estratexias para que sexan máis felices, o primeiro paso no traballo do equipo de redacción foi identificar aqueles aspectos que ás veces poden ser fonte de conflitos emocionais, tales como os celos, a mentira, a morte, o medo, a adopción, a diferenza,... En función de como sexan tratados, poderán ser incorporados ao repertorio emocional ou quedarán enquistados para aflorar máis tarde. Seleccionamos como bloques de traballo:

- A consciencia emocional: saber que sentimos, que pensamos, ser capaces de recoñecer as nosas emocións e ser capaces de expresalas.
- A regulación emocional: ser conscientes da emoción vivida e ser capaces de buscar unha reacción adecuada, así como o control da impulsividade.

- A autoestima: saber como nos sentimos nós mesmos véndonos como individuos únicos e especiais.

A continuación apuntamos unhas estratexias clave para desenvolver desde as aulas e que promoverán unha actitude de felicidade: cultivar o optimismo, expresar gratitude, practicar a amabilidade, procurar un clima de afectividade e seguridade, fomentar o autocontrol e favorecer unha autoestima saudable.

Cultivar o optimismo

Cultivar o optimismo ten moito en común con cultivar a gratitude. As dúas estratexias incorporan o hábito de esforzarse por encontrar o lado positivo das cousas ou das situacións. Significa cultivar o lado bo de ver as cousas, ver que "non hai mal que por ben non veña" ou confiar en que podemos chegar ao final. As expectativas que se teñan sobre as situacións son moi importantes porque inflúen na nosa maneira de reaccionar e fan que sexa máis ou menos probable ter éxito.

O traballo dos investigadores demostra que as persoas optimistas teñen máis probabilidades de perseverar, incluso aínda que atopen dificultades; o optimismo motívanos e impúlsanos a tomar iniciativas.

Está demostrado que as persoas optimistas, polo xeral, manteñen niveis bastante elevados de benestar e de saúde mental (incluso en épocas de estrés).

Vendo, polo tanto, as vantaxes do pensamento positivo, cómpre que desde a escola este se promova e se practique; pero como se pode levar isto a cabo? Loxicamente, co exemplo. Está demostrado que as criaturas que viven con adultos que fan interpretacións positivas dos feitos acaban incorporando este hábito ao seu repertorio de habilidades; pero tamén podemos aprenderlles a recoñecer as explicacións pesimistas, cuestionalas e, a continuación, xerar alternativas máis optimistas. En definitiva, todo isto redúcese a interpretar o mundo desde unha perspectiva máis positiva e xenerosa.

Martin Seligman, profesor da Universidade de Pennsylvania, experto no estudo e investigación do optimismo, recomenda un "optimismo flexible" ao que se poida recorrer cando a situación o requira, pero non cando cumpra unha visión clara ou recoñecer que algo está mal.

Expresar gratitude

A gratitude defínese como un sentimento de asombro, agradecemento e apreciación pola vida. As persoas que acostuman ser e estar agradecidas son máis felices, teñen máis enerxía e son máis optimistas, tenden a ser máis amables e a manifestar máis empatía. Pensar con gratitude axuda a saborear as experiencias positivas da vida, a entusiasmarse e gozar das súas bondades.

Expresar gratitude reforza a autoestima e o amor propio; ademais, é incompatible coas emocións negativas. De feito, axuda a reducir ou evitar sentimentos como a rabia, a amargura ou a cobiza.

Pero, como podemos aprenderlle ao alumnado a expresar a gratitude?:

- reflexionando sobre aquelas cousas polas que debe estar agradecido,
- pensando nas persoas que se preocupan por el,
- expresando gratitude directamente, á familia, aos compañeiros...

Practicar a amabilidade

Segundo un proverbio hindú, "a verdadeira felicidade consiste en facer felices aos demais". A teoría e investigación psicolóxica pode proporcionarnos probas abondas dos motivos polos cales axudar nos fai felices. A súa vantaxe máis considerable é a influencia que ten na autopercepción, ademais de ser desencadeante dun torrente de consecuencias sociais positivas.

A vida escolar ofrece innumerables ocasións de practicar a amabilidade.

Procurar un clima de afectividade e seguridade

Ninguén dubida que a conexión afectiva con outras persoas modela de forma determinante o concepto de si mesmos. As criaturas progresan máis cando están rodeadas de persoas responsables e cariñosas, que lles expresen e demostren claramente os seus sentimentos.

A calidade dos coidados e atencións que reciben os nenos e nenas na infancia ten unha influencia decisiva no concepto que se forxan de si mesmos. Polo xeral, os nenos que son apoiados, escoitados, respectados, ao tempo que se lles establecen normas de conduta e obxectivos claros, razoables e alcanzables, tenderán a forxarse unha opinión favorable de si mesmos e aparecerá neles a confianza, a responsabilidade e a predisposición a enfrontarse a retos descoñecidos. O trato oposto xerará inseguridade, culpabilidade e sentimentos de inferioridade.

O concepto dun mesmo está condicionado por múltiples factores externos, malia que depende en gran medida da opinión que forman e emiten sobre nós as persoas importantes na nosa vida. A nosa autovaloración parécese máis á percepción que temos de como os demais nos avalían que á verdadeira valoración que os outros fan de nós.

Os nenos e nenas aos cinco ou seis anos xa se preocupan polo que os outros pensan deles, avergónzanse dos seus fallos e séntense moi mal cando son ridiculizados; isto implica certos riscos, sobre todo se se expoñen á mirada de persoas emocionalmente distantes, amargadas ou insatisfeitas.

Fomentar o autocontrol

As persoas dámoslles o noso propio significado ás cousas e sucesos que nos afectan e a enorme subxectividade que nos caracteriza aos humanos explica que, á hora de enfrontarnos aos mesmos problemas e avatares da vida, unhas persoas se mostren optimistas e outras pesimistas.

O habitual é que os contratempos nos fagan sentir a todas as persoas desilusionadas ou frustradas, coa diferenza de que as persoas optimistas consideran que é algo temporal e as pesimistas cren que as calamidades son irreversibles e permanentes.

O estilo optimista de explicar os sucesos estimularanos a buscar o lado positivo dos contratempos minimizando os impactos das desgrazas. Asociado a isto aparece o autocontrol; é dicir, a capacidade de frear conscientemente os impulsos, ou de atrasar voluntariamente a gratificación, mentres perseguimos un obxectivo superior. Esta función de autocontrol require de dous elementos básicos: motivación e forza de vontade.

Favorecer unha autoestima saudable

A autoestima saudable é a autovaloración positiva que se fundamenta en trazos sanos da personalidade; é, así mesmo, un ingrediente determinante do noso equilibrio emocional, do noso benestar e da nosa boa disposición cara á vida.

Está suficientemente constatada a existencia dunha conexión entre a alta estima saudable e a satisfacción coa vida en xeral das persoas; unha autoestima baseada no senso de control sobre a propia vida e a capacidade de adaptarse aos cambios e superar as situacións adversas.

Arredor dos catro anos é cando os nenos e nenas empezan a identificar as expectativas dos seus proxenitores e a comparalas coa súa propia habilidade para cumprilas. Isto conduce as nenas e os nenos á satisfacción cando se ven cumpridas as expectati-

vas e á inquietude cando non é así. As criaturas que non poden satisfacer as ilusións dos seus proxenitores cúlpase a si mesmas xerando unha sensación de fracaso e autorrexeitándose.

A autoestima é algo persoal no sentido de que cadaquén elabora o seu propio concepto de si mesmo con distintos ingredientes; as nosas experiencias pasadas, os nosos valores, as nosas expectativas... moldean as nosas opinións.

Unha regra a ter en conta na escola para a construción saudable do concepto dun mesmo consiste en non loar ou criticar o neno como persoa, senón a través das súas accións.

A práctica habitual destes comportamentos converteraos en hábitos e, canto maior sexa a frecuencia coa que se repite unha actividade positiva, máis posibilidades haberá de promover actividades para a felicidade. Pero antes da posta en práctica de calquera programa de educación emocional co alumnado, precísase unha capacitación vivencial e experiencial do profesorado, que teña unha boa educación emocional e que goce dun bo nivel de intelixencia emocional. A felicidade non é algo que academos por casualidade, precisa dunha implicación persoal para conseguila; é o resultado de moitos elementos en harmonía e equilibrio que deben ser atendidos e sobre os que temos que reflexionar: autoestima, coñecemento, autoxestión emocional, comprensión da vida, habilidades para manexarnos en distintas situacións, implicación persoal no contorno social e responsabilidade, entre outras.

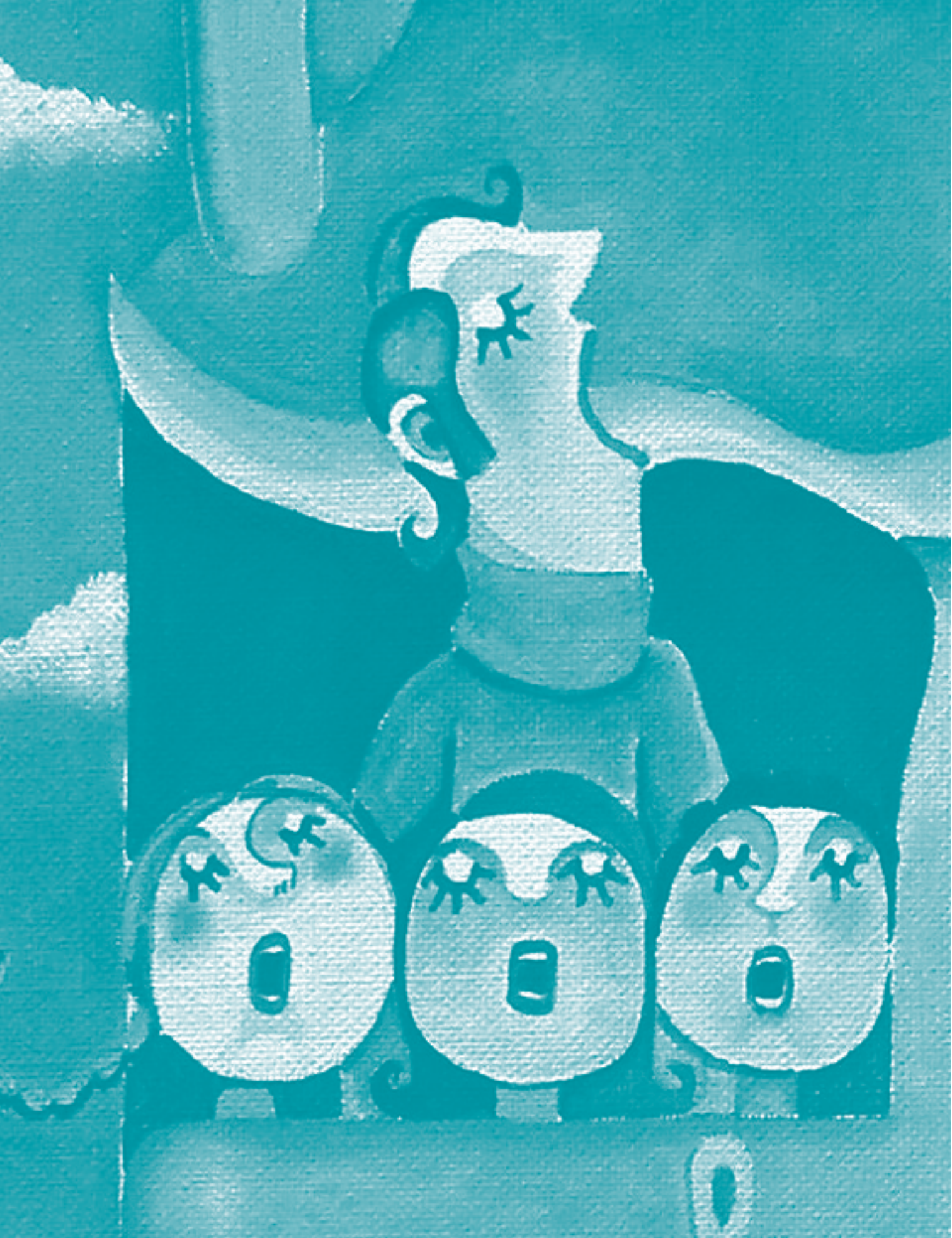
Malia todo o esforzo que pode supoñer, cómpre que afrontemos con entusiasmo este novo reto educativo. De seguro que repercutirá positivamente no alumnado axudándolle a ser quen de tomar as rendas da súa vida e a converterse en seres independentes, auto-suficientes, con capacidade de automotivarse e axudaranos a medrar a nós mesmos.





Educar para a plenitude da vida

Educar as emocións, gozar delas, de nós mesmos, dos demais e da vida.



2

Educar para a plenitude da vida

Mireia Cabero Jounou

mireia@mireiacabero.com

O gran compromiso e reto de familias e docentes cos seus fillos e coas súas fillas e co seu alumnado é o de facilitarlles o desenvolvemento integral, que estean preparados para a plenitude da vida; acompañalos e potenciar os seus recursos cognitivos, prácticos, físicos, psicolóxicos, emocionais, sociais e espirituais para poder afrontar as adversidades da vida, para que constrúan unha vida de benestar persoal e social, comprometida, humana e responsablemente.

Educar para o benestar é educar para a calidade existencial dunha vida satisfactoria; o labor de pais e educadores non podería ser máis importante.

“Educar é formar persoas aptas para gobernarse a si mesmas, e non para ser gobernadas por outros”.

Herbert Spencert, sociólogo

O marabílloso labor dos mestres e das mestras

Grazas ao acompañamento comprometido e responsable das persoas adultas de referencia, o desenvolvemento integral dos nenos e das nenas é posible; grazas ao marabílloso labor das persoas docentes, desenvolven o seu potencial e consolidan algunhas ou moitas das súas excelencias.

Sen o acompañamento e o estímulo constante do mestre e da mestra a moitos nenos e nenas non lles sería tan sinxelo alcanzar con rapidez os avances que conseguen na aula; a miúdo necesitamos catalizadores para facer evolucións rápidas, seguras e sostibles no tempo.

Psicoloxicamente diríamos que o labor marabilloso dos mestres e das mestras consiste en facilitar que nenos e nenas se convertan en persoas adultas capaces de liderarse a si mesmas para liderar o seu proxecto de vida. Cada docente e cada estilo pedagóxico suma.

"O maior éxito é poder vivir a vida, sendo o que ti desexas".

Magda Gálvez, adestradora.

Liderarse a un mesmo implica influenciarse a si mesmo e xestionar positivamente os propios recursos, de forma voluntaria, responsable e con madurez, para conseguir as metas propostas.

"Intenta non converterte nun home de éxito, senón máis ben nun home de valor".

Albert Einstein.

Influenciarse positivamente a si mesmo ten sentido se partimos da premisa de Timothy Gallwey, adestrador, para quen sempre hai un "xogo interior" (pensamentos, crenzas, emocións, sentimentos, motivacións,...) que xoga na nosa mente, interrelacionado co "xogo exterior" que xogamos (conduta, actitudes, mensaxes que comunicamos...).

De como sexa o noso xogo interior dependerán os resultados do noso xogo exterior (por exemplo, da confianza e autovaloración dun neno ou nena en si mesmo –xogo interior– dependerá o tipo de relacións que estableza e a abertura con que se mostre aos demais nenos e nenas –xogo exterior).

"O fracaso persoal máis grande que sofre o ser humano consíste na diferenza entre aquilo que era capaz de ser e aquilo que chegou a ser".

Ashley Montagu, antropólogo e humanista



Educar as emocións

“Talvez esteamos facendo algo mal. Talvez esteamos deixando sen educar unha parte importante da personalidade humana, precisamente aquela que debía capacitarnos para ser felices”.

José Antonio Marina, filósofo.

O Informe á UNESCO da Comisión Internacional sobre a Educación para o Século XXI, *A educación encerra un tesouro*, expón que para que a educación logre o propósito de facilitar o pleno desenvolvemento integral da persoa debe atender catro piares: aprender a coñecer, aprender a facer, aprender a convivir e aprender a ser.

Os dous últimos piares remítennos ás intelixencias interpersonal e intrapersonal de Howard Gardner, nas que se fundamenta o construto da intelixencia emocional.

A comunidade científica sostén que a educación emocional (para o desenvolvemento da intelixencia emocional) é de gran relevancia para o crecemento integral de nenos e nenas e de mozos e mozas, pois actúa preventivamente ante posibles problemas no seu desenvolvemento persoal e social.

“Concibímos a educación emocional como un proceso educativo, contínuo e permanente, que pretende potenciar o desenvolvemento das competencias emocionais como elemento esencial do desenvolvemento integral da persoa, co obxectivo de capacitala para a vida. Todo iso ten como finalidade aumentar o benestar persoal e social”.

Rafel Bisquerra, catedrático da Universitat de Barcelona.

A educación emocional persegue o propósito de facer que as persoas sexan máis competentes emocionalmente para ter unha relación positiva consigo mesmas (intelixencia intrapersonal), unha relación positiva e harmoniosa cos demais (intelixencia interpersonal) e unha relación positiva coas circunstancias da vida (habilidades de vida e benestar).

As consecuencias desta aprendizaxe son exclusivamente positivas para o benestar persoal, a saúde mental e física, o benestar social e comunitario e a diminución de relacións sociais perniciosas e de fenómenos sociais como a violencia, os suicidios, a xenofobia, o *mobbing*, o *bullying*, etc.

A educación emocional debe ter o seu inicio na etapa inicial do desenvolvemento da persoa, a etapa dos 0 a 6 anos, momento da vida en que os aspectos emocionais xogan

un papel de gran relevancia no desenvolvemento do neno e da nena, ao tempo que se constitúen como unha base necesaria para o progreso seguro e adaptativo do neno e a nena nas etapas do desenvolvemento que virán.

Dado que as competencias socio-emocionais constitúen un aspecto fundamental do desenvolvemento da persoa, incumben á práctica educativa (Bisquerra e López, 2003).

Os resultados demostrados da educación emocional na educación infantil son un aumento:

- na capacidade de comprender e regular as propias emocións;
- no uso de vocabulario emocional;
- na capacidade de falar das súas emocións e explicalas;
- no amor propio e a autovaloración;
- na empatía, así como nunha maior competencia emocional nas relacións sociais que mellora a calidade das interaccións en grupo, o clima relacional da clase e a cohesión grupal;
- nas actitudes de respecto, tolerancia, prosocialidade e colaboración;
- na expresión de afectos positivos para os compañeiros da clase;
- na tolerancia á frustración;
- no control da impulsividade;
- na atención, captación e sensibilidade a contidos afectivos;
- e na diminución do número de conflitos entre os alumnos (ver López Cassá, 2007).

O valor e o poder da emoción

"As emocións son indispensables para ser persoa".

Pere Darder e Eva Bach.

A importancia das emocións é debida a que:

- nos informan do que realmente é relevante para nós;

"As emocións dinnos que feitos son verdadeiramente importantes para a nosa vida".

Fridja, psicólogo.

- falan de nós, e dannos unha información valiosísima respecto a quen somos, como somos e que valoramos na vida;

- activánnos diante da vida, fannos protagonistas, e é por isto polo que vivimos conflitos, porque hai cousas que nos importan;
- motivan condutas, detrás dunha conduta a miúdo se agocha unha emoción ou unha suma de emocións. As emocións, segundo cales sexan e a súa intensidade, teñen o poder de confundirnos e desestabilizarnos. As reaccións que se derivan deste estado afectivo poden propiciar condutas violentas, asasinatos, estados ebrios, trastornos da alimentación, suicidios, etc.;
- axúdannos a decidir e a establecer prioridades. Nunha cultura coma a nosa onde é posible escoller, moitas das decisións vitais que tomamos están sometidas á voz das emocións: escollemos as nosas amizades polas emocións que sentimos estando con elas; escollemos a cidade ou o país onde vivir pola seguridade ou pola aventura que supón; cando decidimos onde ir de viaxe non o facemos só polo orzamento, senón tamén pola ilusión de descubrir e de coñecer; escollemos a parella con quen compartir a nosa vida pola admiración, amor, paixón, respecto e compromiso afectivo que sentimos cara a ela; separámonos da nosa parella pola falta destas emocións necesarias para vivirmos xuntos, etc. As emocións a miúdo marcan a traxectoria do que queremos e o que non queremos, e así imos decidindo con quen e con que queremos comprometermos;
- poden chegar a afectar á nosa saúde. As emocións negativas crónicas, de alta intensidade e difícil xestión, que superan os nosos límites de adaptación debilitan o noso sistema inmunolóxico, así como outras funcións do sistema nervioso.

“...O experimento fíxose cun grupo de voluntarios, pediúselles que lembrasen un episodio que os encolerizase. Esa simple evocación induciu neles un período de caos cardíaco e, tras ese período de caos, a segregación de inmunoglobulinas (Iga) caeu durante unhas seis horas! E, consecuentemente, diminuíu a súa resistencia ante axentes infecciosos.

unha lembranza fermosa pode inducír varios minutos de coherencia cardíaca..., que desencadearán un incremento da produción de Iga durante as seis horas seguintes (...), estará reforzando o seu sistema inmunitario! E, con iso, controlará a súa ansiedade e depresión, descenderá a súa presión arterial e aumentarán as taxas de DHEA (hormona da mocidade)...”.

David Servan-Schreiber, neuropsiquiatra.

- poden facernos sentir a persoa máis afortunada ou a máis desgraciada, alterando os nosos pensamentos;

“Así como existe unha ecoloxía das malas herbas existe unha ecoloxía das malas ideas”.

Gregory Bateson, antropólogo e científico social.

- segundo cales sexan, e a súa intensidade, afectan aos procesos cognitivos (memoria, comprensión, atención, concentración, capacidade de discernir e decidir, etc.).

“Ningún outro aspecto da nosa vida mental é tan importante para a calidade e significado da nosa vida coma as emocións”.

Standford encyclopedia of philosophy.

As emocións, porque xorden espontaneamente, pola súa funcionalidade e porque forman parte da esencia psicolóxica humana, acompañarannos ao longo de toda a vida. Así que é importante aprender e aprenderlles aos nenos e ás nenas a aceptalas, sen esixencias, lexitimándoas (porque teñen a súa razón de ser), sen culpabilizarnos, intentando comprendelas e identificando a súa orixe. Saber convivir con elas será unha aprendizaxe moi valiosa para todos.

Dado que a emoción nos informa do que nos importa, do que necesitamos e de para onde queremos ir, é un potencial enriquecedor do desenvolvemento persoal e do autoliderado.

“Calquera acontecemento que produza en nós unha resonancia afectiva é importante por algunha razón”.

José Antonio Marina, filósofo.

Que emociona as persoas?

Spinoza dicía que, se ben a razón nos uniforma, as emocións nos singularizan. Efectivamente é único e intransferible o vínculo afectivo que cada un de nós ten con outra persoa, unha experiencia, un obxecto, un proxecto, etc. A realidade exterior dos estímulos non ten nada que ver coa realidade interior emocional que estes nos espertan. A importancia, relevancia e significado que ten cada un deles para cada un de nós determinará as emocións que nos esperte.

“As emocións xorden como resposta a un acontecemento, interno ou externo, que a cognición da persoa previamente valorou como positivo ou negativo”.

Salovey e Mayer, pioneiros na intelixencia emocional.

Un neno emocionado é un neno a quen lle acaba de ocorrer internamente (por medio do pensamento, a lembranza ou a fantasía) ou externamente (un suceso) algo que valora internamente como importante (aínda que externamente os demais o valoremos como irrelevante). O respecto que merece por esta vivencia interna obríganos a colocarnos, inicialmente, nunha posición de acompañamento e comprensión, en lugar de ser xuíces e autoridade (dicíndolle a importancia que debe darlle ao que lle aconteceu). Pasada a fase de intensidade emocional, podemos optar por razoar con el ao respecto do acontecido, de como o viviu e da súa conduta.

O proceso de emocionarse consta de dúas fases consecutivas: a da experiencia cognitiva e a da experiencia emocional.

A experiencia cognitiva é a fase en que o cerebro procesa o estímulo interno ou externo e lle atribúe significado. A atribución do significado determinará se o estímulo nos emociona ou non.

Desenvolver o pensamento alternativo nos nenos, estimulalos a que aprendan a concibir dunha maneira diferente o que lles está acontecendo e a pensar máis amplamente axudaraos a atribuír significados máis saudables aos acontecementos que vivan.

“As mentes son como paracaídas, só funcionan se están abertas”.

Th. R. Dewar.

“Requírense novas formas de pensar para resolver os problemas creados polas vellas formas de pensar”.

Albert Einstein.

Cantas máis cousas sexan relevantes para o neno, máis posibilidades de emocionarse. Merece a pena dedicar parte do noso traballo como mestres a educar na relativización e a valoración ponderada dos acontecementos que vive.

A experiencia emocional é a fase que segue á experiencia cognitiva. No caso de que o significado que se atribúa ao acontecemento o defina como importante para nós, o cerebro inicia unha cadea de reaccións fisiolóxicas que provocan perturbacións no corpo (pódese acelerar o corazón, caer bágoas, podemos quedar brancos ou arrubiar, etc.) e emocionáanos.

É unha fase que pode durar segundos ou horas, e somos conscientes da emoción debido aos cambios que se producen no noso corpo e en nós globalmente.

Desenvolver as cinco competencias emocionais

A finalidade da educación emocional é desenvolver as competencias emocionais; é a competencia emocional a que fai as persoas emocionalmente intelixentes.

O modelo de competencias emocionais do GROPE (Bisquerra e Pérez, 2007) é un dos máis completos e fundamentados. Este modelo propón o desenvolvemento dos seguintes cinco bloques competenciais:

- *Conciencia emocional*: a toma de conciencia das propias emocións; dar nome ás propias emocións; comprender as emocións dos demais.
- *Regulación emocional*: tomar conciencia da interacción entre emoción, cognición e comportamento; expresión emocional; capacidade para a regulación emocional; habilidades de afrontamento; competencia para autoxerar emocións positivas.
- *Autonomía emocional*: autoestima; automotivación; actitude positiva; responsabilidade; a autoeficacia emocional; a análise crítica das normas sociais; a resiliencia (a capacidade de resistir emocionalmente ás dificultades da vida).
- *A intelixencia interpersonal*: dominar as habilidades sociais básicas; o respecto polos demais; a comunicación receptiva; a comunicación expresiva; compartir emocións; ter un comportamento prosocial e cooperativo; ser asertivo; previr e resolver conflitos; ter a capacidade de xestionar as situacións emocionais dos demais.
- *As competencias para a vida e o benestar*: fixar obxectivos adaptativos; tomar decisións; saber buscar axuda e recursos; cidadanía activa, cívica, responsable, crítica e comprometida; estimular o benestar subxectivo e saber fluír.

Entre esta relación de competencias emocionais o mestre e a mestra pode escoller as que, por coñecemento da aula e identificación das súas necesidades, resulten as axeitadas para o alumnado. Cabe dicir que se recomenda para a idade de infantil traballar (López Cassà, 2003):

- *Conciencia emocional*: vocabulario emocional, identificación das propias emocións e sentimentos, a linguaxe verbal e non verbal como medio de expresión emocional, recoñecemento de sentimentos e emocións dos demais e a toma de conciencia do propio estado emocional.

- *Regulación emocional*: capacidade de regular os impulsos e as emocións desagradables, de tolerar a frustración e saber esperar as gratificacións; estratexias de autorregulación emocional (expresar os sentimentos, diálogo, a distracción, relaxación, reestruturación cognitiva, asertividade, etc.; regulación de sentimentos e impulsos; tolerancia á frustración.
- *Autoestima*: noción de identidade (coñecemento dun mesmo); manifestación de sentimentos positivos para si mesmo e confianza nas propias posibilidades; valoración positiva das propias capacidades e limitacións.
- *Intelixencia interpersonal*: as habilidades de relación interpersonal (expresividade, comunicación, cooperación e colaboración social); a empatía; as relacións positivas cos demais e as estratexias para a resolución de conflitos.
- *Competencias para a vida e o benestar*: habilidades de organización (do tempo, do ocio, tarefas cotiás); desenvolvemento persoal e social; habilidades na vida familiar, escolar e social; actitude positiva diante da vida; percepción positiva e gozo do benestar.

(Na sección "Programas" de educación emocional da bibliografía, listanse referencias de programas aconsellados).

Se ben o desenvolvemento de cada neno e nena require un tempo diferente, contar co soporte, en primaria, de programas de educación emocional que dean continuidade ao traballo iniciado nas aulas de infantil vai permitir unha evolución segura e unha boa integración e consolidación das competencias iniciais traballadas.

O reto previo, ou paralelo, á educación das emocións na aula é a educación das emocións e o desenvolvemento da intelixencia emocional no mestre. Ao mesmo tempo que é un requisito indispensable para a eficacia dos programas ou de intervencións illadas en educación emocional, é un instrumento valiosísimo de crecemento persoal e de desenvolvemento para a excelencia.

Ser exemplo e modelo do que traballamos co alumnado é necesario para a coherencia, a credibilidade e a aprendizaxe por observación ou modelaxe. Un mestre que non se acepta será difícil que comunique con éxito a aceptación dun mesmo, un mestre que non é responsable dos seus actos non será capaz de comunicar completamente o valor da responsabilidade persoal diante da vida, etc.

"Díme e esquezo, ensíname e lembro, involucrame e aprendoo".

Benjamín Franklin.

Mestres e mestras emocionalmente competentes

A seguir ofrécese unha relación de prácticas cotiás que implican hábitos, actitudes, comportamentos e formas de verse a si mesmo, aos demais e ao mundo. Poderían ser moitas máis ou moitas menos; o interesante delas é que cada un, coñecéndose como se coñece, seleccione as que crea que poida integrar na súa forma de ser e as que poidan darlle resultado.

Ser un modelo de relación positiva contigo mesmo

- Obsérvate para incrementar a consciencia persoal. Obsérvate, non para criticarte, nin xulgar, nin autculpabilizarte, só para coñecerte.
- Coñece as túas limitacións, dificultades, potencialidades e posibilidades para non esixirte máis do que podes dar.
- Sé honesto contigo mesmo.
- Lembra que o que viviches, o que aprendiches e o teu carácter fixeron que hoxe sexas como es. Ter presente que hai unha razón para ser como somos léxitimanos, axúdanos a aceptarnos, a non culpabilizarnos e a estar motivados para aprender a facer as cousas doutra forma (desaprender e volver aprender).
- Acéptate incondicionalmente.
- Ten paciencia cos teus propios ritmos e procesos de cambio. Desaprender hábitos, aprender novos e mantelos pide tempo, e constancia.
- Valórate e quereite por quen es, non polo que consigues ou polo que tes. Valorarse por quen un é permite facer valoracións perdurables e constantes. Valorarse polo que un consegue fainos valorarnos de forma inconstante (o conseguido podemos perdelo).
- Compara quen es hoxe con quen eras antes, en lugar de compararte cos demais. O outro é diferente a nós, ten unha historia persoal diferente á nosa, e o que viviu, aprendeu e o seu carácter facilitan as virtudes que lle admiramos. A nosa historia persoal pode que non nolo poña tan fácil a nós, ou incluso que non nos conveña, por incompatibilidades internas.
- Felicítate polas evolucións e agradécete os esforzos.
- Date razóns para confiar nos teus propios recursos e para confiar en que estes serán cada vez mellores.

- Critícate construtivamente comportamento e reaccións, non emocións nin como es.
- Utiliza as críticas internas ou externas para mellorar.
- Aprende de ti mesmo e das experiencias emocionais. Unha experiencia emocional pode converterse nunha aprendizaxe emocional de moito valor.
- Axúdate no que necesites, en lugar de poñerte obstáculos.
- Axúdate a estar ben. Pregúntate a miúdo "que podería facer agora para estar mellor?".
- Fálate positivamente, co respecto, os ánimos, a tenrura e a esixencia razoable con que lle falarías a un neno pequeno.
- Sé o guerreiro leal de ti mesmo, quen te defende, anima e segue.
- Constrúe a túa propia identidade en termos de "eu valioso, eu forte".
- Lembra que non estás obrigado/a a ser, a facer ou a sentir o que os demais esperan de ti. O que importa é o que realmente ti es, fas e sentes, por ti mesmo e por coherencia contigo mesmo.

"Ser capaz de prestarse atención a un mesmo é requisito previo para ter a capacidade de prestar atención aos demais; sentirse a gusto con un mesmo é a condición necesaria para relacionarse con outros".

Erich Fromm

Ser un modelo de relación positiva coas túas emocións

- Acepta internamente que sentes, en lugar de negalo. Aceptar unha emoción dános a opción de facer algunha cousa con ela; non facelo non nos dá máis opción que malgastar enerxías negándoa e agochándoa aos demais e a nós mesmos.
- Lexítima as túas emocións (teñen a súa razón de ser). É normal que vivamos emocións, que poidan ser de alta intensidade e que nos sintamos secuestrados por elas.
- Aprende a convivir coas emocións que menos che gustan. Só cando aceptamos vivir cunha emoción e nos abrimos á convivencia aprendemos ferramentas para regulala. Empezar a compartir piso con alguén pode chegar a ser moi difícil, pero co tempo aprendemos a estar xuntos. Igualmente pasa coas emocións.

- Escóita a emoción, descubre que che pide que fagas e valórao antes de facelo impulsivamente. Decidir en momentos de alta intensidade emocional ten risco; é preferible que nestas situacións tomemos as decisións mínimas (exceptuando situacións de urxencia e gravidade).
- Comprende para buscar alternativas. Cando unha persoa nos pide que o axudemos a resolver unha situación, o primeiro que facemos é buscar información para comprender e valorar a mellor alternativa. Así podemos facelo, tamén, coas emocións que nos desestabilizan.
- Non creas todo aquilo que pensas e sentes cando a emoción que sintas sexa moi intensa e invasiva. As emocións teñen o poder de secuestrarnos e alterar significativamente os nosos pensamentos. É recomendable esperar a corroborar se pensamos exactamente o mesmo unha vez que a emoción desapareceu.
- Date tempo para elaborar (procesar) as emocións; hai emocións máis doadas de elaborar ca outras. As emocións que xorden da perda dun ser querido piden máis tempo de elaboración ca as emocións que xorden dun exame suspendido. Dado que a afectación emocional dun e outra é diferente, a complexidade emocional tamén o é.

Ser un modelo de relación positiva cos demais

- Recoñece a outro como unha persoa igual a ti, respéctao e gárdalle consideración.
- Ten a vontade de coñecer o outro e comprendelo, observándoo, interesándote, escoitándoo e preguntándolle, en lugar de desinteresarte.
- Empatiza con el ou ela.
- Acepta que somos diferentes, e que as diferenzas enriquecen e achégannos, ou enriquecénnos e sepáranos.
- Acepta, con naturalidade, as emocións negativas que sentes polo outro; son normais, froito das diferenzas entre nós, do que pasou entre vós, ou do que che pasa a ti estando co outro.
- Resolve da mellor forma as emocións negativas que sentes polo outro.
- Obsérvate, cando estás co outro, e decátate de que che está pasando e como estás reaccionando. O outro ve as nosas reaccións e actitudes, e compórtase connosco segundo elas.
- Pregúntate desde que emoción te relacionas co outro; no caso de que sexa negativa, trata de comprender o porqué desta emoción.
- Pregúntate que estás facendo ti para soste o conflito co outro. Os conflitos son cousa de dous, e nós poñemos da nosa parte tamén.

- Ten e mostra vontade resolutiva e non culpadora diante dun conflito ou dificultade.
- Dálle prioridade ao diálogo antes ca á imposición.
- Tolerar os erros dos demais. Aos demais pásalles o mesmo que a nós, están no camiño de aprender e non sempre acertan.
- Dálle prioridade á cooperación sobre a competición. Na cooperación dámoslle prioridade ao beneficio común e ao benestar común; na competición dámoslle prioridade á loita de poder, gañar nós e, ás veces, incluso aínda que o outro perda.
- Valora os demais por quen son, polos seus valores e principios como persoas, máis que polo que conseguiron, teñen ou fan.
- Comunícalle ao outro as súas calidades, as súas fortalezas e aquilo que valoras del ou ela.
- Felicita e recoñece virtudes, talentos, esforzos, bos resultados, etc.
- Aproveita o que o outro ten de valioso para desenvolvelo en ti e mellorar como persoa.
- Mostra agradecemento.
- Sente o desexo de gozar cos demais, de compartir e construír xuntos.
- Ábrete ao outro, a quen é, aos seus costumes, á súa experiencia, etc.
- Ábrete ao outro para compartir quen es, os teus costumes, a túa experiencia (mostrando aquilo que teñas ganas de mostrar de ti).
- Comunícate con naturalidade, con autenticidade. Amosarnos tal e como somos facilita que atopemos persoas que nos valoren por quen somos e que a relación sexa máis sinxela.
- Sinte afecto polos demais.
- Practica a compaixón libre de humillación.
- Potencia a xenerosidade e o altruísmo por diante do egocentrismo.
- Quere máis e mellor.
- Acompaña os demais nos seus procesos emocionais, comprendéndoo, respectando os seus ritmos emocionais, permitindo que expresen as súas emocións, intentando encaixalas cando estas vaian na túa contra e defendéndote cando cumpra.
- Móstrate *confiable*. Mostrámonos persoas de confianza cando transmitimos que non queremos facerlle ningún dano ao outro e que estamos dispostos a escoitar as súas necesidades e, se podemos, a axudalos.

- Sé unha achega de tranquilidade, benestar e alegría para o outro. Se somos consumidores da alegría e benestar dos demais debemos ser produtores dela, tamén.
- Comunícate co outro desde o bo humor, a amabilidade e sendo positivo.
- Vive cos outros, non para os outros.
- Pon límites cando o outro atente contra a túa dignidade e dereitos.
- Sé asertivo. A asertividade é a habilidade que permite expresar sentimentos, opinións, pensamentos, decisións, etc. no momento oportuno, de xeito que poidamos defender os nosos dereitos sen atacar os dos outros.
- Critica construtivamente actos e actitudes do outro, non quen é nin as súas emocións (ten dereito a sentir o que sente, aínda que nós quizais o sentiríamos dun xeito diferente).

“O mellor que podemos facer para o outro non é só compartír con el as nosas riquezas, senón mostrarlle as súas”.

Benjamín Disraeli, primeiro ministro do Reino Unido.

Ser un modelo de benestar

Do que para cada un de nós signifique benestar, dependerán as prácticas diarias a realizar, os novos hábitos e actitudes para construír unha vida con benestar sostible.

Michael Fordyce, no seu propósito de facer un compendio de prácticas diarias para o benestar, suxírenos 14 fundamentais:

- Mantente activo e implicado con aquilo que desexes.
- Dedicar máis tempo á vida social.
- Sé produtivo nun traballo destacado.
- Organízate mellor, planifica o teu día a día e os teus proxectos a medio e longo termo.
- Ollo coas túas inquietudes e angustias.
- Adecúa correctamente as expectativas e as aspiracións.
- Desenvolve un pensamento positivo e optimista.
- Céntrate no presente.
- Constrúe unha personalidade sa (ecolóxica, adaptativa).
- Desenvolve unha personalidade atractiva.
- Sé ti mesmo.

- Elimina os sentimentos negativos e os problemas.
- Mantén relacións íntimas valiosas.
- Aprecia a felicidade.

Martin Seligman e a psicoloxía positiva propoñen tres orientacións para o benestar:

- Orientación a unha vida de pracer. Potenciar e estimular as emocións positivas no noso día a día.

Dedícate a estimular e provocar emocións positivas.

“A importancia das emocións positivas non recae exclusivamente no benestar percibido, senón que implica tamén cambios neurolóxicos que se refiren á produción de neurotransmisores positivos para a persoa, ás formas de pensamento e acción dirixidos á optimización dos propios recursos persoais, a nivel físico, psicolóxico e social”.

Barbara Fredrickson, investigadora de emocións positivas e psicofisioloxía

- Orientación a unha vida implicada e comprometida. Significa escoller implicarnos naquelas actividades, proxectos persoais, sociais ou profesionais e persoas que nos gustan, nos estimulan, nos motivan.

Oriéntate a aquilo que te motiva.

- Orientación a unha vida con sentido. Que as nosas eleccións vaian dirixidas ás alternativas máis significativas para nós, máis relevantes, máis congruentes co noso proxecto de vida, os nosos desexos e as nosas necesidades.

Oriéntate a aquilo que dá sentido á túa vida.

Finalmente, 5 pistas para o optimismo dinámico:

- Foco selectivo: salienta aquilo construtivo e divertido da vida.
- Queixas limitadas: evita a inutilidade de instalarte na queixa. Pasa á acción!
- Cuestiona os límites: desafia os límites das túas crenzas e opinións.
- Cultiva o sentido da abundancia: dálle prioridade á abundancia positiva que che ofrecen as novas experiencias.
- Humor: mírate e mira os demais con humor respectuoso e cariñoso.

Suxestións de educación emocional.

Que facer na aula

Igual que é recomendable seguir os programas de educación emocional suxeridos na bibliografía por persoas especialistas que os deseñaron e avaliaron, é recomendable ter presentes algunhas prácticas sinxelas na aula.

A relación cos nenos e nenas

- Quere (á túa maneira) os nenos e as nenas polo que son: por seren persoas, porque están aprendendo a estar no mundo, e non polo que fan.
- Valóraos polo importantes que son. Son persoas que están aprendendo a ter recursos para enfrontarse á vida, e non sempre estes recursos resultan os máis adaptativos e ecolóxicos para o seu contorno. Debemos facilitarlles que aprendan isto tamén (a escoller o bo recurso en cada situación).
- Failles saber as súas calidades positivas e aquilo que valoras neles ou nelas.
- Lembra que os nenos son nenos, son máis egocéntricos que altruístas e necesitan dos demais para construír o seu amor propio, o seu sentido e a súa identidade.
- Ollo coas comparacións! Todos temos dereito a ser tal e como somos e a ser diferentes aos demais. É certo que non temos o dereito de facer sempre todo o que facemos, así que comunícalles aos demais que non che gusta o que fan, pero non comuníques que non che gusta como son.
- Lembra que os nenos son nenos e non deixan de selo por moito que insistamos en que comprendan coma os adultos e que actúen coma os adultos.

Por ser nenos necesitan buscar e atopar límites, recoñecerse diante dos demais, recoñecer onde empezan e terminan eles e onde empezan e terminan os demais.
- Ten unha actitude de comprensión e exploración para eles, máis ca de autoridade.
- Pregúntate con que é feliz o neno ou nena que tes diante para saber de que forma podes estimularlle o benestar e tamén para coñecer onde está focalizada a súa motivación para ilo buscar “alí” e desde alí convidalo con cariño responsable a ir a outro lugar. Así dálle a oportunidade e o permiso de descubrir se neste novo lugar pode ser feliz e estar ben.
- Pregunta para esclarecer, para ter datos e poder saber, comprender e empatizar.
- Non deas nada por feito.

- Transmítelles que estás con eles.
- Os nenos/nenas e súas nais e pais son os expertos da súa vida, son quen saben deles; nós somos expertos doutras cousas (de procesos de aprendizaxe, por exemplo).
- Ten unha actitude de "permiso" para que o neno ou nena se exprese (desde que non atente contra a súa vida e contra a dos demais).
- Respecta os seus ritmos.
- Transmite as normas da aula de forma clara, concisa, en positivo, e sempre que poidas páctas con eles, de igual a igual.
- Asume ti a túa responsabilidade na aula e a túa responsabilidade de vida e facilita que os nenos e nenas asuman a súa.

Aprendizaxes emocionais na aula

- Que a aula sexa un espazo para a confección de aprendizaxes emocionais, para falar das emocións e elaboralas.
- Concéntrate nas aprendizaxes emocionais que podes facilitarlles aos nenos e non tanto nos cambios emocionais que pensas que deberían facer.

Lembra as aprendizaxes emocionais que ti debiches facer para poder chegar a un cambio emocional significativo. Lembra que a evolución e o desenvolvemento de cada un de nós require un tempo. Aceptar este tempo é aceptar o proceso de desenvolvemento e é aceptar o neno/a.
- Saber acompañar con respecto e cariño o proceso de desenvolvemento dos nenos e nenas é un gran labor humano.
- Dálles opcións para que aprendan a escoller e decidir.
- Axúdaos a relatar, a construír o seu discurso e o sentido e significado do que lles pasa e o que están vivindo. Poñer palabras e escribir axuda a dar significado ás vivencias, ordenalas, organízalas e, consecuentemente, comprendelas.
- Axúdaos a marcarse obxectivos realistas (para evitar frustracións innecesarias) e axúdaos a trazar unha planificación que os faga abordables.
- Pídelles tanto canto poidan dar. Pide grandeza e obterás bos resultados; pide suficiencia e obterás mediocridades.

"Necesítamos aprender a poñer o noso rumbo para as estrelas, non para as luces de cada nave de paso".

Omar Nelson Bradley, xeneral do exército dos Estados Unidos

- Axúdaos no xusto e necesario. Toda axuda inútil que se lle brinde a un neno retardará o seu desenvolvemento.

"Axúdame a facelo eu soíño".

María Montessori

- É preferible intervir emocionalmente nos demais para producir aprendizaxes cando a explosión emocional pasou que cando se está no momento de sentila.
- Cando se está "en emoción" pódese intervir facilitando a expresión emocional (que "saque" o que sente); o cambio emocional neses momentos é moi difícil.
- Os cambios emocionais prodúcense por medio dun proceso de cambios a outros niveis: comprensión, integración, aceptación e traballo persoal.
- Cando partamos dun suceso, busquemos, co grupo de nenos e nenas, alternativas de resposta emocional, alternativas de pensamento, alternativas de conduta, etc. Así facilitámoslles o desenvolvemento do pensamento alternativo, moi útil en todo proceso de resolución de conflitos.
- Pensa que transmites emocionalmente na aula, e o que pode captar o alumnado de ti. Uns segundos antes de entrar na aula pregúntate que estás sentindo, e que sería preferible que sentises para facilitar un clima emocional con el.
- Climas de confianza, seguridade, comprensión, recoñecemento, tranquilidade, sensación de triunfo, sentimento de autoeficacia e bo amor propio, facilitan a aprendizaxe nos nenos. Climas de inseguridade, desconfianza, medo, culpa, ansiedade, baixa sensación de triunfo, envexa, celos, baixo sentimento de autoeficacia e baixo amor propio, dificultan a aprendizaxe nos nenos e nas nenas.

Estimula as emocións positivas na aula, colectivamente e individualmente.

- Fai canto poidas para implicar as familias nas actividades de educación emocional e en prácticas sinxelas que poidan eles reforzar na casa.

"O maior perigo para a maioría de nós non é que apuntemos demasiado alto e fалlemos, senón que apuntemos demasiado baixo e acertemos".

Michelangelo Antonioni

PMPP. Plan de Mellora Persoal

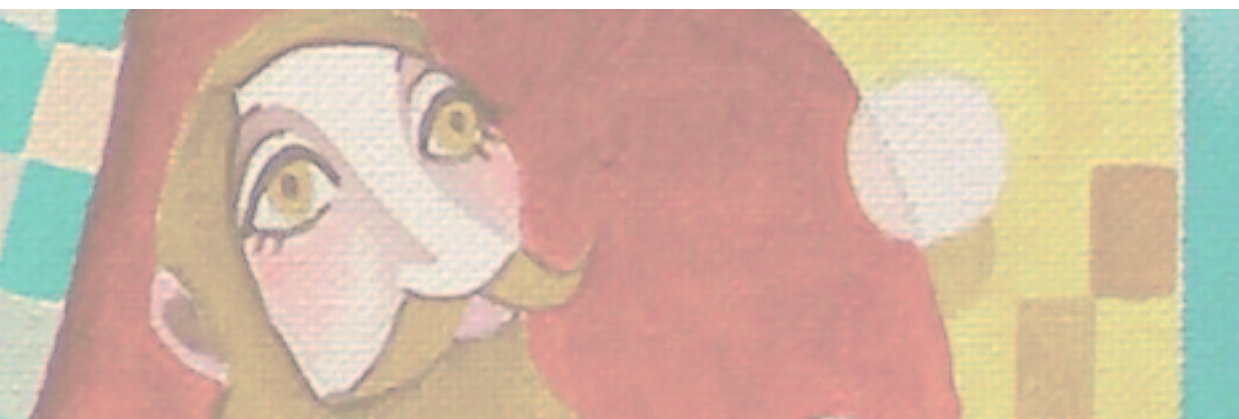
“A excelencia é saber construírse solidamente como ser humano, con pezas de calidade como os bos principios e os valores (...). A excelencia refírese a ser cada vez mellor. Noutras palabras, pódese definir como a maneira en que o individuo desenvolve gran parte do seu potencial, sen perder tempo en buscar excusas ou razóns para demostrar que algo non se pode facer”.

María Eugenia Hassan, consultora.

Este Plan de Mellora Persoal está pensado para aquelas persoas interesadas en extraer algunha conclusión reflexionada e práctica do artigo que lles permita pasar á acción na aula para xerar cambios en si mesmos, nos climas emocionais e nos nenos e nenas.

As seguintes preguntas pretenden inspirar accións concretas para levar a cabo a partir de agora mesmo na relación convosco mesmos, co voso alumnado, coas familias, etc., para que sigades avanzado no camiño da excelencia.

1. Que é o que levo deste artigo, que salientaría?
2. Que descubrín de min reflexionando ao respecto de todo iso?
3. Que me gustaría engadir nas miñas características persoais ou actitudinais como docente?
4. Hai, concretamente, algunha característica como docente que querría cambiar, ou engadir?
5. Como podería facer para cambiala?
6. Que prácticas das que se propoñen ao longo do artigo querría integrar en min?



Bibliografía

Sobre educación emocional

- Alvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ed. CISSPRAXIS.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la Educación Emocional*. Barcelona: Wolter kluwer Educación
- Bisquerra, R.; Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10. 61-82
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bizkarra, C. (2005). *Encrucijada Emocional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Castilla del Pino, C. (2002). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets
- Conangla, M. M. (2004). *La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona: Amat.
- Delors, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana/ Ediciones UNESCO. www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF
- Fernández Abascal, E. G., e Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.
- Hué, C. (2007). *Pensamiento emocional. Un método para el desarrollo de la autoestima y el liderazgo*. Zaragoza: Mira Editores
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- López Cassà, È. (2007). *Tesis: La educación emocional en el segundo ciclo de la educación infantil. Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional para la prevención y el desarrollo humano*. Universitat de Barcelona.
- Marina, J.A.; López Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Compacts Anagrama
- Marina, J. A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Pérez Escoda, N.; Cabero Jounou, M. (2007). Ámbitos de aplicación de la educación emocional: proyectos innovadores y/o temáticas emergentes. Álvarez, M. e Bisquerra, R. *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Riso, W. (2008). *Pensar bien, sentirse bien. Nada justifica el sufrimiento innecesario*. Barcelona: Planeta/Zenith

Sureda i Camps, M. (2007). *Cómo afrontar el divorcio. Guía para padres y educadores*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación

VV.AA. (2008). *Educación emocional y social. Análisis internacional*. Santander: Fundación Marcelo Botín http://educacion.fundacionmbotin.org/ficheros_descarga/pdf/ES/dossier.pdf

~~Sobre programas de educación emocional~~

Alonso, M^a T. (2005). *La afectividad en el niño. Manual de actividades preescolares*. Sevilla: Trillas-Eduforma.

Antunes, C. A. (2006). *Juegos para estimular las inteligencias múltiples*. Sevilla: Narcea

Agulló Morera, M. J. (2003). Tesis: *Educación emocional en el ciclo medio de primaria: educación y evaluación de un programa de intervención educativa para la prevención y el desarrollo humano*. Universitat de Lleida.

Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.

Feldman, Jean R. (2005). *Autoestima ¿cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas*. Madrid: Ed. Narcea.

López Cassà, E. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

López González, L. (2008). *Relajación en el aula. Recursos para educación emocional*. Barcelona: Ed. Wolter kluwer Educación.

Novara, Daniele; Passerini, Elena (2005). *Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos*. Madrid: Narcea.

Renom, A. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Segura, M., Arcas, M. (2004). *Relacionarnos bien. Programa de competencia social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Madrid. Narcea.

Sobre as emocións nos/nas docentes

Ferreira Marçal, Inez M. (2006). Tesis: *El proceso de comprensión emocional en la construcción de la identidad docente*. Universitat de Barcelona.

Hué, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Barcelona: CISSPRAXIS

Napione Bergé, M.E. (2006). Tesis: *Factores explicativos del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesorado de Educación Secundaria Obligatoria. Propuestas de intervención preventiva*. Universitat de Barcelona.

Paula, I. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Barcelona: Wolter kluwer Educación

Contos

Amor

McBratney, S.; Jeran, A. *Adivina cuanto te quiero*. Kókinos.

Autoestima

Carlson, N. *Me gusta como soy*. Espasa-Calpe.

Heres, K. *Crisantemos*. Everest.

Leaf, M. *Ferdinando el toro*. Lóquez Ediciones
(<http://es.youtube.com/watch?v=XjN2Ly2VhH4>)

Empatía

Casalderrey, F. *Alas de mosca para Ángel*. Anaya

Frustración

Fine, A. *Billy y el vestido rosa*. Alfaguara

Miedo

Alcántara, M. *Gustavo y los miedos*. SM.

Cooper, H. *Hay un oso en el cuarto oscuro*. Joventut.

Giff, P. *Días sombríos*. Toray.

Muerte

Mundy, M. *Cuando estoy triste. Ante la pérdida de un ser querido*. San Pablo.

Kübler-Ross, E. *Carta para un niño con cáncer*. Luciérnaga.

Kübler-Ross, E. *Recuerda el secreto*. Luciérnaga

Optimismo

Fine, A. *Álvaro a su aire*. Alfaguara

Resolución de conflictos

Keselman, G. *Nadie quiere jugar conmigo*. SM.

Mackee, D. *Dos monstruos*. Espasa Calpe.

Muñoz, V. *Óscar y el león de correos*. Anaya.

Zoller, E. *¿Y si me defiendo?*. Edebé.

Vriens, J. *Tenéis que hacer las paces*. Edebé.

Separación

Watson, Jane W. *A veces una familia tiene que separarse*. Montena.

Verpoña

Wells, R. *Carlos el tímido*. Austral infantil.

Otros

Baum, H. *¿Está la abuelita en el cielo? Cómo tratar la muerte y la tristeza.*
¡Con ése no quiero jugar! Cómo tratar el rechazo y la discriminación.
¡No he dicho ninguna mentira! Cómo tratar la mentira y la verdad.
¡Estoy furioso! Cómo tratar la cólera y la agresividad.
¡Mamá siempre me está molestando! Cómo tratar los celos y las peleas entre hermanos.
¡Lo quiero ahora! Cómo tratar la impaciencia, la frustración y las rabietas.
¡No apagues la luz! Cómo tratar el miedo y la inseguridad.
¡Sentado me aburro! Cómo tratar la hiperactividad y la falta de atención.

Levy, D. *EL Imaginario de los sentimientos de Félix*. SM

Pohulanik, A. *Cuentos mágicos para comprender tus emociones*. Colección da Editorial Molino sobre *Los Sentimientos*.

escola





A alfabetización emocional

escola



3

A alfabetización emocional

Carmen Loureiro López

Nos escaparates das librarías, nos andeis de autoaxuda, nas páxinas web de *pop-science*, mesmo nas revistas femininas que se consultan nos salóns de peiteado..., por todas partes topamos coas emocións, de tal modo que xa non está claro se estamos a falar dunha *moda pasaxeira*, vorazmente asimilada por unha sociedade hiperconsumista que converte en lixo todo aquilo do que usa e abusa, ou do cambio que está a pedir sen demora esa mesma sociedade hipercomplexa, afectada por un individualismo feroz e por unha economía globalizada que empeza a asustarnos porque ameaza con deixarnos a todos na cuneta e non só aos de sempre: aos mais débiles dos débiles.

Posiblemente esteamos a falar das dúas cousas (moda e necesidade) á vez, o que converte este tema tan bifronte e esvaradío nun confuso xermolo para a reflexión de moitas persoas preocupadas pola deriva ética da humanidade e temerosas de acabar banalizando aquilo que realmente importa.

Unha primeira pregunta: por que agora?

Creo que se deron unha multiplicidade de circunstancias que de maneira sinérxica contribuíron a esta evidente eclosión:

- O malestar da poboación, en xeral, por non ser quen de xestionar equilibradamente as súas emocións, como denotan os elevados índices de estrés e de conflitividade persoal, interpersonal e social.
- A progresiva transformación do tempo en ben de uso e consumo escaso, "limitado" e "taxado economicamente"..., o que redundará nunha aceleración permanente tanto nas actividades -onde acaba reinando a mediocridade-, coma nas relacións -onde a presión afoga as posibilidades mesmo antes de naceren, primando a superficialidade sobre a profundidade.

- O cambio de paradigma psicolóxico que supuxo a teoría das intelixencias múltiples de H.Gardner.
- As investigacións de diversos científicos que, desde diferentes perspectivas, chegaron a converxer nunha mesma liña de forza psicolóxica e pedagóxica.
- A divulgación masiva a través das obras de Goleman e outros.
- O éxito das aplicacións prácticas en distintos eidos: medicina, empresa, xustiza...
- A tímida emerxencia da ética do coidado, que se subvalorara fronte á ética da xustiza (cega ás diferenzas persoais e contextuais).
- O reiterado incumprimento dos dereitos humanos, a pesar dos seus 60 anos de idade, que se manifesta en continuas discriminacións por razón de sexo, raza, desigualdade social e económica, relixión...
- A crise dun modelo de ensino que lle dá prioridade ao externo, ao obxectivo, ao cognitivo, ao público, ao afastado, ao hipotético..., fronte ao interno, ao subxectivo, ao afectivo, ao privado, ao próximo, ao real..., modelo atascado no paradigma típico da cultura occidental que privilexia a disxunción fronte á conxunción (ten que ser isto ou aquilo, non pode ser isto e aquilo...).

Por estas e posiblemente outras razóns que a min se me escapan, a IE (intelixencia emocional) comezou a petar á porta do campo que nos atinxe particularmente: a educación, onde acabará, necesariamente, por tomar carta de cidadanía.

CELEBRACIÓN DAS VODAS DA RAZÓN E O CORAZÓN

Para que vive un, se non é para xuntar os seus anacos?

A educación despézanos: apréndenos a divorciar a alma do corpo e a razón do corazón.

Sabíos doutores de ÉTICA e MORAL deben ser os pescadores da costa colombiana que inventaron a palabra

SENTIPENSANTE

para definir a linguaxe que di a verdade.

E. Galeano.

No *Informe Delors* xa se nos dicía que os obxectivos básicos da educación eran:

- Aprender a coñecer
- Aprender a facer
- Aprender a vivir xuntos
- Aprender a ser

Difícilmente se pode aprender a “ser” e a “vivir xuntos” se seguimos cun modelo educativo que nos fai máis hábiles co mundo físico ca co social; que nos leva a saber máis cousas do mundo exterior ca da nosa propia intimidade; a coñecer máis os obxectos ca a nós mesmos ou as persoas que nos rodean.

Moitas persoas docentes argumentan, con razón, que non recibiron formación neste eido e dificilmente poden educar naquilo en que non foron educados, pero tamén é certo que a formación permanente nos ten axudado a facer unha revisión crítica da nosa profesión ao longo destes anos, dándonos, así mesmo, recursos prácticos e apoios teóricos para innovar e facer da nosa tarefa cotiá un reto permanente e gozoso.

Unha longa experiencia na educación dáme azos para atreverme a dicir que, aínda que a resistencia ao cambio é algo esperable e lóxico, tamén é certo que un sistema que non interactúa co seu contorno é un sistema cerrado, e un sistema cerrado é un sistema que non evoluciona, que se rutiniza, que se esclerotiza..., co que pode converter unha tarefa profundamente ética e creativa nun tedioso simulacro comunicativo.

Desde que na antigüidade se sostiña que o cerebro, frío ao tacto, tiña a misión de arrefriar o corazón e os sentimentos nel localizados, a separación entre cognición (cerebro) e afectividade (corazón?) foi defendida por moitos pensadores, asimilada pola cultura dominante e aceptada polo saber popular. Este “lugar común” queda agora totalmente “fóra de lugar” á luz dos recentes estudos de neuropsicoloxía, como podemos comprobar, entre outros, nos traballos de Antonio Damasio.

Hoxe sabemos que non podemos, nin debemos, reprimir nin suprimir as emocións, senón aprender a regularlas. Entre outras cousas, porque son imprescindibles para valorar, discernir e tomar decisións.

Polo tanto, parece aconsellable que a escola sexa participe dos novos tempos, dos novos saberes e opte deliberadamente pola harmonización do pensar e o sentir, pois, como nos lembra Edgar Morin,

A escola que volve mandar a vida á vida privada, é unha escola privada de vida.

Máis que vivir unha época de cambios, estamos a vivir un cambio de época, e desde todas as fronteiras soan campás que nos invitan a participar dese cambio.

- *Unha primeira campá* é a necesidade de programar por competencias. Dentro desas competencias básicas atopamos tres *macrocompetencias* en que é imprescindible unha abordaxe integral do pensar e do sentir:

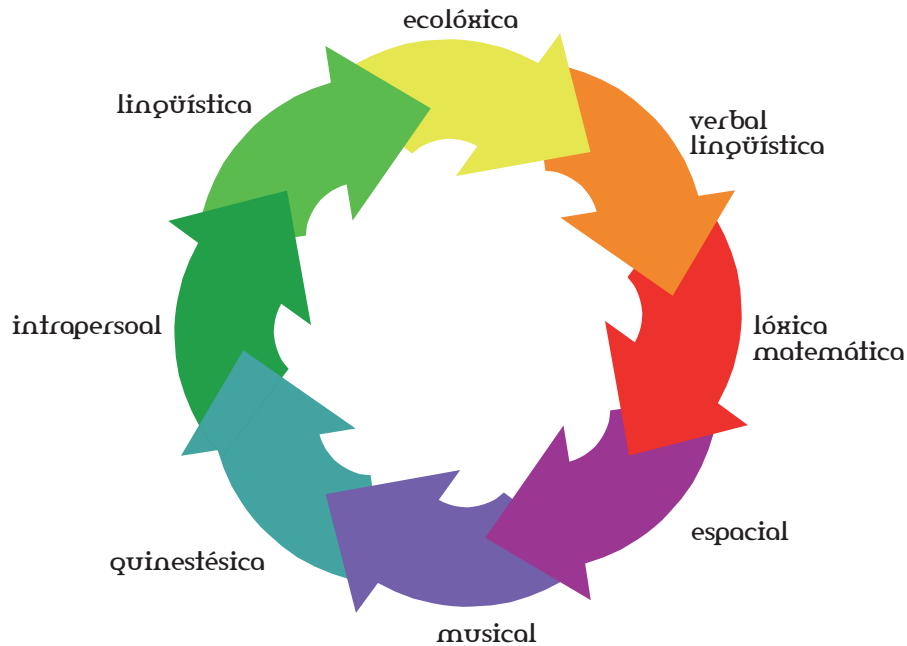
- a realización persoal

- a inclusión social
- a cidadanía activa
- **Unha segunda campá** foi a creación dos *observatorios de convivencia*, coa misión de reunir información e facer un diagnóstico da situación real de cada comunidade educativa, propoñendo actuacións tendentes a corrixir os erros máis frecuentes e recoñecer e reforzar os acertos que, sen dúbida, se dan en cada institución.

Para acadar esta finalidade temos que elaborar plans de convivencia que inclúen:

- 1º. Coñecer o contexto e crear as condicións:
 - a) Características do centro e do seu contorno.
 - b) Crear as condicións:
 - sensibilización
 - clarificación conceptual
 - compartir unha linguaxe común
- 2º. Revisar a realidade da convivencia para comprender e interpretar a situación:
 - a) Identificar puntos fortes e débiles
 - b) Analizar o clima escolar e o comportamento do alumnado
 - c) Reflexionar e xerar diálogos sobre as responsabilidades de cada sector da comunidade educativa no clima xeral de convivencia.
- 3º. Buscar solucións:
 - a) Actuacións de carácter preventivo
 - b) Medidas de intervención para a resolución de conflitos
- 4º. Observar e analizar o proceso e os resultados da aplicación do plan e propostas de mellora:
 - a) Avaliar de maneira crítica e con proxección de futuro o traballo realizado
 - b) Institucionalizar as melloras conseguidas
- **Unha terceira campá** está a soar desde a nova materia de educación para a cidadanía onde aparecen como eixes fundamentais:
 - Individuos e relacións interpersoais
 - Convivencia e relacións co contorno
 - Vivir en sociedade

- Outra campá máis está a chamarnos, como se dixo anteriormente, desde o campo da ciencia: as *intelixencias múltiples* de Howard Gardner



Onde Gardner fala de *intelixencia intrapersoal* e de *intelixencia interpersoal*, Goleman fala de *intelixencia emocional* e *intelixencia social*.

Cuestións terminolóxicas á parte, o certo é que desde todos os eidos se nos empurra a unha inmersión inevitable no océano deste novo paradigma cognitivo-emocional.

O malestar desta nosa *cultura líquida*, sometida a unha tremenda disonancia entre o que é e o que desexa ser, pide solucións educativas. Solucións imposibles se o resto da *tribo* non se responsabiliza da tarefa de educar.

Sendo certo, isto non pode ser utilizado como coartada para xustificar a impotencia e a inacción, senón como un acicate para implicar a toda a sociedade na tarefa común.

Partindo desta situación de feito, como pode a educación contribuír ao cambio de paradigma?

Non podemos esquecer que a educación é un dereito fundamental que nos dá acceso a coñecer, comprender e defender os dereitos de todas e cada unha das persoas e que os que teñen maiores niveis de educación e mellores competencias teñen máis posibilidades de defender os seus dereitos e de ter unha vida digna e de maior calidade.

Catro movementos están a marcar a pauta dentro da renovación pedagóxica:

- aprender a pensar
- educación emocional
- habilidades sociais
- educación en valores

Lamentablemente, moitas persoas céntranse nun destes movementos e rexeitan os outros como se fose imposible compatibilizar os seus obxectivos.

Cométense dous erros moi frecuentes:

- 1º. Pensar que o cognitivo é mais serio e abonda para unha completa formación da persoa... que o traballo coas emocións non pasa de ser un xeito de *boísmo infantilizador*.
- 2º. Pensar que o afectivo é mas importante, e que bastaría con traballar as emocións para conseguir o equilibrio e a plena integración persoal e social.

O reto está en ser capaces de integrar todos estes movementos nun proxecto educativo onde as habilidades (perceptivas, cognitivas, emocionais e sociais) de tipo procedemental, se exerciten en contextos significativos e eticamente valiosos para acadar as competencias de realización persoal, integración social e cidadanía activa que se procuran.

Como nos lembra J.A.Marina:

Os antigos filósofos dicían que a persoa ten dúas facultades: nous e orexis (íntelixencia e desexo). A íntelixencia pon en contacto coa “verdade”; o desexo, co “ben”. O entendemento é receptivo, o desexo é tendencial... Aristóteles enlazou ambas as facultades: a elección é ou íntelixencia desexosa ou desexo íntelixente

Ou dito na actualidade coas palabras de Mercé Conangla e Jaume Soler:

É preciso e urxente que a nosa mente e as nosas emocións traballen en equipo, que a complexidade do noso mundo afectivo, co que a evolución biolóxica e cultural nos dotou, xogue ao noso favor, en troques de sabotar unha e outra vez o noso proxecto de vida.

Parece, pois, que a educación debería telo claro; trataríase tanto de *pensar as emocións* como de *sentir os pensamentos*.

Unha proposta persoal e non “obrigatoriamente” transferible

Un programa sinxelo de educación cognitivo-emocional debería contemplar dous obxectivos previos, que en ningún momento podemos perder de vista:

- A necesidade de coñecer os nenos e nenas.
- A necesidade de contribuír á cohesión do grupo.

Para acadar o primeiro obxectivo, ademais de solicitar información ás familias, ao departamento de orientación, a outros docentes e extraela da propia observación sistemática na aula resulta útil, en ocasións, adoptar algunha guía interpretativa. Segundo a miña experiencia, funciona ben ter en conta a pirámide de necesidades de Maslow.



En primeiro lugar cómpre saber se o neno ou a nena teñen as súas necesidades *fisiolóxicas* cubertas: se están ben alimentados, se dormen as horas suficientes, se están ben de saúde..., porque, como nos recorda Maslow, as necesidades que están na base da pirámide son as primordiais, de xeito que, se non están cubertas, as outras necesidades pasan a un segundo plano. Por simplificar dalgunha maneira, se un rapaz ten fame, na súa mente hai un obxectivo prioritario: comer.

Unha vez que nos aseguramos do benestar físico, pasamos a comprobar se se sente seguro, protexido polas súas figuras de apegos, ou se ten medo por algunha razón.

No seguinte chanzo está a necesidade de afecto, de pertenza a unha familia, de sentirse querido, alumiñado, abrazado...

A continuación temos a necesidade de valoración: os nenos e as nenas necesitan ser aceptados incondicionalmente, pero tamén ter éxito nos pequenos retos cotiáns, nos pequenos pasos que van dando no camiño da súa autonomía, e que eses éxitos sexan recoñecidos e valorados polas persoas que lles importan.

Por último, no cumio da pirámide temos a necesidade de autorrealización, ou de desenvolvemento de todas as potencialidades, do uso e gozo tanto do tempo de traballo coma do tempo de lecer.

Acadar o equilibrio persoal vai depender en gran medida do grao de satisfacción de todas e cada unha destas necesidades. Claro que esta é unha empresa complicada porque rara é a persoa que non tropeza nalgún dos chanzos da *súa pirámide* – ben por defecto, ben por exceso.

É preciso remarcar o antedito, xa que:

- podemos ter problemas cando un rapaz non come, pero tamén cando está sobrealimentado ou mal alimentado;
- podemos ter problemas por desprotección e falta de seguridade, pero tamén por un sobreproteccionismo que afogue os intentos dos nenos e nenas por acadar a necesaria autonomía;
- podemos ter problemas se teñen a autoestima moi baixa, pero tamén se os inducimos a crer que son o centro do mundo e o resto dos seres humanos non son máis ca comparsas dentro da súa "película".

Todos e todas desexariamos traballar con nenos e nenas cheos de saúde, altamente motivados, cunha curiosidade inesgotable inzada de interrogantes, asombrados dos seus descubrimentos, optimistas e gozosos, pero a realidade é moi teimuda e os escenarios que nos presenta non acaban de coincidir cos nosos desexos, porque aínda que todos os

nenos e nenas sexan moi parecidos (o mesmo ca nós), as súas circunstancias persoais e sociais condicionaron as súas *particulares fames* ou as súas *particulares indixestións*.

Un bo lema neste caso sería: *"Cubrir as necesidades (sen pasarse), deixar que as experimenten (non adiantarse)"*.

Ademais do coñecemento das necesidades de cada criatura, precisamos rescatar as potencialidades do grupo para xerar dinámicas que contribúan á cohesión, de cara a crear as condicións para unha verdadeira aprendizaxe cooperativa.

Neste sentido cómpre lembrar que en todo grupo hai que contemplar dous pisos ou niveis:

- piso de arriba ou nivel de *tarefa* (que facemos xuntos?, como poderíamos facer ese traballo para conseguir unha maior eficacia?, como facer o reparto de responsabilidades?)
- piso de abaixo ou nivel *afectivo* (como son as relacións entre os membros do grupo: xerarquías, liderados explícitos e implícitos, modais, grao de asertividade, benestar ou malestar emocional...)

Conseguir a cohesión do grupo implica estar atento aos dous niveis, sabendo que é un proceso lento que nos vai pedir paciencia e constancia.

Para incidir nesta liña podemos empezar por traballar sistematicamente:

- a escoita activa
- as regras
- os modais
- os xogos cooperativos

A **escoita activa** é unha habilidade fundamental, tanto para tecer o noso pensamento co dos demais, como para estar atento e sensible ás necesidades e emocións das persoas coas que estamos a comunicarnos.

Implica: amosar interese polo que nos están a dicir, facer peticións de clarificación cando non entendemos un concepto ou unha idea, ser quen de parafrasear o que acabamos de oír, reflectir co noso rostro as emocións que estamos a percibir, ser capaces de resumir o que escoitamos, etc.

Hai moitas actividades para traballar a escoita activa. Entre as máis comúns:

- Escoitar un relato oral e logo tratar de reconstruílo cooperativamente (os nenos e nenas comprobán, ademais, que un só é incapaz de lembralo todo, pero que coa axuda dos demais son quen de aproximarse moitísimo ao relato orixinal, o que vai acrecentando a súa experiencia da utilidade de cooperar para comprender).

- Facer xogos acumulativos en que é preciso recordar o que dixeron todos os que interviñeron previamente.
- Cando se participa nun diálogo, comezar a propia intervención parafraseando o que dixo a persoa a que intentamos responder.

As regras son necesarias para a convivencia porque preservan as relacións de respecto dentro dos espazos comúns. Os adultos (que non teñen esquecido o seu papel de adultos) teñen a obriga de transmitilas, porque os nenos, como nos lembra Hannah Arendt, son "os que acaban de chegar" e non as coñecen. Cómpre, non obstante, que se fagan progresivamente conscientes desa necesidade e non a vexan como unha simple imposición.

Para iso, precisamos dedicar un tempo e que sexan eles mesmos os que propoñan unhas normas mínimas dentro da aula, que acheguen razóns en favor e en contra, e que decidan se merece a pena establecelas en función das consecuencias previsibles.

Para facilitar o recoñecemento da necesidade dalgunhas regras vai ben propor xogos de simulación en que se executan accións que vulneran esa regra e se poden visualizar as consecuencias, tanto para o infractor como para os demais; tamén pode ser de utilidade presentar diferentes situacións por medio de monicreques, debuxos animados, contos, etc., no sentido de potenciar unha aprendizaxe socioemocional por empatía cos personaxes de ficción.

Traballariamos a prol da calidade e non da cantidade: trataríase de establecer unhas cantas regras (poucas), pero moi razoadas e asumidas, reflectidas de maneira graficamente vistosa, para que constituía un recordatorio permanente e, por suposto, de obrigado cumprimento.

Os modais (parte fundamental das habilidades sociais) son definidos "inter nos" como a mínima cantidade de "suavizante" que é preciso engadir á comunicación para que non "rasque".

Practícanse, de xeito lúdico, por medio dos xogos de simulación nos que os nenos e nenas teñen que enfrontarse a situacións inesperadas, ensaiando diferentes modalidades de resposta (basicamente: pasiva, agresiva e asertiva) e dialogando, *a posteriori*, sobre a maneira que lles pareceu máis axeitada e por que razón.

De xeito metafórico, acostumamos asociar a conduta pasiva coa do "ratiño" que cede sempre dos seus dereitos para escapar dos conflitos e a conduta agresiva co "monstro", que ataca e abusa do seu poder sen ter en conta os dereitos dos demais.

Propoñemos como modelo máis desexable a conduta asertiva, propia da "persoa" que recoñece tanto as súas necesidades, sentimentos e dereitos coma os dos demais, buscando, sempre que pode, unha solución positiva e mutuamente satisfactoria.

Na medida en que o alumnado aprende a obter as consecuencias desexadas e a evitar as non desexadas, sen causarse dano nin causárllelo aos demais, podemos dicir que ten habilidades sociais.

Entre as condutas verbais e non verbais a practicar, que facilitan as relacións interpersonais, poderíamos comezar cos máis pequenos por:

- Saúdos
- Pedir un favor
- Expresar agradecemento
- Dar e recibir eloxios
- Presentar e recibir queixas
- Dicir "non"
- Desculparse
- Facer e responder preguntas...

Os xogos cooperativos. Está claro que nenos e nenas van seguir practicando xogos e deportes competitivos, pero a educación ten o deber de ofrecer alternativas lúdicas con que todos gocen sen que teña que haber necesariamente gañadores e perdedores. Sobre todo se o que se pretende é incluír, integrar e darlle cohesión ao grupo. Dentro deste estilo cooperativo, deberían practicar xogos:

- de presentación e coñecemento
- de distensión
- de afirmación
- de confianza
- de comunicación
- de resolución de conflitos

Hai infinidade de bibliografía sobre xogos. Eu teño experimentado sobre todo cos de Xesús R. Jares e cos de Paco Cascón.



Ao tempo que tratamos de afondar o noso coñecemento de cada unha das criaturas e de darlle cohesión ao grupo que nos tocou en sorte, podemos ir delimitando as habilidades sobre as que imos incidir de xeito máis persistente ao longo do curso. A título de exemplo temos a proposta que nos aconsella Goleman:

■ Plano afectivo persoal

- Recoñecemento das emocións propias e alleas
- Axeitada valoración de si mesmo/a
- Autocontrol
- Flexibilidade
- Motivación de logro e demora da gratificación
- Optimismo, entusiasmo...

■ Plano afectivo interpersonal

- Empatía:
 - saber o que senten os demais
 - poñerse no seu lugar
 - sentir con eles/as
 - actuar con eles/as
- Respecto e aprecio pola diversidade
- Resolución de conflitos



Plano afectivo persoal

Recoñecemento das emocións propias e alleas

Nesta alínea pódese comezar pola distinción das emocións básicas, aquelas que son aceptadas pola maioría dos especialistas como comúns a todas as persoas, independentemente da súa idade, sexo, lugar de procedencia..., a saber: ira, medo, alegría, tristeza, sorpresa e noxo.

O proceso comeza por sentir e darnos conta do que sentimos, aprendendo a recoñecer indicios externos e internos como: respiración, pulso, palidez, rubor, dor de barriga, molestias na gorxa e, en xeral, malestar ou benestar.

Para aprender a "ler" as emocións alleas cómpre observar detidamente os rostros, o ton de voz ou o tipo de movemento de diferentes persoas en diferentes situacións. Podemos tomar exemplos da vida real, de imaxes estáticas ou en movemento.

Ademais de observar, é preciso falar, poñer nome ao que sentimos e ao que cremos que senten os demais (eles terán que corroboralo ou negalo), propiciando diálogos en que poñamos exemplos de diferentes razóns para experimentar unha determinada emoción e das estratexias de que nos valem para enfrontarnos con cada unha delas.

Logo de darlles o nome axeitado é preciso ter en conta as diferenzas de clase e de grao.

Todas as emocións teñen a súa razón de ser porque foron útiles para a supervivencia da especie ao longo de milleiros de anos, pero poden dar lugar a condutas perigosas en función da intensidade, da duración, da inoportunidade e da dificultade da persoa para xestionalas.

Cando están mesturadas ou confusas convén darlles saída, nomeando cada emoción e as súas posibles causas. Trátase de desenredar a lea para poñer certa orde no caos interno.

Lembremos que cando pasamos a emoción (reacción biolóxica inevitable) pola peneira do pensamento, estámola a converter nun sentimento consciente e polo tanto, máis sinxelo de comprender e de regular.

Axeitada valoración de si mesmo/a

Ten tres compoñentes básicas:

- perceptiva: a autoimaxe (como nos vemos)
- cognitiva: o autoconcepto (como pensamos que somos)
- afectiva: a autoestima (como nos valoramos)

Respecto aos máis pequenos, ademais dunha acollida e un afecto incondicional, o que máis contribúe ao aumento do seu autoconcepto e da súa autoestima é planificar situacións de aprendizaxe que supoñan un reto alcanzable, que redunde en conquistas progresivas de autonomía: comer, ir ao baño, vestirse sen axuda, etc.

É importante así mesmo que sexan conscientes de que aprendemos tamén por ensaio e erro, de modo que facer as cousas mal ou regular é un paso previo e necesario para acabar facéndoa ben; que os éxitos ou as gratificacións non sempre van ser inmediatos (o que está directamente relacionado coa *motivación de logro* e a *demora da gratificación*, que son outros dos eixes fundamentais nunha boa educación emocional).

É tamén fundamental coidar o **estilo de atribución causal**, e dicir, tanto cando facemos un eloxio como unha crítica debemos cinguirnos á conduta específica e non xeneralizar; os problemas deben ser considerados transitorios e non permanentes; o neno ou nena ten que saber que ten algún control sobre a situación e polo tanto pode influír nas consecuencias e que, segundo as circunstancias, a responsabilidade pode ser súa, dos demais ou compartida.

Autocontrol ou autorregulación

Recordemos que o problema non está tanto nas emocións que sentimos coma nas condutas que a miúdo se disparan como consecuencia delas. É preciso aprender a facer unha pausa entre o estímulo e a resposta que nos permita avaliar e tomar as decisións máis axeitadas para nós mesmos e para as persoas que nos rodean.

Neste sentido, deberíamos ir practicando algunhas das seguintes estratexias que poden axudar a lograr esa pausa indispensable para actuar de xeito consciente e eticamente responsable:

- **Retirada da atención:** é básico recordar aquela máxima de "conduta atendida, conduta reforzada". Todas as persoas sabemos que un dos reforzos máis importantes para as criaturas é a atención e que moitas veces, cando non conseguen *atención positiva*, buscan *atención negativa* porque o que non poden soportar é que non se lles faga caso.

Se, cada vez que teñen condutas inapropiadas, os premiamos con toda a nosa atención, é moi probable que acaben repetindo aquilo que pretendemos evitar. *Ollo, pois, co uso que facemos da atención.*

- **Tempo á parte para a "calma":** nunca deberiamos intentar resolver as nosas diferenzas cando estamos nun estado emocional tan intenso que pode desembocar nun secuestro emocional imparable. Lembremos que "a ira é como un furacán que apaga o farol da intelixencia". Cómpre, polo tanto, recoñecermos a nosa "temperatura de fervor" e aprender a arrefriala antes de que se descontrola.

Cos pequenos e coas pequenas van ben xogos como o da "tartaruga" ou o "caracol", en que se lles pide que se refuxien na súa cuncha, para respirar e tranquilizarse, cando se adiviña polo seu estado de excitación que están a piques de perder o control. A palabra "tartaruga" pode ser dita pola profesora, por un compañeiro..., aínda que o máis desexable é que a propia criatura se dea a orde a si mesma, o que implica xa unha regulación autónoma e non heterónoma.

- **Exercicio físico:** o feito de propoñer algunha actividade física (correr, bailar, xogar,...), unido ao seu escaso rango de atención, vai permitir transformar rapidamente o estado de ánimo dos máis pequenos.
- **Distracción psíquica:** o mesmo vai ocorrer se propomos un cambio de actividade que mude o foco da súa atención: un conto, un cómic, unha película...
- **Expresión verbal:** deixar fluír as emocións a través da palabra é suficiente ás veces para acadar a calma. Basta un oído atento e respectuoso que non se empeña en negar o que sentimos.
- **Técnicas de respiración:** é fundamental practicar unha respiración axeitada que axude os nenos e nenas a regular o seu estado emocional
- **Técnicas de relaxación e viaxes imaxinarias:** complementarias da respiración, as técnicas de relaxación van axudar os rapaces a calmarse ao tempo que adestran a súa imaxinación e os preparan para ser capaces de facer una reestruturación cognitiva.
- **Reestruturación cognitiva:** trátase de aprender a dicir *stop* aos pensamentos recorrentes e obsesivos cos que nos facemos dano, cambiándoos por pensamentos alternativos, máis realistas e positivos, capaces, ao tempo, de modificar as emocións a eles asociadas.
- **Expresión artística:** "A enerxía nin se crea nin se destrúe, só se transforma...". Ser capaces de converter a enerxía asociada ás emocións en creacións artísticas forma parte da alquimia e da arte máis sutil dos bos educadores, capaces de tecer a maxia da creatividade cos variados vimbios dos sentidos, os pensamentos e as emocións.

Flexibilidade

Imos traballala practicando o pensamento alternativo.

Trátase de aplicar, por medio do diálogo, a técnica do "remuíño de ideas" para que se vaian facendo conscientes de que as emocións, o mesmo ca os problemas e os conflitos, teñen diferentes causas, poden producir múltiples consecuencias e pódense regular de variadas maneiras.

A idea é ir modelando unha actitude optimista, no sentido de que, cando un camiño non nos leva ao destino desexado, sempre podemos atopar vías alternativas para chegar ao mesmo lugar, ou a outro igual de interesante.

Optimismo e entusiasmo

O neno non é un recipiente que hai que encher, senón un lume que é preciso acender.

Montaigne.

Sermos capaces de crear un clima de optimismo e producir un contaxio de entusiasmo é probablemente o desexo máis fondo de todos e todas as educadoras. Sabemos que é difícil porque moitos factores xogan en contra, pero seguimos alimentando o lume da esperanza porque alguén nos dixo, xa non lembramos quen: *sen esperanza, educar é como escalar unha montaña con zapatos de gala: esvaradío e perigoso.*

Para contribuír á creación dese clima que todos e todas desexamos, moitas persoas apostamos pola aprendizaxe significativa, aquela que sabe que percepción, pensamento, sentimento e acción non poden ser separados arbitrariamente se queremos que os nenos e as nenas aprendan da vida e para a vida.

Por iso pensamos que todas estas habilidades das que estamos a falar non se poden adestrar como se dunha ximnasia cognitiva se tratase e optamos por un enfoque *globalizador*, onde as ideas e as actividades se enlacen unhas coas outras polo seu sentido, fluíndo sempre na corrente do interese dos propios alumnos.

Desde **Filosofía para nenos e nenas de Galicia**, o colectivo do que formo parte, formuleuse este obxectivo procesual:

- Afinando sentidos.
- Recoñecendo e regulando emocións.
- Potenciando o pensamento complexo (crítico, creativo e coidadoso):

- En comunidade de investigación
- Por medio do diálogo
- Na busca permanente de sentido
- Aproveitando os recursos motivacionais do xogo e as artes: literatura, música, pintura...

co fin de colaborar na formación de seres máis sensibles, máis creativos, máis razoables, máis asertivos e máis solidarios.

Proposta global de sentido para manter a motivación

Ideas clave empaquetadas en envoltorios:

- Sorprendentes para espertar a atención.
- Misteriosos, suxestivos, problemáticos e retadores para provocar atracción, curiosidade e asombro.
- Divertidos e emocionantes para producir pracer.
- Cheos de sentido e útiles para vivir.
- Para ser xulgados como valiosos.
- Activadores dos sistemas simpático e parasimpático.
- Para encherse de enerxía e recuperar a calma.



No plano afectivo interpersonal

Empatía

Aquí está, probablemente, a "clave de arco" do comportamento ético.

Ademais da resposta instintivamente empática, como a que amosan os bebés cando escoitan chorar a outros, ou as sorprendentes investigacións sobre as neuronas-espello, parece que tamén aquí hai moito de conduta aprendida e, polo tanto, *educable*.

Coñecer os nosos sentimentos, pensamentos e condutas en determinadas situacións permítenos imaxinar, por analoxía, como se poden sentir as demais persoas en situacións semellantes.

Observar as persoas permítenos ir coñecendo os seus estados de ánimo e, dentro do seu dereito á individualidade, á intimidade e mesmo a rexeitar axuda..., aprendemos a poñernos no seu lugar para entender, sentir e actuar con elas, cando a nosa compañía ou a nosa axuda son precisas.

Isto enlaza coa aprendizaxe socioemocional que trata de *experimentar na propia pel a situación que se quere traballar, para así ter unha experiencia en primeira persoa que nos faga entender e sentir o que estamos traballando, motivarnos a investigalo e, en definitiva, desenvolver unha actitude empática que nos leve a cambiar os nosos valores e formas de comportarnos, e a un compromiso persoal transformador*, segundo recolle Paco Cascón.

Ademais da observación *in vivo* e do diálogo imprescindible para clarificar causas, consecuencias, medios e fins, podemos completar a sensibilización empática con algunhas técnicas *in vitro* de visualización: xogos de rol, de simulación, teatro, marionetas, imaxes, curtas, películas, narracións..., que sacan vantaxe da facilidade do alumnado para empatizar cos personaxes de ficción.

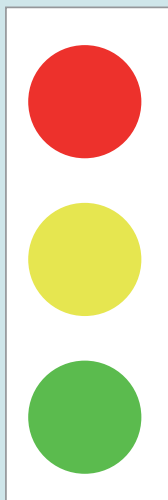


Aprecio e atención á diversidade

É cada vez máis apremante, pola presión crecente do fenómeno migratorio, atopar modelos educativos que contemplen a convivencia, a inclusión e a integración, xunto ao respecto profundo polas diferenzas que non atenten contra os dereitos persoais (interculturalismo), fronte ao modelo multiculturalista (respectuoso das diferenzas, mentres as culturas se perpetúen en compartimentos estancos e non se interfiran).

Por último, reproducimos un modelo sinxelo de práctica en resolución de conflitos, baseado nas cores do semáforo, que os máis pequenos poden entender e pór en práctica, tanto con casos ficticios coma con casos reais:

resolución de conflitos



1. Detente, sérénate e pensa antes de actuar
2. Expresa o problema e di como te sentes
3. Proponte un obxectivo positivo
4. Pensa en varias alternativas de solución
5. Pensa nas consecuencias de cada alternativa
6. Selecciona a posibilidade que ten mellores consecuencias para todos os implicados
7. Pon en práctica a túa decisión, persevera e analiza os resultados

Probablemente este traballo debería ser completado cunha presentación detida das *habilidades perceptivas e cognitivas* que complementan o noso Proxecto Educativo, pero está claro que isto excede as pretensións deste artigo. Remito a quen puiden estar interesado en afondar neste eido aos materiais de FpN (Filosofía para nenos) editados por De la Torre, e ao "Proxecto Noria" editado por Octaedro.

Remato con palabras do *mestre* Edgar Morin:

A educación, que é á vez transmisión do vello e apertura da mente para acoller o novo, ten a misión de abordar os 7 saberes necesarios para a educación do futuro:

- As cegueiras do coñecemento: o erro e a ilusión.
- Os principios do coñecemento pertinente.
- Ensinar a condición humana.
- Ensinar a identidade terreal.
- Afrontar as incertidumes.
- Ensinar a comprensión.
- A ética do xénero humano.

Para contribuír á sinerxía con esta liña de pensamento non atopo mellor opción que seguir apostando pola harmonización do pensar e do sentir, lembrando sempre que “a evolución verdadeiramente humana significa desenvolvemento conxunto da autonomía individual, da participación comunitaria e do sentido de pertenza á especie humana”.

Bibliografía

Habilidades emocionais e sociais

- Bach, E. e Darder, P. *Sedúcete para seducir; vivir y educar las emociones*, Barcelona, Paidós, 2002.
- Benítez Grande-Caballero, L., *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*, Barcelona, CISSPRAXIS, 2002.
- Bisquerra, R., *Educación emocional y bienestar*, Barcelona, CISSPRAXIS, 2000.
- Csikszentmihalyi, M., *Aprender a Fluir*, Barcelona, Kairós, 1998.
- Damasio, A., *El error de Descartes*, Barcelona, Crítica, (1996/2001).
- Davis, F., *La Comunicación no verbal*, Madrid, Alianza, 2000.
- Ekman, P., *¿Qué dice ese gesto?*, Barcelona, Integral, 2003.
- Gardner, H., *Inteligencias Múltiples*, Barcelona, Paidós, 1995.
- Goleman, D., *Inteligencia Emocional*, Barcelona, Kairós, 1996.
- Güell, M. e Muñoz, J., *Desconócete a ti mismo*, Barcelona, Paidós, 1999.

- Marina, J.A., *Elogio y Refutación del Ingenio*, Barcelona, Anagrama, 1992.
- Marina, J.A., *Teoría de la inteligencia Creadora*, Barcelona, Anagrama 1992.
- Marina, J.A., *Ética para Náufragos*, Barcelona, Anagrama 1993.
- Marina, J.A., *El Laberinto Sentimental*, Barcelona, Anagrama 1994.
- Marina, J.A., *El Misterio de la Voluntad Perdida*, Barcelona, Anagrama 1995.
- Marina, J.A., *La Selva del Lenguaje*, Barcelona, Anagrama, 1998.
- Marina, J.A. e López Penas, M., *Diccionario de los Sentimientos*, Barcelona, Anagrama, 1999.
- Marina, J.A. e De la Válgoma, M., *La lucha por la Dignidad*, Barcelona, Anagrama, 2000.
- Marina, J.A., *La inteligencia fracasada* Barcelona, Anagrama, 2004.
- Marina, J.A., *Aprender a Vivir*, Barcelona, Ariel, Barcelona, Anagrama, 2004
- Michelson, L.; Sugai, D.P.; Wood, R.P. ; y Kazdin, A.E., *Las habilidades sociales en la Infancia*, Barcelona, Martínez Roca 1987.
- Morin, E., *La Identidad Humana*, Barcelona, Ediciones Cátedra, 2003.
- Morin, E., *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, Barcelona, Paidós, 2001.
- Palou Vicens, S., *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona, Graó.
- Segura, M., *Ser persona y relacionarse. Habilidades cognitivas, sociales, y crecimiento moral*, Madrid, Narcea, 2002.
- Serrano Pintado, I. *Agresividad Infantil*, Madrid, Pirámide, 1996.
- Soler, J. y Conangla, M., *La Ecología Emocional*, Barcelona, Amat, 2004.
- Stevens, J. O. *"El Darse Cuenta"*, Chile, Cuatro Vientos, 1977.



la
dos
ser





0 aspecto emocional
no currículo de educación infantil



4

O aspecto emocional no currículo de educación infantil

A educación infantil constitúe unha etapa educativa de capital importancia para o desenvolvemento integral e harmónico da persoa. Así, establécese como principal finalidade nesta etapa o contribuír ao desenvolvemento físico, afectivo, social e intelectual do alumnado en estreita cooperación coas familias.

No currículo dáse especial relevancia ás aprendizaxes orientadas ao coñecemento, valoración e control que nenos e nenas van adquirindo da súa propia persoa, das súas posibilidades e da capacidade para utilizar con certa autonomía os recursos dispoñibles en cada momento. Neste proceso resulta relevante a adquisición de destrezas para realizar as actividades habituais cun certo grao de responsabilidade, autonomía e iniciativa, tanto no emprego axeitado de espazos e materiais como no desempeño das diversas tarefas.

Nesta etapa o contorno das nenas e dos nenos amplíase e diversifícase, o que os pon en situación de afrontar novas experiencias e interaccións. Xorde a necesidade de relacionarse coas demais persoas e de respectar as normas de convivencia, aprendendo a vivir xuntos e contribuíndo ao posterior desenvolvemento da competencia social e cidadá.

Queda xustificada a necesidade do traballo colaborativo, o intercambio de puntos de vista, o construír e compartir coñecementos, o dar posibilidades aos nenos e ás nenas para que expresen e argumenten as súas opinións, para que busquen solucións creativas a problemas prácticos da súa vida cotiá e do seu contorno. Todo iso nun clima de respecto e aceptación mutua, colaboración e solidariedade, potenciando a análise de comportamentos e accións discriminatorias.

O motor principal da acción educativa debe ser, polo tanto, o desenvolvemento integral da persoa a través de experiencias e actividades didácticas de carácter lúdico, partindo da realidade individual de cada criatura para chegar a acadar, de xeito gradual, os obxectivos sinalados para esta etapa educativa.

Na área de autocoñecemento e autonomía, trátase de desenvolver o proceso de construción persoal no que resultará relevante o desenvolvemento da conciencia emocional, a constatación das propias posibilidades e limitacións, o proceso de diferenciación das demais persoas e a independencia cada vez maior con respecto ás persoas adultas.

O coñecemento propio é un proceso permanente e continuo na vida das persoas que involucra diversas dimensións interdependentes. Estas comprenden aspectos tan importantes como o desenvolvemento e a valoración propia, a autonomía, a identidade, a convivencia coas demais persoas... Contando con estes aspectos, esta área de coñecemento e experiencia fará referencia, de forma conxunta, á construción gradual da propia identidade e da madureza emocional do alumnado, ao establecemento de relacións afectivas coas demais persoas e á autonomía persoal como procesos inseparables e necesariamente complementarios.

O autocoñecemento fórmase en gran medida pola interiorización das valoracións positivas ou negativas que proceden das interaccións sociais cos iguais e coas demais persoas. Depende do tipo e calidade dos vínculos afectivos que se establecen coa nai e/ou co pai, a familia e outras persoas que son significativas. Vaise así configurando a autoestima e a propia identidade, o que posibilita o logro progresivo da autonomía. Na construción do coñecemento propio interveñen diferentes factores como a imaxe positiva propia e os sentimentos de eficacia, seguridade e autoconfianza. Tales sentimentos deben contribuir á elaboración dun concepto propio axustado que lles permita ás nenas e aos nenos percibir e actuar conforme ás propias posibilidades e limitacións.

A autonomía está estreitamente vinculada con procesos que se inician desde idade temperá e que durante os primeiros anos se manifestan, tanto na capacidade de explorar, aventurarse e actuar, coma no exercicio de opinar, propoñer, contribuír, escoller, decidir, autodirixirse e autoxestionarse, convivindo con outras persoas e educándose en valores socialmente compartidos.

O aspecto emocional nas competencias básicas

A normativa vixente determina a necesidade de desenvolver as competencias básicas. O enfoque por competencias modifica os puntos de vista convencionais sobre a forma de aprender e de ensinar, pois o aspecto central non é a acumulación de coñecementos, senón o desenvolvemento das posibilidades que posúe calquera individuo mediante fórmulas "de saber" e "de facer" contextualizadas.

A **competencia en autonomía e iniciativa persoal** posúe un carácter holístico e sistémico, o que supón que se atopa presente no resto das competencias e que sintetiza aspectos esenciais de todas elas.

Esta competencia refírese, por unha parte, á adquisición da conciencia e aplicación dun conxunto de valores e actitudes persoais interrelacionadas como a responsabilidade, a perseveranza, o autoconecemento e a autoestima, a creatividade, a autocrítica, o control emocional, a capacidade de elixir, de calcular riscos e de afrontar os problemas, así como a capacidade de demorar a necesidade de satisfacción inmediata, de aprender dos erros e de asumir riscos. Por outra parte, remite á capacidade de elixir con criterio propio, de propoñer proxectos e de levar adiante as accións necesarias para desenvolver as opcións e plans persoais –no marco de proxectos individuais ou colectivos– responsabilizándose deles tanto no ámbito persoal coma no social e no laboral.

Poderase contribuir a mellorar esta competencia cando se permita imaxinar, emprender accións, desenvolver proxectos individuais ou colectivos con creatividade, confianza e responsabilidade.

A **competencia social e cidadá** posibilita comprender a realidade social na que se vive, cooperar, convivir e exercer a cidadanía democrática nunha sociedade plural, así como comprometerse a contribuir á súa mellora. Nela están integrados coñecementos diversos e habilidades complexas que permiten participar, tomar decisións, elixir como comportarse en determinadas situacións e responsabilizarse das eleccións e decisións adoptadas.

En consecuencia, entre as habilidades desta competencia destacan coñecerse e valorarse, saber comunicarse en distintos contextos, expresar as propias ideas e escoitar as alleas, ser capaz de poñerse no lugar do outro e de comprender o seu punto de vista aínda que sexa diferente do propio, así como tomar decisións nos distintos niveis da vida comunitaria, valorando conxuntamente os intereses individuais e os do grupo. Ademais, implica a valoración das diferenzas á vez que o recoñecemento da igualdade de dereitos entre os diferentes colectivos, en particular, entre homes e mulleres.

Igualmente, supón a práctica do diálogo e da negociación para chegar a acordos como forma de resolver os conflitos, tanto no ámbito persoal coma no social.

Así, dende a educación infantil contribuírase ao desenvolvemento desta competencia traballando as habilidades sociais que permiten mediar nos conflitos da convivencia, axudar a resolvelos con actitude construtiva e a tomar decisións con autonomía.



  
Sentimientos



secuencias didácticas dos contos



*
Sentimientos

5

secuencias didácticas dos contos

As secuencias didácticas que aparecen a continuación presentan a seguinte estrutura:

ENCABEZADO

Frases de nenos e nenas con relación á temática principal do libro.

EMOCIÓN/SENTIMENTO/VALOR TRABALLADO

Identificación da emoción ou sentimento polo que se seleccionou ese conto.

ANTES DA LECTURA

Recole suxestións de interrogantes que se formularán ao grupo clase.

DURANTE A LECTURA

Preséntanse orientacións e recomendacións de como realizar a lectura de cada conto.

DEPOIS DA LECTURA

Trátase dunha proposta ampla e variada de actividades que se poden realizar. A orde coa que se presentan non ten por que ser respectada, nin se teñen por que levar á práctica todas.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Recóllense as definicións do Glosario de sentimentos e emocións, tomado de Marina, J.A. e López Penas, M.: *Diccionario de los sentimientos*, Anagrama, Barcelona, 1999.

SABÍAS QUE...

Recole curiosidades e información referidas á emoción ou sentimentos traballados.

CERCA

Autora: Natalia Colombo

Ilustradora: Evelyn Daviddi

Colección: KALANDRAKA



ISBN 978-84-96388-88-8

O señor Pato, como todos os días,
vaíse a traballar. O señor Coello,
como todos os días, tamén marcha
a traballar. Sempre se cruzan...

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

a amizade

ENCABEZADO

"Falo cos veciños porque os coñezo, un comen
na miña casa." (Alex, 5 anos)

"A mín non me dá medo falar con quen non coñezo, pero o que pasa é que meus país non me deixan." (Aínoha, 5 anos)

"A mín dáme medo falar con quen non coñezo polo da droga nos caramelos".
(Antón, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

Proxectar na pantalla a portada do libro editada en varios idiomas. Pódese descargar do web da editorial en catalán, galego, inglés, portugués, éuscaro, italiano e español.



- Facer observacións sobre as súas semellanzas e diferenzas, en canto a tipografía, en canto a ilustración, colorido... Ler cada portada e intentar descubrir o que di ata chegar á conclusión de que está en distintos idiomas. Preguntar se coñecen a alguén que fale estes idiomas. De ser o caso, imprimir a portada que corresponda e pedirllas que lla leven a esa persoa para que faga a tradución.
- Anticipar o argumento do conto atendendo ao título, á ilustración da portada: de que tratará?, serán amigos estes dous animais?, parécese moito?
- Buscar no dicionario a palabra "cerca" e razoar cal das súas distintas acepcións será a que se corresponde coa ilustración.
- Observar detidamente a decoración das letras do título. Logo decoraremos o noso nome cun estilo semellante.
- Realizar actividades do sistema de escritura empregando o nome e o apelido da autora, ilustradora e da editorial. Buscar a letra que máis se repite; identificar o nome de nenos e nenas da clase que leven as mesmas letras, que rematen e empecen por esas letras, etc.

LECTURA

Facer una lectura sen interrupcións. A continuación facer una lectura máis de vagar, fixándonos máis nas ilustracións.

DEPOIS DA LECTURA

- Conversar sobre os personaxes:
 - Parécese moito os dous personaxes?
 - Gústanlles as mesmas cousas?
 - Que lles pasa aos dous "veciños"?
 - Poderían viaxar xuntos?; e xogar?; e pasear?
 - Razoar cal pode ser o motivo de que non se falen.
- Dramatizar o conto. Dous nenos ou nenas farán de pato e de coello; a mestra e mais os demais compañeiros farán de narradores.
- Incidir en que sempre se cruzan:
 - *cando van e cando veñen...*
 - *estean moi apurados ou non...*
 - *estean tristes ou non...*

- Escribir as frases anteriores no encerado. Propoñer xogar aos contrarios. Poderemos empregar un dicionario de antónimos. Tamén se poderá empregar o dicionario *on line*. Aproveitaremos as posibilidades que nos brinda o conto para iniciar o xogo:
- *Estean alegres ou non*; que sucede cando non estamos alegres?
- *Estean apurados ou non*; que sucede cando non estamos apurados?
- *Estean tristes ou non*; que sucede cando non estamos tristes?
- Visto o modo de uso do dicionario de antónimos (recoméndase empregar esta denominación, malia que de cando en vez digamos contrarios), podemos continuar xogando: un neno di un adxectivo e os compañeiros apuntan os contrarios; a mestra buscará no dicionario e propondrá outras posibilidades.
- Noutra ocasión pódese xogar aos sinónimos ou parecidos, tamén se poderá empregar o dicionario *on line*.
- Volvendo á historia, preguntar se a eles lles sucede algo semellante aos personaxes, se habitualmente se encontran ou se cruzan con nenos ou nenas que non coñecen máis que de ter coincidido en distintos lugares: no ascensor, no corredor, na rúa, na parada do autobús, nas clases de danza....
- Falar do que son as persoas "cercana" e a familia "cercana".
- Cada neno ou nena dirá onde vive e se vive cerca dalgún compañeiro.
- Empregando a ferramenta Google Maps, <http://maps.google.es>, e sobre un plano da localidade, marcar o domicilio de cada un dos nenos e nenas; tamén se poderá facer sobre un plano en papel, ou no encerado dixital. Marcar así mesmo os lugares máis coñecidos para eles, tales como o parque, a biblioteca, o colexio... Poderíase facer o mesmo tomando fotografías cunha cámara dixital e xeorreferenciándoas. Proxectar sobre una pantalla dixital; ir vendo onde vive cadaquén e comprobar quen vive cerca. Conversar sobre isto:
 - Sabían que vivían tan cerca?; xogan xuntos?; veñen xuntos ao colexio?; encóntranse no parque, ou na biblioteca, ou no supermercado?
- Facer grupos en función da proximidade domiciliaria, conversar sobre cales son as súas afeccións, a que xogan, en que actividades extraescolares participan. Salientar os puntos en común e facelos reflexionar sobre o feito de que, gustándolles as mesmas cousas, poderían compartir máis tempo xuntos.
- Imprimir o plano da localidade sinalando o domicilio e plastificar un exemplar para cada neno e nena. Imprimir un en gran formato e poñer nun lugar ben visible na clase.
- Outras actividades para desenvolver os conceptos cerca-lonxe a través da:
 - psicomotricidade e/ou expresión corporal: experimentando os conceptos co propio corpo.

- música: empregando instrumentos musicais, por parellas, seguindo as indicacións que se lle fagan, producirán sons próximos no tempo, ou afastados o un do outro.
- pintura: partindo de dous puntos, como as casas de Coello e Pato, trazar as traxectorias que seguen cada día, cando se acercan, cando se cruzan, cando se afastan.
- Proxectando na pantalla a páxina que di *cando van e cando veñen*, ver as situacións contrarias alí representadas:
 - Polo día e pola noite.
 - Cando saen e cando entran.
 - Nas rectas e nas curvas.
 - No inverno e no verán.
 - Pola mañá e pola noite.
- Observando a páxina onde aparece escrito *poderían ser grandes amigos*, enunciando as cousas que poderían facer xuntos e que alí se representan, situacións para as que se requiren cando menos dúas persoas: falar, xogar á pelota, xogar no bambán, xogar aos acochos, xogar á roda. Argumentar se é máis divertido facer estas cousas xuntos ou sos.
- Facer unha representación do conto para as familias e, ao seu remate, entregar o plano no que se recollen os enderezos dos compañeiros e compañeiras.
- Recoméndase a lectura do libro *Os dous monstros* de David McKee, cuxa temática é moi similar á historia de *Cerca* e que trata tamén o tema da incomunicación e illamento das persoas, a pesar de viviren en sociedade.

DEFINICIÓN DE TERMOS

A amizade: darnos conta das calidades dunha persoa provoca un sentimento positivo que nos leva a desexar a súa compañía, comunicarnos con ela e desexar o seu ben.

SABÍAS QUE...

A **soidade social** é moi común na actualidade, sobre todo no primeiro mundo. Hai persoas que apenas falan máis que coa súa familia ou cos seus compañeiros de traballo. Esa soidade non desexada pode converterse en angustia e dar lugar á depresión, se ben se revestirá esta actitude dunha aparencia de fortaleza, de autosuficiencia, de agresividade ou de timidez. E todo, para esconder a inseguridade e/ou medo a non ser queridos ou respectados.

AVÓS

Autor: Chema Heras

Ilustradora: Rosa Osuna

Col. Demademora. Kalandraka



ISBN 84-8464-040-X

Estando o avó na horta unha tarde de primavera, un coche anunciou unha festa pola noite no campo da Feira. Propúxolle á muller de íren e ela contestou que xa non era unha nena para bailes. Colleu unha margarida de entre a herba e volvelle pedir que fosen.

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

O amor

ENCABEZADO

“A miña avoa faíme a comida e meu avó fai todo o que lle digo.” (Sergio, 4 anos)

“Eu coído a meu avó dándolle bicos.” (Clara, 4 anos)

"Eu non teño avós, morreron, pero cando veñen as miñas avoas a verme, póño-me moi contento." (Juan, 4 anos)

ANTES DA LECTURA

- Plan de debate sobre o amor: a quen queremos moito?, como llo demostramos?, cando se lles dan abrazos e bicos ás persoas?, gústache que che dean bicos?, a que persoas bicas e abrazas normalmente?, dáche vergonza dar bicos e apertas?, por que?, que é estar namorado?, como sabes que alguén te quere?...
- Antes da lectura, escoitar música de entre as que se suxiren para este tema.
- Reflexionamos sobre que suxire o título: de que falará?, quen serán os protagonistas deste conto?
- Falamos dos nosos avós facendo fincapé no feito de que son os pais e nais dos nosos proxenitores.
- Conversamos sobre a portada e analizámola: observamos os avós e falamos sobre: o que están a facer, como nos parece que se senten, o que reflicten os seus rostros ("teñen cara de...").

DURANTE A LECTURA

Facer unha primeira lectura sen amosar as ilustracións. Para a segunda lectura, noutra sesión, sería interesante poder proxectalas e facer unha interpretación das ilustracións, para unha maior comprensión da restra acumulativa das contestacións que lle dá o avó ás intervencións da avoa nas que esta se minusvalora.

DEPOIS DA LECTURA

- Lemos por separado as comparacións que aparecen no texto e chegamos a un consenso sobre o significado de cada unha delas. Buscamos novos elementos cos que se pode comparar o físico da avoa e facemos unha descrición comparativa do avó.
- Xogar a compoñer comparacións coas partes do noso corpo. Por exemplo, *teño os ollos redondos coma dúas cereixas maduras*.
- Facemos unha descrición da nosa cara e buscamos elementos aos que se poidan parecer as diferentes partes. Por exemplo, *o meu pelo é crecho coma un estropallo, os meu ollos son grandes coma dúas pelotas, a miña boca é*

longa coma unha serpe... Despois realizamos unha composición da nosa cara onde queden reflectidos todos os elementos cos que nos comparamos.

- Xogar a dicir " cousas bonitas" dos nosos compañeiros: poñémonos en círculo e temos que ir dicindo algo bonito ou que nos gusta dos compañeiros ou compañeiras de cada lado.
- Escribir cartas de amor. Poden dirixirse ao seu namorado, á súa nai, a un amigo ou mesmo a unha mascota. Outra opción podería ser escribir coa axuda da familia unha carta para alguén querido por todas as persoas da nosa casa.
- Conversamos sobre o final do conto, cando a avoa lle di ao avó que é feitiño como a lúa, e sobre as ilustracións que alí se recollen, onde se reflicten todas as vivencias comúns dos avós. Cada neno e nena expresará as cousas que lle gusta facer coa xente que quere.
- O panel do amor. Faremos un mural onde colocaremos fotografías das persoas que queremos. Será decorado con símbolos, que previamente acordaremos, e que representen a emoción do amor. No panel escribiremos tamén todas aquelas palabras que consideremos que están relacionadas co amor.
- A caixa dos tesouros: cada neno ou nena decorará unha caixa co fin de gardar nela as súas cousas máis prezadas e aqueles obxectos que nos fan pensar no amor e nas persoas que queremos. A caixa levarase á casa e traerase de volta cos obxectos elixidos. Cada neno e nena explicará o significado de cada obxecto e a quen lle recorda.
- Facémonos agasallos: o mesmo que a avoa lle regala unha flor ao avó, cada neno preparará un agasallo (un debuxo, unha figura de plastilina, unhas flores, unha palabra...) a alguén que queira. Coidaremos con especial atención a presentación do agasallo.
- Xogar ás apertas musicais: ao son da música os nenos e nenas desprázanse pola aula; cando a música cesa, danlle unha aperta ao neno ou nena que teñan máis próximo. Continúa a música e a actividade. Ao rematar falamos de como nos sentimos ao recibir e dar apertas.
- Regalamos bicos: pintamos os beizos para despois estampalos nunha tarxeta. Decoraremos a tarxeta e regalarémola coma un bico a alguén que queremos.
- Como debuxarías o amor? Representamos plasticamente o amor. Mentres realizamos a actividade escoitaremos música escollida de entre as propostas para esta emoción.
- Arrolámonos. Por parellas cada un escolle un rol (de nai, pai ou de bebé). Buscamos unha postura cómoda para abanar a criatura e que adormeza mentres escoitamos unha nana. Despois intercámbianse os roles. Ao rematar

a actividade conversamos sobre o que sentimos, quen prefería deixarse arrolar ou quen prefería arrolar...

- Propoñerlles que traían das casas, escritas ou gravadas, as nanas que lles cantaban cando eran bebés. Preparar un recuncho para expoñelas, para ler ou escoitar unha cada día.
- Pedirlles aos nenos e nenas que traían das casas para achegar á aula poesías que falen do amor. Expoñelas tamén no recuncho das nanas.

Por una mirada, un mundo;

por una sonrisa, un cielo;

por un beso... yo no sé

qué te diera por un beso.

Gustavo Adolfo Bécquer (1836-1870), poeta español.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Amor: é moi difícil de definir. É desexo, é agrado, é responsabilidade, é sentir que esa persoa pertence ao meu mundo, á miña vida. Os seus tres grandes prototipos son: o amor maternal, o amor erótico e a amizade.

Cariño: as calidades dunha persoa, como a súa beleza, graza ou simpatía, provocan sentimentos de afecto e desexo de manifestarlllo. É estable e duradeiro, non unha atracción violenta ou pasaxeira.

SABÍAS QUE...

O **Día de San Valentín** é unha celebración tradicional na que os amigos, namorados, noivos ou esposos expresan o seu amor ou agarimo mutuamente. Celébrase o 14 de febreiro, onomástica de San Valentín. Nalgúns países chámase Día dos Namorados e noutros é coñecido como o Día do Amor e da Amizade.

CLARA NON PARA

Autor: Braulio Llamero

Ilustradora: Eider Eibar

Editora: Bahía



ISBN 978-84-96893-40-5

Clara é unha pequerrecha total e non para quieta nin un segundo: preme os botóns da tele, tira as figuríñas da avoa e, cando lle poñen música, non deixa de bailar. A súa irmá di que é como unha bulebole, unha escavadora e un terremoto, aínda que as dúas xuntas se divirten unha barbaridade.

SENTIMENTO PRINCIPAL TRABALLADO

OS CELOS

ENCABEZADO

“O celo é algo para pegar as cousas cando non tes pegamento.” (Iago, 5 anos).

“A miña irmá ten celos de mín porque a miña mamá cólleme no colo e a ela non porque non pode con ela.” (Adán, 5 anos)

“Eu hoxe celeíme dunha camiseta que leva a miña irmá.” (Xiana, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

Aclarámoslle ao alumnado o obxectivo da lectura: por que imos ler este texto?, cal é a nosa intención?

Conversamos sobre a autoría do texto, sobre quen é o ilustrador, sobre as ilustracións... Facemos as primeiras predicións recollendo a información anticipada polo título: que nos di?, dámos algunha idea sobre o texto?

A persoa docente decidirá como empezar e quen lerá o texto.

Antes de ler este libro, unha semana antes, podemos facer unha listaxe na aula para coñecer que nenas ou nenos teñen irmáns co obxectivo de recoller datos. Anotaremos nunha táboa aqueles que teñen irmáns máis vellos e os que teñen irmáns máis novos ou non teñen, recollendo a data de nacemento, idade e posición.

Podemos enviar unha nota ou enquisa para a casa se non dispoñemos dos datos e pedirlle ao alumnado que traia á aula algunhas fotos onde aparezan todos os irmáns e irmás.

LECTURA

Para a lectura do conto sería moi interesante contactar previamente con algún irmán ou irmá maior do noso alumnado disposto a vir á aula. Uns días antes prestarémoslle o libro para que poida lelo na casa. Despois da lectura, sería interesante que nos contase algunha situación vivida por el/ela coa súa irmá ou irmán semellante á reflectida no conto, cando os dous eran máis pequenos. Pódese pedir a colaboración das familias para recordar anécdotas, detalles, datas, etc.

Antes de empezar a ler presentaremos a persoa lectora aos outros nenos e nenas da aula: dicindo o nome, apelidos, data de nacemento, de quen é irmá/n...

Pedirémoslles ás criaturas que presten moita atención e que non interrompan durante a lectura.

DEPOIS DA LECTURA

O lector ou lectora do conto, fará o relato dunha anécdota vivida coa súa irmá ou irmán. Gustaríanos que falase do que sentiu nese momento, se algunha vez tivo celos, envexa, de por que se queren... Creará unha situación propicia para falar dos sentimentos do alumnado: se tamén ten celos, envexa, medos...

Pediráselles ás familias que traian escrita algunha historia ou anécdota que ocorrese na relación entre os irmáns na casa; no caso de que non teñan irmáns, poderán facelo con algún curmán.

Sería interesante que os proxenitores fixesen tamén unha descrición dos seus fillos e fillas.

Os relatos e as fotos achegadas polas familias estarán no taboleiro, de xeito que lles permitan ás criaturas falar dos seus irmáns ou curmáns. Propoñeremos que cada neno ou nena faga un retrato dos irmáns ou curmáns.

Enumeraremos e faremos unha listaxe coas cousas que nos gusta e non nos gusta facer cos nosos irmáns.

Na aula, co calendario:

- Cada neno e nena buscará e sinalará a súa data de nacemento. Aqueles que non a saiban, recollerana da táboa que elaboramos na actividade previa á lectura. Neste momento, posto que o ano de nacemento de todo o alumnado é o mesmo, faremos comparacións sobre cal é o maior e menor da aula. Usaremos os números ordinais que nos indican a organización dos meses do ano; será maior o que naceu no primeiro mes. No caso de haber dous nados no mesmo mes, teremos que fixarnos no día.
- Sinalamos o día e mes de nacemento da cada un dos irmáns do alumnado da aula.
- Escribimos as datas de nacemento en tarxetas empregando a numeración abreviada (--/--/----) ou longa (-- de ____ de ----).
- Esta actividade podemos realizala por parellas; cada unha localizará no calendario, polo menos, dúas datas. Abriremos dous ficheiros para gardar cada grupo de tarxetas.
- Emparellar as tarxetas dos dous ficheiros facendo corresponder as que presentan a data só con numeración coas que presentan co nome do mes.

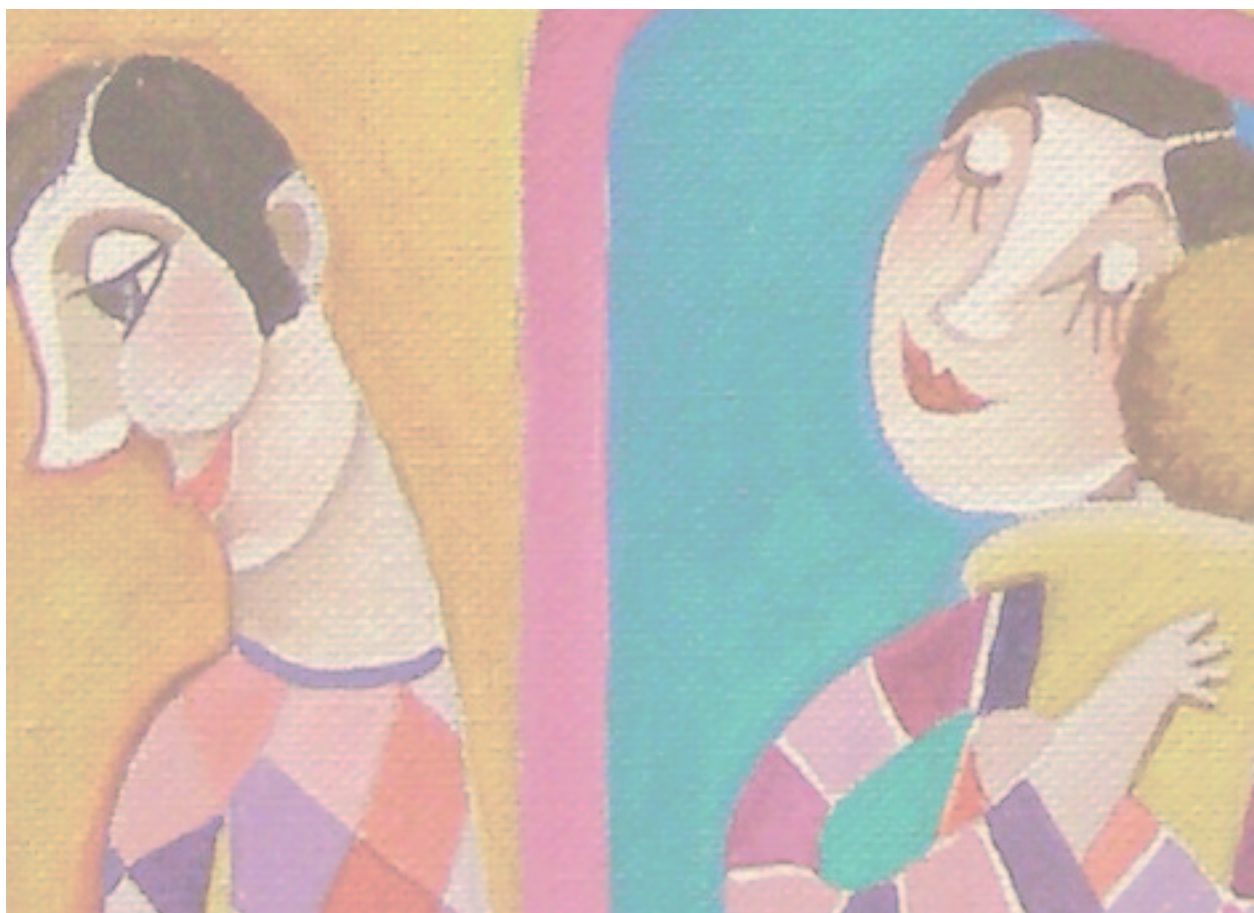
DEFINICIÓN DE TERMOS

Celos: son unha resposta emocional, mental e condutual que xorde da apreciación por parte dunha persoa "celosa" dunha ameaza externa que pon en perigo unha relación persoal importante coa persoa "celada". Estas relacións persoais poden ser románticas (entre parellas) ou non románticas, entre amigos, irmáns, compañeiros de traballo, etc.

Envexa: sentimento de malestar, rabia ou tristeza ante o ben doutra persoa, desexando que perda ese ben.

SABIAS QUE...

Celos: Existe unha asociación para persoas celosas, Asociación de Lucha contra los Celos, <http://groups.msn.com/7p02iel3>. O obxectivo desta asociación é rematar cos celos e enfados, culpables de moitas pelexas familiares. É apropiada para calquera idade.

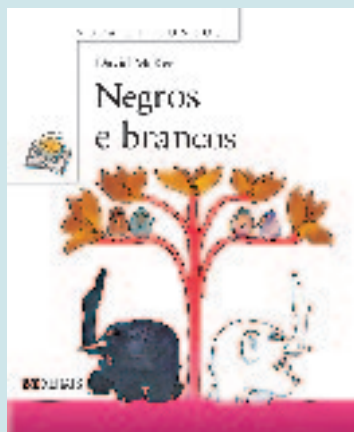


NEGROS E BRANCOS

Autor: David McKee

Ilustrador: David McKee

Editora: Xerais



ISBN: 978-84-9782-707-2

Há moito tempo, todos os elefantes do mundo eran brancos ou negros e odiábanse entre si. A guerra non tardou en estoupar e, durante tempo e tempo, non se volvera a ver ningún elefante sobre a Terra. Ata que un día saíron da selva os netos dos elefantes amantes da paz...

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

A rabia

ENCABEZADO

"Meu pai quería matar a dúas señoras porque chocaron co seu coche. Tíña rabia." (Ismael, 5 anos)

"Cando un neno me empuxou púxenme a pensar no banco de rabia." (Andrea, 5 anos)

“Eu gritei de rabia e a miña nai díxome: así non lle gritas a teu pai.” (Lucía, 5 anos).

ANTES DA LECTURA

- Conversar sobre a emoción de rabia con preguntas do tipo de: que é a rabia?, que che dá rabia?, que fas cando tes ganas de pelexar?, e de pegar?, como podemos controlar a rabia?, e o odio?
- escoitar antes da lectura e como música de fondo as propostas para esta emoción.
- Conversa sobre o que suxire o título sen deixarlles ver a portada: de que tratará?, de que será este libro?
- Facer o mesmo pero vendo a portada e analizándoa: observar a cara dos elefantes, a súa trompa, os seus dentes e xestos...; segundo as súas expresións, que sentirán?

DURANTE A LECTURA

Facer unha primeira lectura sen amosar as ilustracións. Sería axeitado, para una segunda lectura, noutra sesión diferente, escanar o conto e velo proxectado para simultanear a lectura e a visualización das ilustracións.

DEPOIS DA LECTURA

- Antes de ver as ilustracións, indagar polo significado dalgunhas das palabras que aparecen no texto: odiar, matar, batalla, amar, paz...
- Ver as ilustracións e ir comentando cada páxina fixándose moito nas expresións e xestos dos elefantes en cada momento da historia: tranquilos-en paz, cara de burla, xesto ameazante, odio e enfado-tramando a loita, fuxida dos pacíficos, agresividade loitando, furia e rabia, morte, ledicia e felicidade dos netos dos pacíficos, paz, ira e envexa.
- Diante dun espello imitar as caras e xestos dos diferentes sentimentos dos elefantes.
- Analizar as emocións fundamentais que aparecen no conto: rabia –ira – odio – amor. Que sentes cando tes rabia?, e cando odias a alguén?, e cando queres a alguén?
- Facer listaxes de palabras que reflectan dous sentimentos contrapostos, por exemplo rabia/amor. Pódese pedir a colaboración das familias para ampliar as listaxes.

- Practicar algunhas técnicas para aprender a controlar a ira:
 - Contar ata dez antes de dar unha resposta ou ter algunha reacción agresiva.
 - Afastarse das persoas ou situacións que provocaron a ira.
 - Facer exercicios de relaxación: respirar profundamente, estirar os músculos, pensar en situacións agradables, escoitar música relaxante...
- Buscar imaxes e fotografías que reflectan o mesmo sentimento que estamos traballando e expoñelas na aula.
- Facer a representación dramática do conto. Pode ser un recurso útil proxectar o conto ao mesmo tempo que as nenas e nenos están actuando. Reflexionar sobre o que sentiron na representación dos diferentes personaxes (elefantes negros, brancos e grises).
- Facer a mestura de cores negro+branco=gris coas nenas e nenos máis pequenos.
- Buscar, ler e comparar outros contos nos que aparecen os mesmos sentimentos e emocións, por exemplo *Brancaleves* (odio e envexa da madrastra).
- Buscar algún cadro no que se reflicte a rabia/ira/odio -por exemplo, a colección *La edad de la ira*, do pintor ecuatoriano Oswaldo Guayasamín- e identificar que trazos acentúa o artista para representar esa emoción.
- Buscar e traer á aula coa axuda da familia (aínda que temos unha selección feita) unha música que teñan na casa (clásica, actual, tradicional, etc.) e que identifiquen coa ira.
- Escoller por parellas ou tríos (ou asignarlle) unha escena, pasaxe ou páxina do conto. Analizala reflexionando sobre o que acontece, que senten eles, se están de acordo ou non, cando se senten eles así... e comunicárllelo ás compañeiras e compañeiros.
- Conversar sobre como debuxarías a ira. Librementemente, dicir a que recorrerían: ás formas, ás cores, á intensidade do trazo... e representala escoitando como música de fondo as propostas para esta emoción.
- No momento de máxima ira descrito no conto, cando vai comezar a batalla, cambiar a historia e inventar diferentes finais introducindo outras emocións. Por exemplo, que pasaría se, cando vai comezar a batalla:
 - lles entra un medo terrible á loita?
 - se decatan de que non senten odio, que se deixaron arrastrar?
 - senten que non son tan diferentes cando se ven de fronte?
- Elaborar un dominó de emocións. Describir unha situación e asociala a unha emoción. Cada ficha do dominó contará por un lado cunha imaxe que reflicte unha situación e polo outro o nome dunha emoción ou sentimento.

- Facer fotografías das súas caras reflectindo as diferentes emocións e sentimentos traballados ao longo do proxecto. Realizar unha exposición de cada nena e neno e que identifiquen como se senten máis frecuentemente. No caso de ira, medo ou celos, facer unha intervención para axudalos a canalizalas axeitadamente.
- Elaborar un dossier de fotografías e imaxes sobre as emocións e sentimentos traballados.
- Facer propostas de como canalizar ou controlar as súas emocións supoñendo que xa son capaces de identificalas.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Rabia: irritación intensa, desagrado ante un acontecemento ou persoa, con aparición de agresividade manifesta.

Ira: a percepción dun obstáculo, dunha ameaza ou dunha ofensa, esperta un sentimento de indignación que leva ao desexo de apartar ou destruír o causante.

Enfado: a percepción dun obstáculo, ameaza ou ofensa leve esperta un sentimento de irritación e un movemento contra o culpable.

Rancor: é como unha ira prolongada, con odio cara ao causante e todo o que o rodea.

SABIAS QUE...

A **ira** é un estado emocional que varía en intensidade, pois pode ir da irritación leve á furia intensa. Como outras emocións, está acompañada de cambios fisiolóxicos e biolóxicos. Cando unha persoa se enfada, o seu ritmo cardíaco e presión arterial aumentan, ao igual que os niveis das hormonas adrenalina e noradrenalina.

O xeito instintivo e natural de expresar ira é responder agresivamente. A ira é unha resposta natural e adaptativa ante as ameazas, inspira emocións e comportamentos poderosos e a miúdo agresivos que nos permiten loitar e defendernos cando somos atacados. Certa cantidade de ira, polo tanto, é necesaria para a nosa supervivencia. Por outra banda, non podemos emprendela a golpes con cada persoa ou obxecto que nos moleste. Leis, normas sociais e sentido común poñen límites ao alcance da nosa ira.

A xente utiliza unha gran variedade de procesos conscientes e inconscientes para ocuparse das súas sensacións de ira. Os tres principais son: **expresala, suprimila e acougar**. **Expresar** os sentimentos de enfado dun modo asertivo, non agresivo, é o xeito máis san. Para facer isto, primeiro tes que aprender a deixar claro cales son as túas necesidades, e como satisfacelas sen danar a outros.

Outro modo de afrontar a ira consiste en **suprimila** para logo transformala ou redixila. Isto sucede cando reprimes a rabia, deixas de pensar nela e céntrase en algo positivo que facer. O obxectivo é inhibir ou suprimir a ira e convertela nun comportamento máis construtivo. O perigo con este tipo de resposta é que, se inhibes a expresión exterior da ira, pode volverse cara ao interior, cara a ti, provocando hipertensión ou depresión. A ira non expresada pode crear outros problemas. Por exemplo, pode dar lugar a expresións patolóxicas da ira tales como comportamento pasivo-agresivo (vingarse indirectamente, sen dicir claramente o motivo, no canto de enfrontarse directamente á persoa), ou unha actitude cínica e hostil permanente. As persoas que están constantemente rebaixando a outras, criticando todo e facendo comentarios cínicos non aprenden como expresar o seu enfado dun modo construtivo. Non é estraño que estas persoas non adoiten ter moito éxito nas súas relacións. Outra estratexia consiste en **acougar**. Isto significa, non só controlar o teu comportamento exterior, senón tamén controlar as túas respostas internas, tomando medidas para baixar o teu ritmo cardíaco, tranquilizarte e deixar que a ira vaia pasando.



A PRINCESA QUE BOCEXABA A TODAS HORAS

Autora: Carmen Gil Martínez

Ilustración: Odriozola, Elena

Editorial: OQO



ISBN 84-96573-02-8

Un conto para axudar os nenos e as nenas a recoñecer os valores que lles farán gozar da infancia nunha sociedade a miúdo ameazada polo consumo, que esquece a relación, o xogo tradicional e a experimentación como actividades indispensables para coñecer o mundo e establecer lazos afectivos.

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

O aburrimento

ENCABEZADO

“Aburrirse é non ter amigos.” (Nerea, 5 anos)

“Aburrimento é cando ninguén xoga contigo.” (Andrea, 5 anos)

*"Se non che compran o que queres,
abúrreste." (Marío, 5 anos)*

ANTES DA LECTURA

- Ler o título do libro e preguntarlles aos nenos e nenas se coñecen o significado da palabra *bocexar*. Buscar no dicionario.
- Conversar sobre os motivos polos que se bocexa (por sono, por fame, por aburrimiento, por contaxio...), cando lles sucede a eles e se lles ocorre con frecuencia.

DURANTE A LECTURA

A mestra fará unha lectura previa do texto para logo ser quen de contalo sen apoio da lectura ou do libro.

Noutra sesión, facer una lectura literal do texto e amosar as ilustracións.

DEPOIS DA LECTURA

- Conversar sobre a narración: que lle pasaba á princesa?, que facían o rei e a raíña?, que lle faltaba á princesa?, cando deixou de bocexar?...
- Preguntarlles se eles se aburren e cando. Facer pescudas sobre en que pasan o tempo cando non están na escola, a que xogan, con quen e onde, que é o que máis lles gusta facer. Iremos anotando as cousas que os divirten, salientando aquelas que promoven a relación cos seus iguais ou cos seus pais e nais. Procuraremos buscar alternativas á televisión, á videoconsola e ao ordenador. Isto pode constituír o inicio dun interesante proxecto sobre o xogo.
- Pedirémolles información ás familias, para o que levarán á casa unha ficha similar á que se presenta a continuación:

O MEU XOGO PREFERIDO CANDO ERA PEQUENO/A

pai/nai/avó/avoa/tío/tía/curmán/outros (subliñar o que corresponda)

Nome do xogo: _____

Nº de xogadores: _____ Lugar de realización: _____

Época do ano na que se xoga: primavera / verán / outono / inverno
(subliñar o que corresponda)

Descrición do xogo:

Debuxo/esquema do xogo ou fotografía:

Eu aburríame moito cando...

- Segundo se vaian recibindo as fichas coas achegas das familias irémolas presentando ao grupo da aula e estableceremos algún criterio de clasificación para expoñelas na cortiza:
 - segundo o número de xogadores: individual ou en grupo
 - segundo o lugar de xogo: interior ou exterior
 - segundo a época do ano na que se xoga
- Dedicaremos o tempo de recreo a practicar todos o xogos presentados polas familias do alumnado. De ser o caso, pódese pedir a súa colaboración.
- Cando estes xogos van acompañados dunha canción, efectuaremos unha selección das mesmas: melodías populares, cancións de corro, de corda ou balón, cancionciñas ou retrousos para botar a sortes, etc. Aprendemos, recordamos e practicamos as máis coñecidas: *Pasemisi; A zapatilla; Chocolate molinillo; Antón Pirulero; A tapar la calle; Materile; Al corro de la patata; El patio de mi casa; La reina de los mares; Que llueva, que llueva; El cocherito leré; Al pasar la barca; Rabo de boi, rabo de besta; Arrolín, arrolán; Reirrei, cantos anos vivirei; Pita cega, que perdiches?; Que ande a roda, etc.*
- Pódense consultar as seguintes páxinas web:
 - <http://www.orellapendella.org>, onde atoparemos ditos, recitados e cancións en lingua galega.
 - <http://www.agxpt.org>, da Asociación Galega do Xogo Popular e Tradicional
- Recordaremos e practicaremos outros xogos, como poden ser xogos de mesa (parchís, cartas, 3 en raia,...) e xogos de exterior como a corda, a mariola, a bicicleta, os patíns, etc.
- Case todos os xogos precisan ou teñen xa establecidas unhas normas de xogo, que compre expoñer e que deben ser coñecidas por todos os xogadores. Máis adiante recóllese unha proposta de traballo de textos prescritivos: regras de xogo.
- Elaborarase unha ficha coas regras de cada un dos xogos.
- Con todas as fichas e cancións recompiladas, elaboraremos un libro de xogos, do que se entregará un exemplar a cada neno e nena.
- Falaremos e practicaremos outras actividades que poden realizar individualmente e que lles axudarán no seu desenvolvemento persoal e evitarán o aburrimiento: a lectura, a pintura, etc. Por exemplo, partindo da técnica empregada pola ilustradora no embelecemento das páxinas do álbum, decorarán as súas producións.

Texto prescriptivo: as regras de xogo

Propiedades do tipo de texto a traballar:

Función:

Aprender un xogo. Regular de forma precisa o comportamento para a participación no xogo.

Formato:

Uso de formas de ordenación e esquematización: numeración dos pasos a seguir, guións...

Categorías gramaticais:

Verbos en infinitivo e imperativo.

Frases curtas e precisas.

Partículas temporais para ordenar a secuencia de accións (primeiro, en segundo lugar, despois...).

Modo de lectura:

Uso de imaxes, gráficos e ilustracións como complemento da información textual.

Identificación das etapas do proceso temporal (que é o primeiro, o seguinte...).

Identificación e comprensión dos verbos de acción.

Lectura minuciosa e de consulta durante a realización da actividade.

Desenvolvemento de actividades:

- Seguindo un manual de xogos de grupo, lemos diferentes xogos coas súas regras e logo poñémolos en práctica na aula. Cada regra debe ser comentada illadamente, para asegurarse a comprensión do léxico. A lectura das regras dun xogo reviste dificultades cognitivas importantes, polo que é preciso dar a axuda que se considere necesaria (imaxes, esquemas...).
- Recollemos en fichas as regras dos xogos que máis nos gustaron.
- Inventamos un novo xogo, chamado por exemplo "pelota-agochadas" e entre todas e todos escribimos as regras de participación neste xogo. Elaboramos un texto que recolla as regras de participación que decidimos e acompañámolas de diferentes debuxos ou gráficos que as clarifiquen. Practicamos o xogo, consultando as regras para resolver cada dúbida que xurda.
- Entregamos as regras do xogo inventado aos nenos e nenas doutra aula para dalo a coñecer. Comprobaremos que o texto é correcto se os outros compañeiros e compañeiras son quen de xogar.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Aburrimiento: sentimento negativo ante algo repetitivo ou sen interese; vai acompañada da sensación de alargamento do tempo.

Desgana: falta de desexo.

Indiferenza: non sentirse afectado por comentarios, opinións ou propostas doutros.

SABIAS QUE...

A idea da **felicidade** está relacionada coa capacidade de non aburrirse, de saber superar o tedio que a miúdo invade as nosas vidas. Este obxectivo debe ser unha das finalidades da educación. A infancia é proclive ao aburrimiento e a educación deberá ter entre os seus obxectivos o de ensinar a combatelo, enchendo o tempo con cousas que un mesmo sexa capaz de achegar sen precisar sempre da axuda material e persoal doutros. Aínda que os nenos e nenas polo momento non son autónomos, deben aprender a selo, a ter autonomía, a ser libres. Deste xeito, terán máis posibilidades de sentirse satisfeitos coa súa propia existencia.

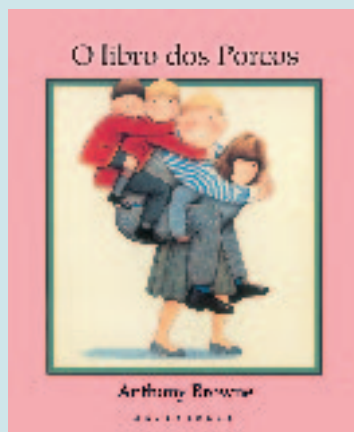


O LIBRO DOS PORCOS

Autor: Anthony Browne

Ilustradora: Anthony Browne

Editora: Kalandraka



ISBN 9788484645719

Álbum ilustrado que nos presenta unha nai como tantas, cun home e uns fillos que, compracidos e esixentes, estomballados no sofá, teiman en convertela cada día nun ser invisible e sen rostro que traballa sen descanso. Ata que decide marchar.

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

Neste conto preséntasenos unha historia onde o valor que se trata de transmitir é a necesidade do traballo colaborativo nas tarefas do fogar e a revalorización do traballo doméstico. No decorrer da historia saen á luz diferentes sentimentos-emocións:

tristeza – felicidade – desesperación –
desolación – superioridade – inferioridade.

ENCABEZADO

“Eu axúdolle á avoa porque a miña nai traballa nun bar e na casa traballa a avoa.”
(Íker, 5 anos)

“Papá fai a comida porque mamá traballa no hospital.” (Noelía, 5 anos)

“Meu papá non axuda pero ensínoume ben a limpar.” (Fabio, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

- Co fin de recoller as ideas previas con respecto a quen participa nas tarefas domésticas, dramatizaremos diferentes momentos da vida familiar. Por grupos, no recanto da casa representamos momentos da vida familiar distribuindo os diferentes roles. Así, un será o pai, outra a nai e outros os fillos. A consigna será representar distintos momentos do día, como facer a comida, o momento de sentar á mesa ou ir á compra.
- Plan de debate: falar sobre o traballo que teñen os nosos pais e nais, que tarefas hai que realizar na casa, se axudamos nas tarefas da casa, cales nos parecen máis importantes: as que fai papá ou mamá, que pasaría se ninguén se encargase dos traballos da casa...
- escoitar antes da lectura as suxestións de música propostas para este tema.
- Conversar sobre que nos suxire o título: de que tratará?; e titulándose o libro dos porcos, onde están os porcos?
- Conversamos sobre a ilustración da portada e analizámola: observamos como a muller leva ao lombo os fillos e o home, e intentamos encontrar unha explicación a esta metáfora: estarán xogando? Falamos sobre como se sentirán, facendo fincapé na expresión da cara de cada un deles: *teñen cara de estar...*

DURANTE A LECTURA

Facer unha primeira lectura sen amosar as ilustracións. Para a segunda lectura, noutra sesión, sería interesante poder proxectalas, xa que convén reflexionar sobre as expresións dos protagonistas.

DEPOIS DA LECTURA

- Buscamos na internet información relativa ao escritor e ilustrador Anthony Browne, actualmente considerado un dos principais creadores de libros-álbum no mundo.
- Observamos a quen se lle dedica o libro e falamos do significado que teñen as dedicatorias nos libros. Buscamos nos libros da nosa biblioteca se teñen ou non dedicatorias.
- En sesións diferentes, leremos detidamente distintos fragmentos da narración que nos axudarán a comprender a mensaxe do libro.
 - *O señor Porcón vivía cos seus fillos, Miguel e Antón, nunha bonita casa cun bonito xardín, e cun bonito coche nun bonito garaxe. Dentro da casa estaba a súa muller.*
 - Facer fincapé no feito de que na narración se nos comenta como son os aspectos materiais da casa do señor Porcón, dáse o nome dos fillos pero non o da muller, que queda así nunha posición clara de inferioridade con respecto a todos eles. Incluso se puntualiza que o señor Porcón *vivía cos seus fillos* sen facer mención á súa dona e dise, porén, que *a súa esposa estaba na casa*. Para reflexionar sobre estes aspectos, formularemos os seguintes interrogantes aos que os nenos e nenas deben contestar coa información achegada no fragmento lido: quen vivía co señor?, como é a casa?, como é o xardín?, como é o garaxe?, como se chaman os fillos? e como se chamará a nai?
 - Modificamos e reelaboramos o texto dándolle nome á nai e describíndoa.
 - *"Bule co almorzo, muller". Berraba todas as mañás antes de marchar para o seu importantísimo traballo.*

"Bule co almorzo, mamá". Berraban Miguel e Antón antes de marcharen para a súa importantísima escola.

 - Facer fincapé na forma na que pedían as cousas –berrando– e na valoración que se fai do traballo do pai e da escola dos nenos –importantísimos. A mesma situación repítese cando volven do traballo e da escola.
 - Daremos resposta aos seguintes interrogantes: como pedían o almorzo o señor Porcón e os seus fillos?, credes que á nai lle gusta que llo pidan berrando?, como lle gustaría máis á nai que llo pedisen?, como é o traballo do papá?, e como di o conto que é a escola de Miguel e Antón?, en que traballará o papá para ser tan importante?, o traballo da nai tamén é importante?
- Interpretamos metáforas visuais co fin de buscar significado ás ilustracións que aparecen.

As metáforas visuais

As metáforas visuais son imaxes que nos permiten realizar unha recreación, de tal xeito que se poida recoñecer o que se representa e, por extensión, comprender o seu propósito. Para iniciar os nenos e as nenas na súa interpretación, empregaremos viñetas. As metáforas visuais son unha convención gráfica específica dos cómics. Mediante elas, represéntanse sentimentos, emocións ou sons de forma icónica, a través dun debuxo que nos remita a ese elemento.

As máis coñecidas son:

- Serrón cortando un toro de madeira - sono profundo.
- Estrelas, paxariños, planeta Saturno - golpe forte, conmoción.
- Lámpada prendida - idea xenial.
- Corazón - amor, namoramento instantáneo.
- Notas musicais - canción, música.
- Botella de veneno, caveira, serpe, cabeza de personaxe con corpo de animal - insultos, improperios.
- Símbolo de dólar americano - diñeiro.
- Un signo de admiración ou interrogación - expresa a sorpresa ou a dúbida.

Para traballar as metáforas achegaremos á aula variedade de cómics que leremos en sesións sucesivas. Tendo en conta a linguaxe verbo-icónica do cómic e a necesidade de ver ao mesmo tempo a imaxe, verémonos obrigados a facer unha lectura particular. Estableceranse dous modos de lectura:

- Por parellas, e coa colaboración da mestra ou mestre, leranse diferentes historietas coa única finalidade de gozar coa súa lectura e poñernos en contacto cun novo tipo de texto literario de uso social.
- Apoiándonos no proxector de opacos ou de transparencias, proxectaranse tiras ou planas para realizar unha lectura colectiva.
- Despois de ler un número suficiente de historietas presentaremos as metáforas visuais seguindo o mesmo proceso para cada unha delas.
- A mestra ou mestre fará unha abundante selección de viñetas onde aparezan cada unha das metáforas que imos traballar.
- Cada día, coa axuda do proxector de opacos, veremos na aula as viñetas seleccionadas para interpretar e buscar o significado da metáfora representada.

- Exemplo do traballo nunha sesión: presentárase unha selección de viñetas onde apareza a metáfora visual de “dar un golpe” (estrelas). Entre todos chegaremos a un consenso sobre o significado desta. Para iso a mestra ou mestre formulará interrogantes que fagan reflexionar sobre o significado da representación.



- Interpretamos as ilustracións do libro dos porcos. Proxectamos as seguintes ilustracións e analizámolas:
 - Portada (onde se ve a nai levando toda a familia ás súas costas).
 - Ilustración onde están almorzando (vense no xornal todas as fotografías con xente berrando).
 - Ilustración onde aparece o sobre que deixa a nai coa nota (na cheminea vese un cadro onde a figura feminina non está, polo que queda un espazo en branco).
 - Ilustración na que se ven o pai e os fillos e estes lle preguntan a aquel cando vai volver a nai (vese pola fiestra roldando un lobo).
 - Observar e descubrir nas ilustracións que no momento no que a nai abandona a casa, nesta van aparecendo figuras de porcos por todos os lados (pomos da porta, papel da parede, floreiros, reloxo da cociña, lámpada, billas, lúa, teléfono... e mesmo os protagonistas se convarten en porcos ao se metamorfosear a súa cabeza e mans).

Trataremos de interpretar por que o ilustrador empregou esas metáforas, e que pretende transmitir coas ilustracións. Responderemos a interrogantes do tipo de: que vedes?, que parece?, que diríades?, todos vemos o mesmo?, o que dis significa que...?

- Falamos dos sentimentos da familia: como se sentiría a nai cando ninguén a axudaba? (apoiámonos na observación das ilustracións presentadas, onde nunca se lle ve o rostro); como se sentirían o pai e os fillos ao regresar á casa e non atopar a nai?, e cando tiñan que facer eles todo? Fixámonos nos rostros de todos ao final do conto, cando toda a familia colabora.
- Relatamos momentos da nosa vida nos que tamén nos sentimos felices, tristes, desesperados.

- Realizan un debuxo da súa cara onde intenten representar como se senten nese momento.
- Xogamos a adiviñar "Teño cara de...". No teatro de monicreques da aula cada nena ou neno poñerá a expresión de cara que corresponda á escena que se lle indique, por exemplo:
 - Cara de medo, pois viches un lobo.
 - Cara de alegría, pois acabas de recibir un agasallo.
 - Cara de tristura, porque che rompeu o teu xoguete preferido.

O resto de compañeiros e compañeiras deben adiviñar: "Ten cara de ...".

- Facemos listaxes e recollemos nun panel as tarefas que realizaban a mamá, os fillos e o papá antes de que a nai os abandonase.

TAREFAS	SEÑORA PORCÓN	SEÑOR PORCÓN	MIGUEL	ANTÓN

Comparamos o volume de traballo. Podemos facer a súa representación gráfica nunha táboa de barras.

- Facemos unha nova listaxe do reparto de tarefas cando a nai regresa e comparámola coa anterior.

- Cada neno e nena levará á súa casa unha ficha onde se recollerá a distribución de tarefas domésticas na familia; un posible modelo é o que segue:

AS TAREFAS DUN DÍA NA CASA DE

Preparar o almorzo

Facer as camas

Pasar a aspiradora.....

Varrer

Limpar os baños

Pasar o ferro

Preparar o xantar

Poñer a mesa

Recoller a mesa

Limpar a cociña

Facer a compra

Preparar a merenda

.....

.....

.....

.....

- Pedímoslles ás familias que acheguen información sobre mulleres que destacasen polo seu traballo ao longo da historia. Colocamos toda esta información no taboleiro da aula.
- Repartimos as tarefas da aula. Durante unha semana cada neno ou nena terá que levar a cabo unha tarefa: baleirar a papeleira, repartir as pinturas, revisar se a aula queda recollida, repartir a merenda...
- Asociar músicas aos diferentes sentimentos que teñen os protagonistas no conto:
 - Nai: tristeza.
 - Fillos e pai: superioridade.
 - Fillos e pai cando marcha a nai: desesperación.
 - Volta da nai á casa: felicidade.
- Participar en xogos cooperativos. Os xogos cooperativos poden definirse como aqueles nos que as partes dan e reciben axuda para alcanzar obxectivos comúns. Trátase de desenvolver actitudes e estratexias de cooperación e de respecto a través do xogo.

Proposta de xogos cooperativos:

- **Paracaídas e marusía.** Entre todas as nenas e nenos da aula collemos un paracaídas polas beiras, que moveremos como se houbese marusía, levantando e baixando os brazos.
- **Paracaídas e ondas.** Co paracaídas aberto e suxeitándoo polas beiras, terán que subir e baixar os brazos para facer ondas con el.
- **Ocupando espazo.** Á indicación da mestra ou mestre, os nenos e nenas, collidos da man, ocuparán o maior ou o menor espazo posible; así, agruparanse e acurruncharanse uns cos outros ou estiranse.
- **A tenda de campaña.** As nenas e nenos dispóñense ao redor do paracaídas. A un sinal, elévano pasando os brazos por detrás das costas, colocando o paracaídas á altura dos glúteos e sentando encima. Fórmase así unha especie de burbulla co alumnado dentro. Alí poderemos comentar a sesión, contar chistes, xogar ao vexo-vexo ou calquera outra actividade.
- **Xogo das apertas.** As nenas e nenos dispóñense ao redor do paracaídas. A mestra ou mestre nomea unha característica: ter zapatillas brancas, ter o chándal azul, ser alto, gustarlles as lentellas... Nese instante todos levantan o paracaídas e aqueles que presentan a característica nomeada van cara ao centro e alí danse un abrazo colectivo mentres os cobre o paracaídas. Ante a indicación "un, dous, fóra", e á vez que se eleva o paracaídas, os abrazados volven ao seu sitio. O proceso repítese tantas veces como se queira.

- **Paseo polo lago encantado.** Dentro dun espazo delimitado colócanse aros. É un lago encantado que ninguén pode pisar, xa que a consigna é que, se alguén cae nel, conxélaselle o corazón. Só se pode pisar no interior dos aros, que son pedras que sobresaen na superficie do lago. Se alguén cae ao lago queda conxelado no mesmo lugar onde caeu e non pode moverse ata que outro xogador o rescate. Para iso, un xogador debe desconxelar o corazón do compañeiro encantado dándolle un bico ou unha forte aperta. O obxectivo do grupo é procurar que non haxa xogadores encantados.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Desprezo: percepción de algo ou de alguén sen méritos nin interese e ademais oposto aos nosos valores, o que provoca en nós unha actitude de afastamento e rexeitamento, pero sen desexo de facerlle mal.

Soberbia: é como o orgullo malo, pero esaxerado, con desprezo total cara aos outros e con desexo de ser loado.

Tristeza: sentimento negativo, acompañado de desexo de illamento e pasividade, que está provocado por unha perda, desgraza ou contrariedade.

Superioridade: sentimento de seguridade ao compararse con outros e pensar que un está por encima deles, aínda que sen desprezalos.

Inferioridade: percepción desfavorable da propia imaxe, ao comparala con outros ou co ideal, o que provoca un sentimento negativo, con impotencia.

Felicidade: o cumprimento dos nosos desexos e proxectos provoca un sentimento positivo, intenso e duradeiro, que se experimenta como plenitude porque non se bota en falta ningunha cousa.

SABÍAS QUE

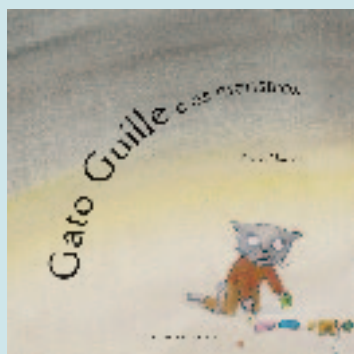
O **Día Internacional da Muller Traballadora** celébrase o 8 de marzo. A orixe da data remóntase a 1857, cando en Nova York houbo unha marcha de mulleres traballadoras dunha fábrica téxtil en protesta polas condicións do seu traballo. Outro feito importante que marcou esta data ocorreu en 1908, tamén en Nova York, cando un grupo de mulleres traballadoras, costureiras industriais de grandes fábricas, se declara en folga para protestar polas súas condicións laborais. Pide un aumento dos salarios, unha redución da xornada laboral e a fin do traballo infantil. Durante esta folga pacífica, 129 mulleres morreron queimadas nun incendio na fábrica Cotton Textile Factory que foi provocado polos mesmos donos da fábrica. Crese que isto ocorreu o 8 de marzo dese ano.

GATO GUILLE E OS MONSTROS

Autora: Rocío Martínez

Ilustradora: Rocío Martínez

KALANDRAKA EDITORA



ISBN 84-8464-555-X

Este álbum ilustrado aborda un tema tan interesante coma habitual na vida de todos os nenos e nenas: o medo. Gato Guille é incapaz de quedar só xogando mentres a súa nai se ocupa das tarefas do fogar noutros da casa, porque o aterra calquera ruído estraño que chega aos seus oídos. Calquera son alleo aos xogos que desenvolve convértese, na súa imaxinación, nun monstro terrible que o axexa e está a piques de atacalo. A súa reacción inmediata é a de saír fuxindo na procura da protección da súa nai.

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

o medo

ENCABEZADO

“O medo é un lobo.” (Adrián, 3 anos)

“Cando teño medo teño un susto.” (Julía, 3 anos)

“Sí me alonxo moito os meus país non me escoítan e dáme medo.” (Gabriel, 4 anos)

ANTES DA LECTURA

Crearemos un clima axeitado para falar do medo: atenuando a luz, murmurando, buscando a proximidade física. Abordaremos as seguintes cuestións relacionadas co medo.

- Que cousas que nos dan medo.
- Cando sentimos medo.
- Por que sentimos medo.
- Que facemos cando temos medo.
- A quen lle pedimos axuda cando temos medo?
- Que nos da medo do que vemos na televisión, no cine, no teatro...?
- Cal é o conto de medo que máis lles gusta?
- A que lle teñen medo os adultos?
- Os animais teñen medo?
- Recordaremos a que lle tiñamos medo nosoutros cando eramos máis pequenos.
- escoitar música que podemos asociar ao medo.
- escoitar gravacións de sons da natureza, da rúa, dunha casa... para descubrir os que nos dan medo, os que son coñecidos, os que son novos...
- Debuxar as tres cousas que nos dan moito medo e as tres cousas que nos dan pouco medo.
- Pintar coa cor ou cores do medo.
- Transformar letras e números para que dean medo.
- Crear unha táboa de dobre entrada cos nomes das nenas e dos nenos e a cousa que lles dá máis medo. Farase a selección a partir do que xa faláron e debuxaron.

NOME DO NENO/A	SONS	ANIMAIS	PERSOAS	HORA DO DÍA	LUGARES

- Elaboraremos una encuesta dirixida ás familias para recoller información sobre o que lles dá medo. Cos datos achegados faremos unha táboa similar á anterior.
- En pequeno grupo, e coa axuda da mestra, provocar situacións de medo para os demais: dar sustos, apagar a luz, pechar a porta, pechar as fiestras, facer sons, esconderse...
- Antes de comezar a lectura, a mestra decidirá que tipo de clima quere propoñer para ler: un lugar cómodo e tranquilo ou, pola contra, un lugar pequeno, incómodo, con pouca luz e onde se escoiten ruidos.
- Xogaremos a descubrir o que pode pasar no conto observando a cara do gato que está na portada.

DURANTE A LECTURA

- Faremos a lectura sen interrupcións, sen ensinar as ilustracións, escoitando cos ollos pechados, sen facer comentarios e ata deitados na alfombra para poder escoitar mellor. Durante a lectura, poñeremos moita énfase nos sons e nas onomatopeas que lle dan medo ao gato.
- Para rematar a lectura, suxírense varias posibilidades: un ruído forte, unha música suave que se vai facendo cada vez máis misteriosa, un timbre, unas claves, un golpe...

DEPOIS DA LECTURA

Sen facer ningunha proposta e co libro pechado esperamos a que xurdan os primeiros comentarios espontáneos. Mostramos as ilustracións do libro, volvendo a poñer moita énfase nas onomatopeas.

Despois destes primeiros comentarios, retomamos a conversa que xa mantiveramos sobre o medo:

- cando temos medo,
- por que temos medo,
- que facemos cando temos medo,
- quen nos axuda cando temos medo, a quen lle pedimos axuda,
- o medo do Gato Guille,
- se é malo ou bo ter medo,
- como podemos deixar de ter medo,
- como podemos axudar a outras persoas a non ter medo,
- superastes algún medo?

- Volvemos escoitar música de medo e diferentes sons. Falaremos destes e dos que aparecen no conto. Inventamos sons de medo co corpo e cos instrumentos de percusión. Gravamos os sons para asustar a outros e facelos sentir medo.
- Elaboramos o libro dos medos do Gato Guille debuxando e pintando os que aparecen no conto e outras cousas que nós pensamos que lles poden dar medo aos gatos.
- Buscamos obxectos que nos dan medo para facer unha exposición. Creamos un espazo, sinalizándoo con carteis e etiquetando os obxectos. Escribimos invitacións para que os outros nenos e nenas e as familias visiten a exposición.
- Incorporamos á biblioteca da aula unha ducia de contos de medo, en diferentes soportes, que proveñan da biblioteca do centro e das familias.
- Despois de facer diferentes e variadas lecturas deses contos, efectuar unha votación para decidir o que nos provoca máis medo e o que nos provoca menos medo.
- Seleccionar personaxes (animais, bruxas, monstros...) reais ou imaxinarios que nos dan medo. Escribilos e realizar unha lista ordenándoos de máis a menos medo.
- Buscar coa colaboración da familia noticias nos xornais que nos provoquen medo. Expoñémolas na cortiza e escribimos un titular para esta sección.
- Facemos un festa do medo: disfraces, decoración, comida...
- Coa colaboración das familias, facemos unha selección de obras de arte de artistas recoñecidos que poidan asociarse co medo. Intentamos levar á aula o maior número posible de reproducións destas obras.
- Empregando a técnica do binomio fantástico de Gianni Rodari, inventamos una historia colectiva de medo.
- Elaboramos un decálogo coas 10 cousas que nos dan medo e con 10 consellos ou recomendacións para perderlles o medo.
- Recollemos as pautas de actuación das familias cando os seus fillos e fillas viven situacións de medo (pesadelos, temores, angustias...).
- Recollemos entre o alumnado consellos e estratexias que empregan para vencer o medo.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Medo: sentimento desagradable, con desexos de fuxida, ante a percepción dun perigo ou a anticipación dun mal posible.

Sobresalto: alteración producida no ánimo por un suceso brusco. Acércase un pouco ao medo, ao susto.

Pánico: terror súbito e sen fundamento.

Temor: adoita entenderse nun sentido un pouco máis suave ca "medo", pero abrangue tamén a posibilidade de que sucedese xa o que se teme.

Nerviosismo: intranquilidade difusa e prolongada, con repercusión fisiolóxica no sistema nervioso (sobreexcitación do sistema simpático).

Intranquilidade: sentimento negativo que impide o descanso, ante a percepción de algo que altera a normalidade.

Valentía: calidade do ánimo que, coñecendo as dificultades (se non, sería imprudencia), despreza o medo e actúa con enerxía.

SABÍAS QUE

O **medo** é unha emoción primaria que se deriva da aversión natural ao risco ou á ameaza e maniféstase tanto nos animais coma no ser humano. Desde o punto de vista biolóxico, o medo é un esquema adaptativo e constitúe un mecanismo de supervivencia e de defensa xurdido para permitirlle ao individuo responder ante situacións adversas con rapidez e eficacia. Nese sentido é normal e beneficioso para o individuo e para a especie.

O **medo** é un produto emocional do cerebro e produce cambios fisiolóxicos inmediatos: increméntase o metabolismo celular, aumenta a presión arterial, a glicosa en sangue e a actividade cerebral, así como a coagulación sanguínea. Detense o sistema inmunolóxico, o sangue flúe aos músculos maiores e o corazón bombea sangue a gran velocidade para levar hormonas ás células. Tamén se producen importantes modificacións faciais: agrandamento dos ollos para mellorar a visión, dilatación das pupilas para facilitar a admisión de luz, a fronte engúrrase e os labios estíranse horizontalmente. O medo comunícase aos demais a través do rostro.

O **medo** é, desde antigo, un pilar fundamental de toda organización social. É unha característica inherente á sociedade humana.

ORELLAS DE BOLBORETA

Autora: Luísa Aguilar

Ilustrador: André Neves

Editorial: Kalandraka editora



ISBN-9788484646624

Ter as orellas grandes, o pelo rebelde, ser alto ou baixo, fraco ou gordecho... Ata a característica máis nínúa pode ser motivo de parodía entre uns nenos e outros. Por iso cómpre un libro que lles demostre a todos, tanto aos que dan como aos que reciben algún comentario despectivo, que eses comportamentos son reprobables. E especialmente aos que son sinalados polos demais.

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

a autoestima

ENCABEZADO

"O meu cerebro sempre se acorda de todo."
(Javier, 5 anos)

"Cústame ordenar a habitación, pero sei lavar os dentes." (Giovanní, 5 anos)

"Eu sei debuxar calquera cousa." (Luís, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

Manter unha conversa co alumnado na que se trate a importancia de fomentar un talante optimista e un enfoque positivo das vivencias. Recoméndase ler este libro a raíz dalgunha situación conflitiva que xurda na aula e que de pé a traballar cos nenos e nenas unha actitude aberta e respectuosa coas diferenzas dos outros.

Observar a portada do libro e tratar de xustificar o título do mesmo.

DURANTE A LECTURA

A lectura debe ser acompañada das imaxes. Pódense escanar ou fotografar e proxectar na pantalla.

DEPOIS DA LECTURA

- Xogar co nome da protagonista, buscándolle parecidos, cambiándolle letras, engadindo outras: Mara, Lara, Maca, María, Zara, Sara...
- Conversar sobre o motivo polo que lle chaman *orelluda* a Mara; por que creen que os outros nenos se burlan dela; con quen preferirían xogar, con Mara ou cos outros nenos; sobre como se sentirá Mara; como se sentirían eles se lles sucedese o mesmo; como debería reaccionar Mara cando a insultan...
- Analizar os motivos polos que os compañeiros e compañeiras insultan a Mara –polas súas orellas, polo seu pelo, por como viste, porque ten as medias rotas, porque calza zapatos vellos, porque non leva mochila nin carteira, porque le libros usados, porque lle roxen as tripas, porque é unha langrana- e como ela lles responde con alegría e felicidade.

Expoñer como responden eles cando os insultan, previo consenso sobre o que é un insulto. A docente debe dar un enfoque positivo e similar ao que se atopa no libro, mais acaído ás circunstancias particulares de cada neno ou nena. Case sempre os motivos de conflito son do máis nimio. A docente sopesará cada situación facéndolles ver que para que haxa un conflito se precisan dúas persoas con ganas de discutir.

- Observar os trazos polos que insultan a Mara e razoar se ser distinta é motivo de desprezo.
- Volver á escena na que Mara lle pregunta á súa nai se é unha orelluda. Consultar se eles fan o mesmo, informado os seus pais e nais dos insultos ou de cando alguén os agride.
- Apreciar o parecido entre Mara e a súa nai. Preguntarlles aos nenos e nenas a quen se parecen eles (é unha actividade na que hai que tratar con sutileza a diversidade de situacións familiares).

- Observando as fotografías que se teñen na aula de cada un dos nenos e nenas, comentar cal é o seu trazo físico máis salientable, cal é o trazo que o fai único e distinto dos demais: altura, dentes raros, cara miúda, pelo crecho, pel morena, ollos azuis. Ver cales son os trazos comúns a varios nenos da clase.
- Empregando programas informáticos de tratamento da imaxe tales como Touchpaint (<http://www.smashmash.tv/>, <http://www.reallusion.com/crazytalk/>) xogar a modificar a nosa imaxe. Imprimir varias imaxes transformadas de cada neno ou nena. Poderase simular o emprego de distintas técnicas pictóricas.
- Compoñer pareados do seguinte tipo para engadir a esas "súas novas imaxes": "Teño o nariz chato pero non son un garabato".
- Buscar retratos de distintas épocas e nas que se aprecien trazos particulares de persoas, por exemplo a Monna Lisa ou as Meninas.
- Redactar acrósticos coas características físicas ou de carácter máis salientables. Incluso no caso de coincidencias de nomes deberase procurar que os adxectivos sexan distintos.

Cascabeleira	Inquedo	Util	Caladña
Alepre	Amable	Xeitosa	Amable
Soñadora	Galante	Intelixente	Núa
Impaciente	Orgullosa	Atenta	Danzarina
Lixeira			Entusiasta
Dinámica			Libre
Aloumiñadora			Agradecida

- Pedir unha fotografía do pai e da nai e preparar unha presentación Power Point onde se aprecien os trazos comúns dos nenos e nenas cos dos seus pais e nais.
- A través de obras de arte apreciar como os artistas retratan as persoas salientando aspectos físicos que son os seus trazos de identidade, os que as convierten en únicas: falamos de obras nas que non se trata de retratar a beleza, senón a autenticidade, non obviando o que se consideran "defectos", senón converténdoo nos seus sinais de identidade. Escollemos as obras da pintora ourensá Ana Legido, que retratou moitas persoas e escenas familiares, o que nos permitirá apreciar as diferenzas entre uns e outros. Propoñemos, entre outras, as seguintes obras:

■ <i>A miña familia, 1978</i>	■ <i>A casíña, 1982</i>
■ <i>A nena da folla, 1982</i>	■ <i>Nai, pai e filla das mazás, 1996</i>
■ <i>Nai con filla, 1981</i>	■ <i>Familia do paxariño, 1982</i>
■ <i>A sesta, 1980</i>	■ <i>Nena do caracol, 1979</i>
■ <i>Meniña malva, 1990</i>	■ <i>Maternidade co mandrill, 2001</i>
■ <i>Goyesca, 1989</i>	

Outra opción é a de traballar con obras de Luís Seoane ou de escultores galegos como José Luis Penado Gómez, Xoán Piñeiro, Manuel Coia, Acisclo Manzano, Xosé Cid, Camilo Otero, Buciños, Eiravella..., dado que sería interesante que o alumnado apreciase como se representa a figura humana a través da escultura e observar os trazos que definen cada unha das representacións.

Unha terceira posibilidade é a de traballar con ilustracións de personaxes de contos coñecidos polo alumnado e ver como se salientan trazos que definen as persoas, tal como as orellas diferencian a Mara dos demais. Pódese entrar na páxina web da Asociación Galega de Ilustradores, <http://www.agpi.es>.

- Cada neno ou nena fará unha caricatura de si mesmo, salientando o trazo que o define e atribuíndose un nome, ao estilo de "Oreallas de bolboreta para Mara"; por exemplo "Rizos voadores". Para rematar, montaremos un libro con todas as ilustracións. Trátase de que cadaquén sexa consciente e asuma o trazo que o define entendéndoo como un atributo ou un don.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Autoestima: sentimento positivo, derivado dunha avaliación positiva de si mesmo, aínda recoñecendo os propios defectos. Está próxima á seguridade.

Admiración: a percepción de algo ou de alguén extraordinario provoca un sentimento positivo, acompañado dun sentimento de lixeireza e de ancheamento do ánimo.

Optimismo: bo ánimo para sobrepoñerse ás dificultades vencibles.

Orgullo (san): a conciencia da propia dignidade ou das propias accións provoca un sentimento positivo de respecto cara a un mesmo.

SABÍAS QUE...

A **autoestima** constrúese a través dun proceso de asimilación e interiorización desde o nacemento, pero que pode modificarse ao longo de toda a vida. Xérase pola imaxe que os outros nos dan de nós mesmos e polo valor que lle deamos a esta imaxe. Durante a infancia e adolescencia é cando a autoestima crea unha marca profunda, porque é nestas etapas cando nos encontramos máis vulnerables e flexibles.

No ámbito infantil, para facer máis manexable o concepto de autoestima, podemos falar de cinco áreas: área social (sentimentos do neno/a sobre as relacións cos seus amigos), área académica (que pensa da súa faceta como estudante), familiar (como se sente como parte integrante da súa familia), imaxe corporal (como ve o seu aspecto físico ou as súas capacidades físicas) e autoestima global (valoración xeral que fai de si mesmo).

Dicimos que unha persoa ten unha alta autoestima cando se valora positivamente e está satisfeita coas súas habilidades e accións. Estas persoas teñen confianza en si mesmas, coñecen cales son os seus puntos fortes e saben identificar os seus puntos débiles.

Considerando que unha boa autoestima fará que os nenos e nenas experimenten efectos positivos como a confianza, o ánimo, o interese e o pracer de aprender e de realizar soños, é necesario que sexa edificada desde que son bebés.



UNHA CHEA DE FAMILIAS

Autor: Xosé A. Neíra Cruz

Ilustrador: Rodrigo Chao

Editorial: Galaxia



ISBN 978-84-9865-104-1

Como cada domingo, Mariña esperta, vai para a cama do seu pai e fáille a mesma pregunta: por que mamá non está connosco agora? Respóndelle, como sempre, que un día enfermou, foi ao hospital e, como non se puido curar, nunca máis volveu. Mais esta vez a nena engade outra pregunta: por que todos teñen nai e ela non? Como resposta, o pai lévaa a coñecer as familias que viven no seu edificio.

VALOR PRINCIPAL TRABALLADO

a diversidade familiar e social

ENCABEZADO

“A familia somos os que vivimos na miña casa.” (Xíán, 4 anos)

“Cando veñen os avós, son feliz, son da miña familia.” (Sara, 4 anos)

"Somos mamá, papá, Pepe, Xica e máis o avó." (Laura, 4 anos)

ANTES DA LECTURA

Analizar o título formulando hipóteses sobre cal pode ser a temática tratada.

Prestamos atención ao nome do autor e do ilustrador, así como á ilustración da portada.

DURANTE A LECTURA

Dada a extensión do texto, considérase a conveniencia de facer a lectura repartida en varias sesións.

DEPOIS DA LECTURA

"O autor quere facer visible esa chea de *familias diferentes que pode haber. Familias que pasan ao noso carón todos os días. Familias que non vemos ou non queremos ver. Pero están aí*. Faino a través das preguntas de Mariña e a resposta que o seu pai lle ofrece, mediante as visitas ás familias do seu edificio. Desta maneira, aproveita para coñecer a todos eses veciños cos que coinciden no portal ou no ascensor, pero que son verdadeiros descoñecidos. Unha viaxe polo edificio convértese nun percorrido polos continentes e polas distintas clases de familias que pode haber: con pai e nai, cun ou varios fillos, con avós, monoparentais froito de fecundacións artificiais ou da perda do cónxuxe, unidas ou separadas, bisexuais ou homosexuais, con fillos ou sen eles, con fillos naturais ou adoptados... todas son familias porque teñen algo en común: viven xuntos e quérense moito, están unidas polo amor (aínda que non sempre, porque a realidade é certamente complexa, tal e como recolle o autor).

O tratamento da diferenza dunha maneira natural e respectuosa para evitar a desigualdade, iso é o que presenta o autor. Porque *o timbre do 2º D soa coma unha campá. O timbre da casa de Mariña soa coma un chifre. Mariña non sabería dicir cal lle gusta máis*. Porque todos os sons son igualmente válidos, igual que os olores, igual que as maneiras de vivir e compartir... E ao tempo, sitúanos ante a necesidade de coñecernos, de recoñecer aos que camiñan ao noso lado, comunicarnos coa veciñanza. Por iso Mariña, co seu pai, vai petando en todas as portas do edificio, para saudar e non seguir sendo estraños, e cando o fai descobre que todos están encantados de compartir ese tempo no que nos aceptamos os de aquí e os de alá, os que veñen da China e de Marrocos e os que acaban de chegar da aldea, porque todos estamos de paso nas cidades do presente. Un encontro cos outros, un saúdo á morte e á enfermidade dun xeito amable, pero sen

ocultar nada, nin os problemas da vellez nin as enfermidades psíquicas, tal como se recolle no seguinte texto: *Perder un ser querido dá moita pena. A pena, cando é moi grande, chámase depresión, que é como andar todo o día cunha nube escura sobre a cabeza. Non importa que fóra vaia un fermosos día de sol. A túa nube impídeche ver outra cousa que non sexa tristura.*

Un libro para gozar coa súa lectura. Un libro para axudar a entender a diferenza. Un libro para axudar a asumir a enfermidade ou a morte. Un libro para valorar...." (Tomado de <http://www.edu.xunta.es/biblioteca/blog>)

Este libro pode dar pé a un interesante proxecto de traballo sobre a familia, no que se poderían abordar aspectos como:

- a veciñanza
- a composición das familias
- o concepto de familia, cal é o elemento que as define habendo tanta variedade.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Respecto: sentimento positivo xurdido de decatarnos dos valores dos demais, que nos fai sentir cara a eles veneración e unha certa submisión non forzada.

SABÍAS QUE

A **familia** constitúe unha organización grupal produto de múltiples relacións. É un grupo cun espazo e un tempo compartido, onde cada suxeito ten a súa propia representación interna do que constitúe o escenario familiar, onde a tarefa do grupo é a reprodución social da vida segundo funcións e roles.

A **identidade familiar** non é inmutable, pero isto non quere dicir que non estea condicionada polos modelos culturais hexemónicos.

Segundo a posición que ocupe cada individuo no mundo familiar (pai-nai, fillo-filla, avó-avoa, irmá-irmán...) e segundo o poder que detenta cada membro, van ser os modos de interacción.

A **familia** é vehículo de normas, valores e sistemas sociais de representación desde onde o alumnado constrúe o seu mundo, os seus modos de vincularse ás funcións familiares.

FREDERICK

Autor: Leo Lionni

Ilustrador: Leo Lionni

Editorial: Kalandraka



ISBN: 9788493375911

A familia de Frederick prepárase para a chegada do cru inverno traballando sen descanso. O ratiño Frederick é tachado de folgazán por non traballar como os demais e, cando lle preguntan por que non o fai, el explícalles que traballa doutro xeito: recolle os raios do sol, as cores, as palabras... e así consegue que a colonia de ratos sobreviva ao duro inverno.

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

o optimismo

ENCABEZADO

"O optimista pensa cousas moi bonitas."
(Carla, 4 anos)

"Eu, un día, fun ao optimista..., e
arranxáronme os dentes." (Manuel, 4 anos)

“Eu sempre penso que dou feito o traballo.”
(Sara, 4 anos)

ANTES DA LECTURA

- O profesorado escanará as imaxes do conto para proxectar na pantalla.
 - Seleccionar imaxes de:
 - paisaxes en días con moita luz
 - paisaxes de días grises
 - flores de moitas cores
- (<http://www.edu.xunta.es/contidos/galeriadeimaxes>)
- Pedirlles aos nenos e nenas que pensen na súa palabra preferida. Logo facer unha gravación de audio destas palabras.

DURANTE A LECTURA

- Facer unha primeira lectura sen amosar as imaxes e logo falar sobre a narración.
- Proxectar na pantalla as ilustracións ao volver contar o conto; nesta ocasión intercalaremos as imaxes e sons gravados do seguinte xeito:
 - Cando na narración di *Ía frío e xa non lles prestaba falar*, proxectar imaxes de paisaxes invernaís.
 - Cando Frederick lles di *Vouvos enviar agora os raios de sol*, proxectar as imaxes de paisaxes con sol.
 - Cando Frederick lles falou das *azuis pervincas, das papoulas...*, proxectar as imaxes de flores.
 - Cando lle preguntan polas palabras que gardara, activar o ficheiro de son coas súas palabras preferidas.

DEPOIS DA LECTURA

- Describir as sensacións que fomos capaces de percibir a través das imaxes e das palabras.
- Conversamos sobre como ante determinados estímulos visuais, olfactivos, táctiles, podemos percibir outro tipo de sensacións. Isto é o que se denomina *sinestesias*. Nun principio, a mestra deberá forzar un pouco a situación. Realizaremos actividades do seguinte tipo:

- Escoitamos cos ollos pechados distintos tipos de música. A continuación pedímoslles aos nenos e nenas que seleccionen unha cor para trazar sobre papel continuo o que lle suxira a música.
- Ante a proxección de distintas imaxes, preguntámoslles que tipo de sensación lles produce.
- Saboreando un doce ou caramelo, ademais de preguntarlles sobre o seu sabor, pedímoslles que pechen os ollos e que imaxinen de que cor é ese sabor ou a que lles soa.
- Frederick tiña a capacidade de alimentar o optimismo con imaxes, sons, recendos... Nós ímonos acostumar a facer o mesmo, para o que elaboraremos o noso *Álbum de cousas bonitas*, que nos servirá para cando esteamos tristes, desgustados, enfadados ou con algún malestar. Consistirá nun ficheiro informático cunha pequena presentación en Power Point. No escritorio do ordenador da aula, crearemos unha carpeta para cada neno ou nena. Personalizarase cos seus nomes e coa icona que elixan para diferenciarse. Consistirá en que cadaquén seleccione:
 - 1º.-A súa imaxe preferida dunha galería de imaxes.
 - 2º.-O seu son preferido. Pode ser música, sons da natureza, outros...
 - 3º.-O obxecto que máis nos gusta acariciar, ou co que nos gusta que nos acaricien.
 - 4º.-A nosa comida, alimento ou lambetada preferida.
 - 5º.-O noso olor preferido, para o cal tomaremos a imaxe dunha comida, perfume, flor, xabón, doce..., segundo corresponda.
 - 6º.-Tomaremos fotografías do xoguete preferido de cadaquén.
 - 7º.-A estación do ano, paisaxe, espazo de xogo ou lugar preferido.
 - 8º.-Unha fotografía dunha persoa que sempre consegue calmalo/a ou relaxalo/a.
 - 9º.-Unha fotografía abrazándonos ou bicándonos co noso/a mellor amigo/a.
 - 10º.-Unha fotografía de cada un dos nenos ou nenas moi ledos.

Con todo isto farase unha sinxela presentación en Power Point, que estará accesible aos nenos e nenas a través do escritorio do ordenador, de tal xeito que cando se sintan tristes ou desgustados poidan vela. Nas primeiras ocasións farémoslles verbalizar os seus sentimentos antes e despois da visión, para que o acaben incorporando como estratexia de promoción dunha actitude positiva.

Máis adiante acostumarémoslos a pensar naquelas cousas que os poñen contentos ou os fan felices e a que estas sexan recursos e estratexias mentais para manter o optimismo.

- Transcorrido algún tempo, volveremos a facer a lectura do conto, nesta ocasión sen ningún tipo de acompañamento visual.
- A lectura pode dar pé, así mesmo, para traballar aspectos como os seguintes: o cambio estacional, os animais que recollen a comida durante o verán para logo poder alimentarse durante o inverno...
- Frederick confesa ser un poeta. Pescudar o que isto significa: que fan estas persoas; a que se dedican; como xogan coas palabras; que nos poden facer sentir os poemas: olores, cores, sabores, caricias...
- Empregando as imaxes seleccionadas, e tras a escolla do poema preferido de cadaquén, preparar un videopoema.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Optimismo: bo ánimo para sobrepoñerse ás dificultades vencibles.

Alegría: o cumprimento das nosas expectativas, desexos e proxectos provoca un sentimento positivo, acompañado dun sentimento de lixeireza e de ensanchamento do ánimo.

Proximidade: sentimento positivo que se esperta naquelas persoas que tratan a unha persoa humilde e sinxela.

Humildade: actitude consistente en non creerse superior a ninguén e ver o bo nos outros.

Sinxeleza: é a humildade levada ao trato directo e sen complicacións cos demais, evitando todo o que sexa darse importancia a si mesmo.

Entusiasmo: alegría que impulsa á acción, fogosidade de ánimo excitado por algo que o cativa.

Sorpresa: a percepción de algo novo ou estraño provoca un sentimento positivo ou negativo breve que concentra a atención sobre o percibido.

Ilusión: sentimento de esperanza cando o que se desexa está próximo e nos mobiliza.

SABÍAS QUE...

A **sinestesia** é unha facultade que posúen algunhas persoas consistente en experimentar sensacións dunha modalidade sensorial a partir da estimulación doutra distinta. Tamén son frecuentes as asociacións sensoriais dentro da mesma modalidade, como asociar cores (ou ata formas polícromadas) a letras, números e palabras. Unha persoa sinestésica pode oír as cores, ver os sons ou saborear a textura dun obxecto. As posibilidades son infinitas, tantas como persoas sinestésicas hai, e non se adoitan repetir as sensacións percibidas dunhas a outras. É un sentido extra que se suma ao que ven, oen, tocan ou recordan e por iso, para eles, o resto da xente é coma se vise o mundo en branco e negro. A sinestesia pon de manifesto que a realidade non é igual para todos, que algúns dos que nos rodean poden ter unha experiencia distinta do mundo. Adoita darse en maior número en mulleres e asóciase normalmente cunha memoria extraordinaria.

A **cromoterapia** e a **aromaterapia** céntranse nos efectos beneficiosos que sobre a saúde teñen as cores e os aromas.



MAMÁ, TI SI QUE ME ENTENDES

Autora: Teresa Moure

Ilustrador: Leandro Lamas

Editorial: Galaxia



ISBN: 978-84-9865-147-8

Os lazos de unión, o amor, a tenrura, a complicidade, a alegría e as relacións entre unha nai e o seu fillo conxúganse nesta publicación como un fermoso canto á maternidade.

VALOR PRINCIPAL TRABALLADO

os vínculos materno-filiais

ENCABEZADO

“Mamá dáme un bico polas noites.” (Martín, 4 anos)

“A miña mamá díme que durma cos anxíños.” (María, 4 anos)

*"A miña mamá chámame meu amor."
(Lucía, 4 anos)*

*"A miña mamá díme: fermosa princesa."
(Cecília, 4 anos)*

ANTES DA LECTURA

Amosar o libro e formular hipóteses sobre o seu contido, os seus protagonistas... Falar de que lles recorda a imaxe da portada e de se teñen nas súas casas fotografías similares, con seu pai ou con súa nai.

Apréciase con claridade que hai unha nai, pero temos a seguridade de que ten no colo un neno ou unha nena?, cales son as razóns que nos levan a decantarnos por unha ou outra opción? Tratarase de que o alumnado argumente as súas eleccións e, se é posible, de ir máis aló dos estereotipos de sexo-xénero.

Pensar no que cambiaría o título se, en lugar de estar a nai, estivese o pai; e se, en lugar de haber un neno, houbese unha nena, cambiaría o título?

DURANTE A LECTURA

Facer unha lectura de vagar, facendo fincapé nas entoacións, na observación das imaxes (que poderíamos ter escanadas para poder proxectalas nunha pantalla).

DEPOIS DA LECTURA

- Elaborarase un cuestionario que cada neno e nena levará ás súas casas dirixido ás súas nais (a mestra, coñecedora das circunstancias de cada neno/a, valorará a pertinencia da actividade). Poderase empregar unha ficha do seguinte tipo:

Mamá, ti si que me entendes

- Que sentiches cando me viches por primeira vez?
- Como aprendiches e quen che ensinou a vestirme, bañarme e cambiarme os cueiros?
- Como me coidabas a pupa do embigo?, por que a tiña?
- Que facías cando me doía a barriga?, ti como sabías que cando choraba era da tripiña?
- A quen dicían que me parecía?
- Quen me sacaba a pasear?
- Tomei biberón ou tomei o peito?
- Ti como sabías cando estaba farto/a ou se quedaba con fame?
- Como conseguías que me tranquilizase e me durmisse?
- Que me cantabas?, cal era a miña nana preferida?

Todas estas cuestións teñen moita importancia pola conversa que poden suscitar entre as nais e os fillos, axudándolles a construír a súa propia biografía, máis que polo uso que poidamos facer delas na clase. Incorporaranse ao libro que elaboraremos segundo se recolle na seguinte actividade.

Para fortalecer os vínculos materno-filiais escollemos da publicación o seguinte fragmento

*“Aí, mamá, tí máis eu entendémonos moi ben, eh?
Funcionamos como un grande equipo”*

Prepararemos un libro no que recolleremos o que fan as mamás por eles e eles polas súas mamás. A estrutura das páxinas pode ser do seguinte tipo:

Incluír o cuestionario anterior	
Tí cóidasme cando... Páxina 2	Cando tí estas enferma eu... Páxina 3
Tí axúdasme cando... Páxina 4	Eu axúdote cando... Páxina 4
Cando esperto pola noite, tí... Páxina 6	E cando tí dormes, eu... Páxina 7
O que máis che gusta de mín é... Páxina 8	O que máis me gusta de tí é... Páxina 9
Somos un grande equipo e o que máis nos gusta facer xuntos/as é... Páxina 10	

- Na clase prepararase a estrutura das páxinas que cada día levarán ás súas casas e deben ir completando coa axudas das súas nais. Poderanse engadir fotografías, recordos (lazos, carpíns...).
- A portada e a contraportada deste libro elaborarémosla segundo se describe na seguinte actividade.
- Faremos unha selección de obras de artistas galegos que teñen representado escenas de maternidade, tanto a través da pintura como da escultura. Tras a visión e análise destas, cada neno ou nena fará a súa propia representación coa súa nai empregando distintas técnicas. Podemos empregar, entre outras:

PINTURA	ESCULTURA
Maternidade (1960), Manuel Pesqueira	Maternidade (1975), Luís Gómez Pacios
Nai con nena (1960), M ^a Antonia Dans	Maternidade (1990), Vilar Lamelas
Maternidade (1970), Manuel Prego	Maternidade (1985), Nai (1970), Familia (1972), Arturo Baltar
Maternidade (1998), Virxilio	Pícaro (1983), Idade (1957), A carón do lume (1972), Indo á escola (1980), Primeiros pasos (1978), Acuña
Maternidade (1965), Tomás Barros	Maternidades (animais), Francisco Vázquez Díaz - "Compostela"
Maternidade (1957), Luís Gómez Pacios	Maternidade (1943), Nai galega (1930), Uxío Souto
Maternidade (1979), Ángel Botello Barros	No cume (1961), Ansiedade (1966), Bico de nai (1950), Nais (1944), Sos (1946), Maternidade (1950), Camilo Nogueira
Maternidade (1944), Ángel Botello Barros	Maternidade (1959), Antonio Failde
	Maternidade (sentada) (1976), Maternidade, Maternidade (de pé en movemento), Cristino Mallo
	Nai e fillo (1930), Maternidade, Xosé Eiroa
	Naiciña, Asorey

DEFINICIÓN DE TERMOS

Serenidade: sentimento positivo causado pola conciencia de ter controlados os pensamentos e sentimentos desagradables e por saber gozar dos momentos e sensacións agradables.

Tranquilidade: sentimento agradable, exento de axitación, ao ter conciencia de estar libre de problemas e de inseguridade.

Impaciencia: sentimento negativo ante a tardanza de algo que se desexa. Provoca movemento, leva á necesidade de "facer algo".

Desconsolo: sentimento de suave pena ao non poder gozar de algo agradable, do que tal vez outros xa gozan. Tamén ten o sentido negativo de non encontrar alivio para a súa pena.

Esperanza: sentimento agradable provocado pola anticipación de algo que desexamos e que se presenta como posible.

SABÍAS QUE...

A **autoestima** empeza a desenvolverse nos primeiros dezaioito meses de vida. Confígrase fundamentalmente a partir do amor materno e do sentido de seguridade. A partir dos dous anos e medio os nenos empezan a construír o sentido do pasado e a almacenar algúns recordos. Recordar o pasado é unha forma importante de confeccionar a identidade persoal. Pais e fillos empezan a falar de experiencias que atravesaron xuntos desde o momento do nacemento e a forma na que os proxenitores interpretan e comparten os acontecementos pasados vai influír sobre a perspectiva que as criaturas crearán do seu mundo. Os nenos e nenas que escoitan os seus pais dar explicacións positivas dos sucesos tenden a incorporar estilos positivos de sopesar as vicisitudes nas súas vidas. As criaturas que foron coidadas por adultos atentos e alegres xa evidencian claros signos de esperanza ante a contrariedade e con frecuencia desenvolven un talante que aumentan os sentimentos de seguridade, certeza e tranquilidade.



CAL É A MIÑA COR?

Autor: Antoine Guilloppé

Ilustradora: Géraldine Alibeu

Editorial: Xerais



ISBN(10): 84-9782-432-6

Pregúntome cal é a miña cor.

Algúns galegos din que son un neno árabe e para os árabes son galego. Será que a cor da miña pel o di todo? Eu coído que non! Hai galegos negros, brancos, amarelos coma mín. Na clase é o compañeiro árabe, no barrio é o veciño de orixe estranxeira e entre os africanos ...

VALOR PRINCIPAL TRABALLADO

a multiculturalidade e a interculturalidade

ENCABEZADO

"Cando é de noite son branco." (Yuri, 5 anos)

"A mín gústame bailar a samba." (Ana, 5 anos)

"Podemos aprender a bailar e falar como en Brasil porque nos ensina Ana." (Sara, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

Observamos a portada:

Identificamos cal será o título; buscamos o significado do símbolo <?>. Localizamos o logotipo da colección *Sopa de libros* e pescudamos se temos algún libro máis desa colección na biblioteca. Que outras palabras e símbolos lles son coñecidos?

Aparecen outros dous nomes, de quen serán? (autor e ilustradora).

Se o título do libro é *Cal é a miña cor?*, de que cor son os dous personaxes que aparecen na portada?, cales son as características físicas de cada un deles?

Observamos a contraportada:

Que elementos se repiten con respecto á portada?

Lemos o resumo e facemos anticipacións sobre o contido do libro. Preguntamos, de que cor somos nós? e observamos as distintas tonalidades da nosa pel: moi brancos, brancos, algo morenos, moi morenos. Comparamos tamén as diferentes tonalidades do noso pelo.

Observamos o canto do libro:

Aparece escrito un número. Explicámoslles aos nenos e nenas o significado dese número e o logotipo da editorial. Buscamos na biblioteca outros libros con ese logo.

Con anterioridade á lectura localizaremos e leremos, en diferentes xornais impresos ou dixitais, noticias relacionadas coa inmigración. Isto permitiranos traballar vocabulario como: racismo, integración, inmigrante, estranxeiro, discriminación... Buscaremos o significado destas palabras no dicionario e construiremos frases para clarificar o seu significado.

Durante esta semana tamén podemos buscar en revistas e xornais información sobre diferentes personaxes famosos de distintas razas e etnias: deportistas, científicos, escritores... Recolleremos a biografía dalgúns deles (Nelson Mandela, Rigoberta Menchú, Mahatma Ghandi). Lerémolas destacando aspectos positivos e relevantes destas persoas.

DURANTE A LECTURA

Dixitalizaremos o libro para poder visualizar as ilustracións ao mesmo tempo que se realiza a lectura. Acompañarémola con música de fondo tradicional árabe.

DESPOIS DA LECTURA

Conversaremos sobre os xentilicios que se citan no libro: galego, africano, árabe.

Elaboraremos unha listaxe de xentilicios e os respectivos lugares (localidades de residencia de familiares, amigos, lugares coñecidos...). Pódense consultar en:

http://gl.wiktionary.org/wiki/Xentilicios_galegos

Construiremos rimas segundo o seguinte modelo:

<i>"Un que era de Lugo, chamábase Andrés e era un lugués."</i>	<i>"Unha que era de Ourense, chamábase Marián era unha ourensá."</i>
--	--

Anotamos en tarxetas os diferentes roles que desempeña o protagonista do conto: mestre, alumno, compañeiro, veciño, fillo... Falamos de se nós compartimos eses roles. Propoñémolles aos nenos e nenas que digan o rol que desempeñan en diferentes circunstancias da súa vida:

- Para o meu pai eu son o/a seu/súa.....
- Para a miña mestra/e eu son
- Para o meu tío/tia eu son
- Para a persoa que vive no piso ou casa do lado eu son.....
- Para o neno/a que está ao meu lado eu son
- Para os meus amigos/as eu son
- Para unha persoa que vive noutro país eu son

Substituír a pregunta do título do conto *Cal é a miña cor?* por *Cal é o meu nome?* Para responder esta cuestión, ademais de que cada neno e nena diga o seu nome, pediremos a colaboración das familias, achegando datos sobre a elección do nome de cada neno e nena. Elaboraremos un pequeno cuestionario:

- Por que me puxeron este nome?
- Ten algún significado especial na miña familia?
- Hai alguén mais da miña familia que se chame coma min?
- Baralláronse outros posibles nomes?, cales eran?
- Cal é a orixe e significado do meu nome?
- Como me chamabades cariñosamente?
- Hai algunha persoa famosa que teña o mesmo nome ca min?

Coas respostas de todos os nenos e nenas elaboraremos un libro co título *Cal é o meu nome?* Para a edición deste libro xuntaremos fotografías aos datos recollidos.

Para desenvolver o tema da interculturalidade, realizaremos un proxecto recollendo información sobre os elementos máis distintivos dunha cultura: vivenda, paisaxe, climatología, costumes, tradicións, vestimenta, alimentación... Escolleremos tres ou catro lugares ben diferenciados: vida no Polo Norte, na selva africana e nunha cidade europea.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Ilusión: sentimento de esperanza cando o que se desexa está próximo e nos mobiliza.

Nostalxia: o afastamento dos seres e lugares queridos provoca un sentimento negativo. Acompañado do desexo de regresar onda eles.

Indiferenza: pode ter diversas acepcións:

- dar igual unha cousa ca outra, unha persoa ca outra, un traballo ca outro.
- non sentirse afectado por comentarios, opinións, propostas doutros.
- o seu sentido máis frecuente é o negativo: perder o amor e aprecio que antes se lle tiña a unha persoa ou a unha cousa. Parécese ao desprezo, pero é menos apaixonado, máis frío. É o que verdadeiramente pode matar o amor.

SABÍAS QUE...

Existen moitas asociacións que colaboran na integración dos inmigrantes e dos retornados en Galicia. Todas elas forman parte do **Foro Galego de Inmigración**.



FASES NO DESENVOLVEMENTO DUN PROXECTO DE TRABALLO

Seguindo as indicacións de Carmen Díez Navarro no seu libro *La oreja verde de la escuela*, o proxecto constará das seguintes fases:

1. Elección do tema. En ocasións xorde por situacións experimentadas na aula ou “momentos aproveitables” e que son do interese do alumnado. Tamén pode ser provocado e suxerido polo profesorado.

2. Que sabemos e que queremos saber? Recolleranse en listaxes as ideas previas que os nenos e nenas teñen do tema, a través de pequenos diálogos entre eles e tamén os seus interrogantes sobre o tema de estudo. Estes aspectos serán o punto de partida do proxecto.

3. Comunicación de ideas previas e contraste entre elas.

Empregando diferentes recursos (escrituras, conversas e debuxos) rexistraremos os coñecementos do alumnado sobre o tema recollendo incluso as ideas erróneas, que servirán como punto de partida para investigar, contrastar hipóteses, comprobar...

4. Busca de fontes de información. Identificar as fontes de información ás que podemos recorrer: textos expositivos, bibliografía especializada, persoas expertas, material multimedia, información achegada polas familias...

5. Organización do traballo. Nesta fase a persoa docente programa as seguintes tarefas:

- Fixar obxectivos.
- Facer a distribución do tempo.
- Organizar espazos.
- Prover recursos.
- Organizar as actividades de xeito secuenciado.
- Definir pautas de observación que nos permitan recoller información do proceso.
- Elaborar pautas de colaboración coa familia e co contorno.

6. Realización de actividades. Coidaremos que todo o alumnado participe activamente, organizando diferentes agrupamentos: por parellas, individuais, en gran grupo. Pódense organizar actividades dentro do mesmo nivel e interniveles.

7. Elaboración dun dossier. Recolleremos unha síntese do traballo realizado para que quede constancia e nos sirva de memoria ou recordo noutra ocasión: mural, álbum, conclusións escritas, vídeo, libro...

8. Avaliación do realizado. Aínda que esta debe efectuarse ao longo de todo o proxecto, neste momento comprobaremos se as nosas dúbidas e interrogantes foron resoltos, se os recursos empregados foron axeitados e se o alumnado acadou os obxectivos propostos.

UNHA MANCHEA DE BICOS

Autora: Antonía Ródenas

Ilustradora: Carme Solé Vendrell

Editorial: Xerais



ISBN 9788483026816

Katí, a protagonista desta historia, ten unha caixa chea de bicos que vai regalando a todos os compañeiros. Desta maneira fai que se sintan felices. Pero Diego chámalles parvos, empúxaos, colle o que quere sen mirar quen o ten... Aínda así, a ledicia dos demais compartindo bicos de todos os sabores fai que se sinta só e acabará pedindo perdón e dando tamén bicos de caramelo. Daquela a mestra xa non estará enfadada e contaralles unha desas historias longas, como ela fai cando están caladiños.

EMOCIÓN PRINCIPAL TRABALLADA

o amor

ENCABEZADO

“Cando queres a alguén dálle un bico.”
(María, 3 anos)

“Cando queres a alguén síntoo no corazón
porque me late.” (Alba, 7 anos)

*"Cando queres a alguén tes ganas de velo."
(Sara, 5 anos)*

ANTES DA LECTURA

A modo de suxestión, estas actividades organizanse en catro sesións, pero será criterio do profesorado decidir en cantas se desenvolven.

1ª sesión:

- Ler o título e buscar o significado da palabra manchea: "aquilo que cabe na man. Conxunto, abundancia de..."
- escoitar en distintos momentos a música proposta para este tema.
- Manter unha conversa con todo o alumnado para falar de quen lles dá bicos, a quen lle dan bicos, cando lles gusta dar bicos, cando lles gusta que lles dean bicos, cando non lles gusta que lles dean bicos, quen non lles gusta que lles dea bicos... Máis adiante retomaremos este aspecto, así como a importancia de saber rexeitar os bicos ou outras mostras de afecto que nos desgustan.
- Observar a portada do libro e facer anticipacións sobre o personaxe que alí aparece (é difícil intuír se é nena ou neno) e sobre como se chamará. Que terá que ver cos bicos?

2ª sesión:

- Abrir o libro e fixarse en que volve aparecer o título cunha ilustración da persoa da portada. Contrastar coas anticipacións da actividade anterior. Agora apréciase que é unha nena. Como se decataron diso?
- Na seguinte páxina, despois de ler o nome do autor, da ilustradora e mais da tradutora, observar os debuxos (corazóns): que son?, quen os ten?, por que o saben?, para que serven?, e os animais tamén teñen?... Ver a continuación a contraportada e facer anticipacións sobre o contido do conto: de que falará?, de corazóns?, do amor?, da amizade?, que terá que ver coa nena? Evitaremos ler o resumo, pero explicamos que tipo de texto é. Lerémolo noutro momento.
- Pasar á seguinte páxina e ler a dedicatoria. Que é unha dedicatoria?, por que irá acompañada doutro corazón?

3ª sesión:

- Ver as ilustracións sen ler o texto, fixándonos en cantas veces aparece a nena da portada. Quen serán os outros nenos e nenas? Enumerar as diferentes expresións que se reflicten: sorriso, cariño, enfado, tristura, pranto, reflexión.

- Colectivamente inventar unha historia que acompañe as ilustracións. O obxectivo desta actividade non é producir un bo texto narrativo, senón empregar as imaxes como suxestión e como fío condutor dunha historia.

4ª sesión:

- Ler o resumo e deixar a lectura do conto para outra sesión.
- Efectuar unha pequena investigación sobre por que o corazón é o símbolo do amor.
- Debuxar corazóns para levar á casa e regalarllos a quen lles dá bicos (nai, pai, irmáns, veciños...) e a quen elas e eles queren.

DURANTE A LECTURA

- Poñer música de fondo durante dous ou tres minutos antes de comezar a ler. Ler o conto de corrido, sen interrupcións e sen ensinar as ilustracións. Non facer ningún comentario e volver a escoitar música outros 2 ou 3 minutos.
- Volver a ler o conto, ao día seguinte, da mesma maneira.

DEPOIS DA LECTURA

- Teremos preparadas as ilustracións do conto en follas independentes (para iso pódense escanar, fotografar ou fotocopiar) e intentaremos identificar os personaxes pola expresión dos seus sentimentos: os que se queren, o que está furioso, o que está triste...
- Manter unha conversa sobre o amor e a amizade: que é o amor?, que é estar namorado?, queres igual a todo o mundo?, con que parte do corpo sentes o amor?, e no estómago que sentes?, que é un amigo/a?...
- Identificarse cos sentimentos de Kati cando Diego lle pega: como se sentirá?, que farías ti?, que lle dirías a Kati?, e a Diego?, como se sentirá Diego?...
- Debuxar a persoa ou persoas da familia máis queridas e explicar por que elixiron esa, argumentando as calidades persoais e afectivas que nos levan a facer esa elección. Non se trata de revalorizar a alguén fronte aos outros nin de facer comparacións, senón máis ben de razoar as eleccións.
- Cada nena e neno traerá unha caixiña da casa (de zapatos, roupa...) e converterémola na súa caixa de bicos. Prepararémola por fóra para que sexa bonita e especial e cada día meteremos unha tarxeta co nome dalgunha persoa que nos dá bicos e nos quere e tamén co nome das persoas ás que lles damos bicos e queremos.

- Pediremos, a través dunha nota, ás familias que describan nunha carta a que lles saben os bicos das súas fillas e fillos e que senten cando reciben un bico delas e deles. Despois de delas estas estarán un tempo expostas na cortiza.
- Realizar un intercambio de corazóns entre as compañeiras e compañeiros da aula. Cada nena e neno debuxará ou pintará un corazón empregando diferentes útiles e técnicas plásticas (ceras, lapis, témperas, acuarelas...) e regalarallo a algunha compañeira ou compañeiro acompañado dun poema de amor dos poetas clásicos españois e galegos; por exemplo, Federico García Lorca:

*Sí me voy te quiero más
sí no me quedo igual te quiero.
Tu corazón es mi casa
mi corazón tu huerto
Yo tento cuatro palomas
cuatro palomas tengo.
Tu corazón es mi casa
mi corazón tu huerto.*

- Coa consigna "dar bicos", elaboraremos colectivamente un decálogo de cando pasará a ser unha norma:
 - Dar bicos para agradecer.
 - Dar bicos para disculparse.
 - Dar bicos para pedir perdón.
 - Dar bicos para calmar.
 - Dar bicos para saudar.
 - Dar bicos para despedirse.
 - Dar bicos para animar.
 - Dar bicos para expresar emocións.
 - Dar bicos para consolar.
- Revisar a bibliografía dos contos clásicos e reflexionar sobre en cantos deles o conflito se resolve grazas ao amor e aos bicos. Por exemplo *Brancaleves* e *A bela dormente*.
- escoitar a obra musical de Tchaikovsky *O lago dos cisnes*. Contar a historia da princesa Odette e do príncipe e identificar, a través da música, os sentimentos que intenta reflectir ao longo dela: amor, medo, furia, loita, paz...
- Levar á aula reproducións das seguintes obras para facer unha exposición e desenvolver con elas algunha das actividades propostas para traballar con

obras pictóricas en Medrando sans; de bocado en bocado... de xogo en xogo. (<http://www.edu.xunta.es/ftpservers/portal/DXC/MedrandoSans.pdf>)

- *O bico* de Robert Doisneau (fotografía).
- *O bico* de Auguste Rodin (escultura).
- *O bico* de Francesco Hayez (lenzo do romanticismo italiano).
- *O bico* de Roy Lichtenstein (pop art).
- *O bico* de Gustav Klimt (arte contemporánea).
- Presentarlles ás nenas e nenos unha listaxe con características que describen quen é unha amiga ou amigo e quen non. Identificar cada categoría argumentando as respostas e a continuación elaborar a súa propia listaxe. Por exemplo:
 - Un amigo ou unha amiga é alguén con quen nos gusta falar.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que nos pega.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que nos quita as nosas cousas.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén con quen nos gusta xogar.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que nos conta mentiras.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que nos di a verdade.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que nos axuda.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que me asusta.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que comparte comigo.
 - Un amigo ou unha amiga é alguén que me engana.
- Debuxar unha amiga ou amigo e dicir e mais escribir cousas bonitas e positivas dela ou del.
- Ler o conto *Nin un biquiño máis á forza* (<http://sgi.xunta.es/>) e reflexionar sobre a importancia de dicir que non.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Amor: é moi difícil de definir. É desexo, é agrado, é responsabilidade, é sentir que esa persoa pertence ao meu mundo, á miña vida. Os tres grandes prototipos son: o amor maternal, o amor erótico e a amizade.

Amizade: decatarnos das calidades dunha persoa provoca un sentimento positivo que nos leva a desexar a súa compañía, a comunicarnos con ela e a desexar o seu ben.

Cariño: as calidades dunha persoa, como a súa beleza, graza ou simpatía, provocan sentimentos de afecto e desexo de manifestarlllo. É estable e duradeiro, non unha atracción violenta ou pasaxeira.

Namoramento: non só se perciben as calidades dunha persoa, senón que esta empeza a verse como única. Séntese cara a ela: atracción, desexo sexual, desexo de ser querido por ela (isto chámase, ás veces, desexo de conquista). Facilmente este amor vai acompañado de exaltación (o organismo produce unha especie de anfetaminas), pero tamén pode xurdir medo e preocupación.

Noxo: sentimento negativo, físico ou psíquico, ante unha persoa ou cousa repugnante, con desexo de afastarse.

Odio: a percepción de algo ou de alguén que nos desagrada, que non se adapta ao que desexaríamos, provoca un sentimento negativo de aversión e irritación prolongada que termina en desexo de afastamento ou de aniquilación.

SABÍAS QUE...

Todos os amores (cara aos fillos, cara aos pais, cara á parella...) teñen estes elementos comúns: **interese, responsabilidade, respecto e coñecemento.**



QUEN ME QUERE ADOPTAR

Autora: Fina Casalderrey

Ilustradora: M^a Fe Quesada

Editorial: Xerais



ISBN 84-9782-359-1

Manuel, un mestre xubilado, tiña centos e centos de libros que, cando abría, convertía en bolboretas. A súa filla era médica e marchara a África a traballar e a súa compañeira morrera. Manuel estaba só e sobráballe tempo e non sabía que facer con el, o que o poñía moi nervioso. Un día decidiu fabricar a felicidade e preparou un cartel que logo puxo na súa porta, e rezaba: "¿Quen me quere adoptar? Busco familia con nenos." ¿Quen me quere adoptar?, de Fina Casalderrey, é un libro que lles propón aos nenos e nenas de sete anos en diante unha reflexión sobre a soledade que viven moitas das persoas anciás: É posible adoptar un avó?

TEMA PRINCIPAL TRABALLADO

a adopción, a vellez

ENCABEZADO

"Estar solo de todo non ten gracia."
(Alejandro, 5 anos)

"Sí estás solo pode vir alguén a roubarte."
(Hugo, 5 anos)

"Sí estou soa, estou preocupada." (Clara, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

Propoñemos actividades para facer un ou dous días antes, incluso unha semana antes.

- Partimos de fotos de avós e avoas (pódense descargar da internet, de revistas ou ser achegadas polas propias familias) que expoñemos na cortiza ou nun tendal. A continuación, dedicamos un tempo a conversar sobre elas: quen son, en que traballarian, que estarán facendo, que lles gustaría facer, onde vivirán, con quen...

A seguir, por parellas ou tríos, escribirán un pé de foto. Sería interesante poder realizar esta actividade con fotos dos avós e avoas dos propios nenos e nenas.

- Observamos na sección de anuncios de xornais: alugueres, compra-venda, cambio, necesito traballo, ofrezco traballo, obxectos perdidos, contactos...
- Conversamos sobre o tipo de texto que son os anuncios e indagamos sobre algunhas das súas propiedades: función, extensión, formato...
- Aparece na aula, con formato de anuncio, unha parte da portada do libro (o título e mais a imaxe do avó). Dirixiremos unha conversa con preguntas do tipo: que dirá este papel?, que tipo de texto será?, por que pensan que é un anuncio?, por que nolo deixarían na nosa cortiza das noticias?, quen será esa persoa?... Falaremos da persoa que aparece na portada.
- Para espertar o interese do alumnado, chega á aula o libro dentro dun sobre pechado dirixido a eles, con enderezo e selo pero sen remite. Conversamos sobre quen nolo enviará, quen sabe o noso enderezo, quen o traería, como chegou á nosa aula...
- Polo tacto intentamos pescudar o contido do sobre, abrimolo e descubrimos o libro. Continuamos coa rolda de preguntas sobre quen será o remitente, a razón pola que nolo enviarán, desde onde... Xa coñecemos este libro?, por que?, onde o vimos?, coñecemos o protagonista?...
- Lemos o título e formulamos hipóteses sobre o contido do libro. Buscamos na biblioteca de aula outros títulos de libros que tamén se presenten cun interrogante.
- Reflexionamos sobre o título, centrándonos nas palabras "quere" e "adoptar".
- Indagamos se alguén coñece algunha persoa adoptada. Os nenos e nenas falarán das súas experiencias e coñecementos sobre o tema.
- Facemos indagacións sobre os seus avós e avoas.

- Buscamos unha breve información sobre a autora e a ilustradora do libro e preguntámonos se coñecemos algún outro delas. Así mesmo, dedicamos un tempo á editorial e ao símbolo e nome da colección.
- Observamos a contraportada e anticipamos hipóteses sobre o que dirá.
- Miramos as ilustracións e, sen ler, imaxinamos a historia que está escondida no libro. Falamos das imaxes, dos lugares que nelas se recollen, dos personaxes que van aparecendo, do que fan, do que poden estar dicindo, do que pensamos que acontece. Enumeramos os animais que aparecen, falamos deles, do que están a facer, de como se poden sentir por estar neste conto, do que lles sucede, de quen será o seu dono e de quen os coida.
- Fixámonos na dedicatoria que atopamos no inicio do libro: a quen está dedicado?, que nos chama atención desta dedicatoria?, que é unha dedicatoria?, temos algún libro dedicado?, por quen?...

DURANTE A LECTURA

Lemos o conto, de vagar, facendo paradas, xogando coas tonalidades de voz. Volveremos a ler aquelas partes que nos chamaron a atención. Observamos detidamente as ilustracións que xa coñeciamos antes de lelo (portada).

Poderíamos ter preparadas as ilustracións en formato dixital e facer outra lectura simultaneándoa coa proxección de imaxes.

DEPOIS DA LECTURA

- Expoñemos o significado que ten neste texto a palabra *adoptar*.
Cales foron os motivos que levaron o avó a querer ser adoptado?; por que elixiu unha familia e non a outra?... Isto propiciará unha conversa sobre as súas familias; sobre o importante que é ter quen nos queira, ter agarimos, ter amigos, ter un lugar para vivir con outras persoas e sobre a alegría de convivir.
- Redactar unha carta cun debuxo para os nosos avós mandándolles bicos, agarimos e unha invitación para vir á nosa escola a falar cos nenos e nenas e lembrar cousas de cando eran pequenos, do que facían, do que pensaban, do seu traballo, do que fan agora, de onde viven. Poderíase preparar unha breve entrevista para facerlle aos avós e ás avoas que nos visiten.
- Preparamos un táboa cos nomes de cada neno/a e cos nomes dos seus avós e avoas. Coa colaboración da familia, poñeremos tamén os anos que teñen os avós e avoas, onde viven e con quen. Así, comprobaremos quen ten e quen non ten avós, quen ten os catro ou quen ten menos. Se temos fotos

achegadas polas familias podemos empregalas para completar a información da actividade anterior.

- Coas fotografías pódese elaborar unha árbore xenealóxica que axude a descubrir quen son os proxenitores do pai e da nai dos nenos e nenas da aula. Incluiremos os netos e netas.
- Se é posible, podemos preparar unha visita a un centro da terceira idade que teñamos preto da escola para saudar anciáns que viven nel. Para a visita escribiremos unha carta ou solicitude e prepararemos agasallos (debuxos, postais, cancións, baile, bicos, apertas, xogos...).
- Falaremos do texto encadeado do libro: o avó busca quen o adopte, o avó adopta o gato e o gato... a quen podería adoptar?
- A lectura deste libro pode dar pé a un interesante proxecto de traballo no que se poderían abordar os dereitos humanos, os dereitos dos nenos e nenas, o que recolle a Constitución sobre os dereitos das persoas. Tamén poderá dar lugar a facer visible o labor que están a facer na nosa cidade algunhas institucións para axudar as persoas.
- Buscar anuncios que propicien a reflexión e o posicionamento social en relación a temas como: o abandono dos animais, o apadriñamento de nenos e nenas do terceiro mundo, a colaboración con ONG.
- Inventamos fórmulas de principio e de remate para o conto.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Melancolía: sentimento levemente negativo, acompañado de pasividade, desexo de illamento e fantasía. Acostuma ter unha causa descoñecida.

Desesperación: aflicción intensa pola perda total da esperanza. É a desesperanza xa cumprida definitivamente.

Desesperanza: sentimento negativo provocado pola convicción de que algo que desexamos non sucederá.

Impaciencia: sentimento negativo ante a tardanza de algo que se desexa. Provoca movemento e leva á necesidade de facer algo.

SABÍAS QUE...

As **adopcións internacionais** medraron espectacularmente en Galicia nos últimos anos. España é o país do mundo que máis adopcións internacionais realiza despois de Estados Unidos. A adopción en Galicia xestiónase a través de <http://vicepresidencia.xunta.es/index.php?id=84>.

A COUSA QUE MÁIS DOE DO MUNDO

Autor: Paco Líván

Ilustrador: Roger Olmos

Editorial: OQO



ISBN 84-96573-13-3

Partindo dun conto orixinal de Costa de Marfil, preséntase unha parábola sobre a mentira. Como a hiena se riu da lebre cando esta lle dixo que a causa que máis doe no mundo é a mentira, esta decide que a mellor maneira de convencela é cun caso práctico.

TEMA PRINCIPAL TRABALLADO

a mentira

A mentira non a podemos considerar unha emoción, senón que se trata dunha das chamadas *condutas antisociais* que non respectan os dereitos dos demais nin as normas sociais. Adoitan ir aparecendo no transcurso normal do desenvolvemento dun neno, que acostuma a mentir como resultado dun sentimento de frustración e que termina provocando nos demais emocións-sentimentos negativos.

ENCABEZADO

"unha mentira é dicir cousas que non existen." (Clara, 5 anos)

"A mentira é unha broma." (Luís, 3 anos)

"Mentir é dicir unha cousa que non queres que saiban os demais." (Antía, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

- Situámonos: quen é o autor/a?, e o ilustrador/a?...
- Facemos as primeiras predicións: que nos di o título?, dános idea do tema do conto?, que cremos que imos atopar?
- Facemos unha primeira recollida de ideas previas sobre a mentira: conversamos sobre ela, pedímoslle ao noso alumnado que "defina" que é a mentira; dialogamos sobre esta conduta antisocial e cales son as consecuencias negativas que nos pode supoñer exercitala; lembramos se contaron algunha mentira ou llela contaron a eles...
- Escoitamos as suxestións de música propostas para este tema.

DURANTE A LECTURA

Suxírese dixitalizar o libro e proxectalo en gran formato (presentación de diapositivas, encerado dixital interactivo...). Nun primeiro momento, centrarémonos nas imaxes e nas diferentes emocións e sentimentos que reflicten as facianas dos protagonistas. Efectuaremos anticipacións sobre o que estarán falando e facendo. Posteriormente leremos o texto.

DEPOIS DA LECTURA

- Conversamos sobre as dúas personaxes principais da historia: como se sentía a lebre intentando que a hiena entendese que a mentira é unha cousa horrible e dolorosa? como se debeu de sentir a hiena ao final, cando comprobou a dor da mentira?
- Inventamos un final diferente para a historia, no que se descubra cal foi o verdadeiro motivo da lebre para mentir e no que o rei se desculpe coa hiena.

- Realizaremos unha procura na internet de "emoticonas". Por exemplo, a seguinte:



- Unha vez seleccionadas, imprimíremolas en cartolinas e recortáremolas elaborando cartóns de bingo onde os recadros serán as diferentes emoticonas seleccionadas. A actividade consistiría en:
 - Distribuímos a cada nena e a cada neno un cartón para xogar ao bingo.
 - Nunha bolsiña meteremos todas as emoticonas representadas nos cartóns. Cada vez que saquemos unha, os nenos e as nenas teñen que escenificar o sentimento ou emoción que corresponda. Comprobarán se o teñen no seu cartón e, de ser así, riscarano.
 - Cando alguén cante liña, faremos unha parada e algún neno ou nena describirá algunha situación na que experimentase o sentimento que representa algunha das emoticonas.
 - Cando alguén cante bingo, terá que narrar unha historia na que aparezan os catro sentimentos ou emocións representados en cada unha das esquinas do seu cartón. Poderá ser axudado ou axudada polo resto do alumnado. Posteriormente, entre todos e todas, discutiremos se a historia que acaba de contar podería suceder na realidade.
 - Reflexionaremos sobre a importancia que ten identificar os sentimentos das persoas que nos rodean e saber expresar os propios. Para poder poñelo en práctica, pedirémolle a un neno ou a unha nena que represente mediante mímica un sentimento (alegría, tristeza, nerviosismo, desacougo...). Os demais adiviñarán de que

sentimento se trata. Unha vez identificado, preguntáremoslles en que situacións se sentiron así. Sería conveniente que participase todo o alumnado na representación de sentimentos, aínda que estes se repitan, para que experimente e comprenda que existen diferentes formas de expresalos.

- O reloxo das emocións: colocárase un reloxo, "o reloxo das emocións", nun espazo visible da clase. No lugar dos números haberá debuxos que expresen diferentes estados emocionais. O mestre contará en voz alta breves historias inventadas, onde intervirán personaxes coñecidos polos nenos (a mascota da clase, a da biblioteca...). Unha vez narrada a historia poñerán as agullas do reloxo no debuxo que eles cren que reflicte o estado emocional que viven os personaxes ante a situación descrita. O reloxo terá dúas agullas porque un mesmo relato pode dar lugar a dous ou máis sentimentos diferentes.

Exemplo de historia: Casilda estaba moi contenta xogando á pelota cando, de súpeto, esta picouse e dixo: "vaia, xa quedei sen pelota". Casilda sentíase moi.....

- O semáforo das emocións: é unha técnica emocional que, como o seu propio nome indica, está enfocada a traballar a dimensión emocional dos nenos e das nenas. Trátase de que sexan quen de identificar as emocións, recoñecer de que forma se viven e experimentan, aceptar esa emoción en si e ser capaces de regular esa emoción ou emocións.
- Debúxase un semáforo tradicional nun mural, encerado..., onde se marcan claramente as tres luces (vermella, ámbar e verde). Posteriormente explícase o que significa cada cor:

- Luz vermella: identificar a emoción. A luz vermella significa que temos que pararnos, tal e como o faríamos nun semáforo de tráfico; quedarnos quietos e, a continuación, pensar e describir que emoción estamos experimentando (enfado, rabia, tristeza, alegría, vergoña, amor...).
 - Luz ámbar: deterse a reflexionar. Na luz ámbar o neno e a nena teñen que razoar cal é o problema, cal é a causa que provoca ese estado emocional, por que está alegre, por que sente vergonza...
 - Luz verde: expresar as emocións. Para pasar á luz verde, o alumnado pensará, en primeiro lugar, cal é a mellor canle para expresar a emoción e, en segundo lugar, cal é o mellor comportamento que podemos adoptar ante a emoción que estamos experimentando para que poidamos solucionar a situación.
- Cantamos a canción popular *Vamos a contar mentiras* ou *25 mentiras*, que podemos atopar en <http://www.pelogato24.com>.

A modo de exemplo:

Situación de partida: a Victoria quitanlle a pelota no patio. Cando se dá de conta grita, insulta e pega ao compañeiro que lla quitou.

- Luz vermella: que emoción experimentei? Rabia, enfado e medo.
- Luz ámbar: cal é o problema? Non me gusta que me quiten as miñas cousas, xa que logo pódense perder.
 - Enfado: non me gusta que me quiten as miñas cousas porque non quero perdelas.
 - Rabia: dareille unha patada ou unha puñada ao neno que ma quitou.
 - Medo: a miña nai ou o meu mestre rífanme cando lles diga que non teño a pelota.
- Luz verde: que podo facer?
 - Falar co meu amigo e dicirlle que me devolva a pelota.
 - Explicarlle que estou preocupada por se a perde.
 - Dicirlle que, se lla deixo, el se responsabilizará de devolverma.
 - Explicarlle ao profesor a situación ou o acordo ao que cheguei co meu amigo.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Mentira: é unha declaración realizada por alguén que coida ou sospeita que é falsa ou parcial, esperando que os oíntes a crean, ocultando sempre a realidade en forma parcial ou total.

Capricho: desexo efémero ou irracional.

Culpabilidade: é como unha interiorización da vergoña; é vergoña ante si mesmo. O seu extremo bo é a responsabilidade (responder do que un fixo mal) e o seu extremo malo, o remordemento (sentirse mal unha e outra vez polo feito sen buscar unha solución positiva).

Decepción: sentimento negativo ao constatar que algo que tiñamos dereito a esperar non se vai cumprir.

Desengano: perda da fe ou a confianza en algo ou en alguén no que inxustificadamente se crera.

Desilusión: perda da ilusión ao ver que o bo, que esperabamos xa próximo, esmorece.

Vergoña: sentimento negativo, acompañado de desexo de esconderse, ante a posibilidade (ou o feito) de que os demais vexan algunha falta, carencia ou mala acción nosa, ou algo que debería permanecer oculto.

SABÍAS QUE...

A **mentira** acostuma a ser o resultado dun sentimento de frustración do neno ou nena.

Ata os catro anos, os nenos e nenas adoitan comportarse ben coa finalidade de compracer os seus proxenitores; de aí que, ao facer algo que saben que non lles vai gustar aos seus pais, non o contan.

Arredor dos seis ou sete anos, xa teñen conciencia de que mentiron e séntense mal por facelo, aínda que non se saiba.

As **razóns polas que menten** poden ser:

- por imitar os adultos
- para compracer a alguén
- para non danar a alguén
- por predisposición da súa personalidade
- para chamar a atención
- para evitar un castigo
- por vaidade ou chulería
- por non ter a capacidade de diferenciar entre o real e o imaxinario

Desde as idades máis temperás, cómpre educar os nenos e nenas na honestidade, distinguindo entre o real e o imaxinario e, sobre todo, dando un bo exemplo.

Pinocho é o paradigma de neno mentireiro.

E QUE PODO FACER EU?

Autor: José Campari

Ilustrador: Javier Cisneros

Editorial: OQO



ISBN 978-84-9871-049-6

Todas as mañás, mentres toma
o almorzo, o señor X le o xornal...
sen saltar a letra pequena.
Algunhas noticias non lle moven
un pelo, outras fanlle cóxegas e
moitas danlle arrepíos desde a
punta da deda gorda ata a punta
do nariz. Entón o corpo échesele
de preocupacións....

VALOR PRINCIPAL TRABALLADO

a solidariedade

A asertividade, a empatía, a capacidade de compadecerse dos demais (padecer con...), de poñerse no lugar dos outros, é algo que se aprende e, polo tanto, debe ser ensinado e exercitado

ENCABEZADO

"Solidariedade é cando axudas a alguén."
(Alejandro, 5 anos)

"Solidariedade a mín sóame a sol"
(Almudena, 4 anos)

"Cando hai moitos, non pelexan e comparten as cousas" (Iría, 5 anos)

ANTES DA LECTURA

- Observar a portada e a contraportada do libro: as ilustracións, as cores empregadas, a textura...
- Formular hipóteses sobre o contido dun libro en cuxa portada aparece un só home, unha soa árbore sen follas, un can só..., todo cunha aparencia máis ben triste.
- Ler a pregunta que dá título ao libro. Repetila individualmente varias veces. Os demais irán suxerindo posibilidades que lle dean resposta.
- Xogamos a repetir a pregunta pero cambiando a persoa; a mestra apuntará no encerado facendo notar a variación do verbo e da persoa:
 - "E que podo facer eu?"
 - "E que podes facer ti?"
 - "E que pode facer el?"
 - "E que podemos facer nós?"
- Prestar atención á páxina de cortesía onde se ve o home sentado enriba dun globo terráqueo – como se chamará? Sobre isto volverase máis adiante.
- Atender ao nome do autor e do ilustrador, prestar atención ao símbolo que une os dous nomes: &. Logo volveremos sobre este aspecto.
- Antes de comezar coa lectura, a mestra terá preparado un debuxo dun edificio de varios pisos.

DURANTE A LECTURA

- A primeira lectura farase sen mostrar as ilustracións.
- Ao presentar o señor X – escribindo a letra no encerado – sinalarase no debuxo do edificio en que piso vive; logo farase o mesmo co resto dos veciños.

DEPOIS DA LECTURA

- Pescudar quen vive nun edificio e en que piso vive, facendo as anotacións correspondentes no debuxo do edificio e indicando con números ordinais a súa posición. Poderase preguntar tamén o número da casa onde viven.
- Comentar se coñecemos as persoas que viven noutros pisos do noso edificio ou noutras casas preto da nosa, se temos trato con elas, se se axudan unhas ás outras e de que forma.
- Iremos vendo con detalle distintos fragmentos da narración que nos axudarán a comprender a mensaxe do libro.

- *Todas as mañás, mentres toma o almorzo, o señor X le o xornal..., sen saltar a letra pequena.* Que quere dicir isto?, que é ler sen saltar a letra pequena? Levar distintos xornais á clase e explicar o que significa ler saltando a letra pequena e ler sen saltar a letra pequena. Reflexionaremos verbo de como se estrutura a información nos xornais, que tipo de información recollen e como está clasificada. Identificar os titulares en distintos xornais. Ler os titulares e anticipar cal pode ser a información recollida na "letra pequena". Isto pode dar lugar a un interesante traballo co texto informativo. Recóllese unha secuencia didáctica sobre texto informativo - xornal e noticia- ao final desta exemplificación.

- *Algunhas noticias non lle movern un pelo, outras fanlle cóxegas e moitas danlle arrepíos desde a punta da deda gorda até a punta do nariz.* Teranse preseleccionados recortes de xornal con noticias e, tras a lectura do seu titular, clasificarémolas colgándoas na cortiza e atendendo aos seguintes criterios: boas noticias, noticias tristes, noticias arrepiantes, noticias que dan cóxegas, noticias que nos dan risa, etc. A continuación reflexionarase sobre o motivo desta clasificación, poñendo énfase en diferenciar claramente a razón de que unhas nos fagan cóxegas e outras nos parezan tristes ou arrepiantes.

- Unha vez lidas as malas noticias, ao señor X *o corpo éncheselle de preocupacións.* Observamos como na ilustración do conto parece que se lle encheu o corpo de letras con tipografía de xornal. Sucédenos a nós o mesmo despois de ler a noticias tristes?, a que se deberá?

- Observar que cada vez que ao señor X o asalta a pregunta que o obsesiona e preocupa aparece o sinal de interrogación <?>, polo que se lles deberá explicar ás criaturas a finalidade deste símbolo. Podemos aproveitar para presentar tamén o de admiración <!>. Repetiremos o título do libro coa entoación adecuada, segundo corresponda:

- E que podo facer eu
- E que podo facer eu?
- E que podo facer eu!

Insistir moito na repetición desta frase porque terá que acabar converténdose nunha especie de lema da clase. Deberase aproveitar para que cada vez que suceda un incidente ou xurda un problema na clase alguén diga "E que podo facer eu?" ou "E que podes facer ti?".

- Observar a ilustración de cando ao señor X lle entra a pregunta que non o deixa durmir, nin ulir, nin oír... Ler o texto detidamente e repetila mentalmente ata que, a un sinal convido previamente, gremos deixando saír a pregunta pola nosa boca: "E que podo facer eu?".
- Valorar as distintas peticións de axuda que lle fan ao señor X os seus veciños e a súa resposta. Considerar a necesidade de que lles axude e aventurar o que sucedería de non poderen contar coa súa axuda. Tratar de poñernos no lugar do señor X ou das persoas necesitadas.
- Observar as ilustracións das dúas últimas escenas do libro, unha vez que ao señor X *o corpo xa non se lle enche de preocupacións, porque sabe que, na punta da lingua, ten a pregunta disposta a saír...* Constatar e reflexionar sobre as súas diferenzas coas ilustracións do inicio: o señor X xa no está tan só. O profesorado deberá aproveitar a ocasión para facerlles percibir aos nenos e nenas a satisfacción que se sente cando se axuda ás outras persoas a ser máis felices, o que acaba redundando nunha mellor consideración de nós mesmos co mundo e coas demais persoas.
- As familias do alumnado deberán estar informadas do tema que se está a desenvolver na aula: "a colaboración coas demais persoas". Solicitarase a súa implicación, para que o traballo de reforzo de actitudes solidarias, colaborativas e de exercicio da xenerosidade superando o egocentrismo propio destas idades teña éxito. Para tal fin podemos ter un pequeno cadro ou caderno no que cada día debuxarán ou escribirán unha acción altruísta realizada na casa, na rúa, no parque..., acción que deberán explicarlle ao resto da clase.
- Empregando unha cámara fotográfica dixital poderemos ir documentando distintas accións de colaboración desenvoltas polos nenos e as nenas. Recollendo o momento puntual no que xorde unha necesidade de cooperación e a medida adoptada por cada neno ou nena, poderemos realizar unha interesante exposición no taboleiro ou na pantalla, ou ben nunha presentación en Power Point, na que figurará nun lugar ben visible a pregunta "E que podo facer eu?". Esta exposición poderá ser presentada a outros compañeiros do centro e ás familias do alumnado.
- Coa intención de sensibilizar a toda a comunidade, deseñaremos carteis, empregando distintas técnicas gráficas, nos que se recolla a pregunta "E que podo facer eu?". Estes carteis poderán ter unha colocación fixa naqueles lugares que poden ser fonte de problemas ou conflitos: as papeleiras con lixo fóra, o caixón de xoguetes desordenados, os aseos sen recoller, as entradas

dos centros educativos... Tamén podemos colocalos nun lugar para dar resposta a un problema que xurda puntualmente.

- Ao estilo das noticias que liamos nos xornais sobre accións de axuda dunhas persoas a outras, podemos redactar noticias dos logros acadados polo grupo clase. Estas noticias deben ser obxecto de difusión, pois estarán realizando un labor de sensibilización e compromiso da comunidade educativa. Recolleranse na páxina web do centro, na revista escolar, nos boletíns informativos e incluso nos xornais locais.
- A modo de colofón do proxecto, e para que sirva de recordo, poderanse encargar unhas camisetas para o alumnado nas que se recolla por diante o lema "E que podo facer eu?" e por detrás a noticia da acción que fose elixida por todos como a máis salientable.

DEFINICIÓN DE TERMOS

Solidariedade: sentirse "unha soa cousa" co que sofre algún ataque aos seus valores (por exemplo á vida ou dignidade). A solidariedade leva á acción, é un sentimento que se manifesta na práctica da xustiza.

Angustia: ás veces úsase como "ansiedade", pero adoita ser unha ansiedade máis aguda, unida ao medo e á sensación de forte afogo.

Ansiedade: sentimento negativo ante pensamentos recorrentes de temor ou ameaza, acompañados de desexo de fuxida, fumar ou comer moito, ir dun sitio para outro, tensión muscular, sensación de afogo, dores de cabeza.

Desmotivación: pasividade ante estímulos; tendencia a "non moverse", por desinterese ou por considerar excesivo o esforzo.

Satisfacción: o cumprimento dun desexo provoca un sentimento positivo acompañado de sosego.

Xúbilo: o cumprimento dun desexo que provoca un sentimento positivo, comunicativo e expansivo, que vai acompañado de demostracións externas.

SABÍAS QUE...

O Dicionario da Real Academia define **altruísmo** como «esmero e compracencia no ben alleo, aínda a costa do propio, e por motivos puramente humanos». En definitiva, o altruísmo é unha actitude de servizo aceptada e querida de bo grao. O altruísmo e a solidariedade teñen unha dimensión claramente humana e de servizo á sociedade que

se pon a proba se, para prestar axuda aos demais, temos que renunciar aos beneficios propios, inmediatos e significativos.

Ao mirar as páxinas da historia, descubriremos que os grandes logros da humanidade nas áreas do saber, do ben común e dos grandes obxectivos sociais se deberon a persoas que dedicaron a súa vida aos demais, esquecendo en boa medida a súa comodidade e ata os seus intereses inmediatos.

Existe unha **Coordinadora Galega de ONG para o Desenvolvemento** que ten como finalidade darlle a coñecer á cidadanía galega o traballo das ONGD con presenza na nosa comunidade. Consultar en <http://www.galiciasolidaria.org>. En decembro de 2007, había inscritas no rexistro galego de ONGD 163 organizacións.

mentos





secuencia de tipología textual
con texto informativo: a NOTICIA



mentos

6

secuencia de tipoloxía textual con texto informativo: a NOTICIA

ἡª Teresa Neira González

En varias das exemplificacións recollidas nesta publicación, faise referencia ao uso de textos informativos. Co obxectivo de facilitarlle ao profesorado o traballo na aula coa prensa, inclúese neste capítulo esta proposta didáctica.

DESEÑO DA SECUENCIA

Esta secuencia está pensada para desenvolverse durante dous meses máis ou menos, pero de forma interrompida, porque xorden proxectos, celebracións... e porque hai que respectar as secuencias didácticas estables. Tamén porque as nenas e nenos cansan, sobre todo ao comezo.

A prensa, en principio, non é un medio demasiado atractivo, aínda que o interese irá crescendo a medida que se desenvolvan as actividades.

Estas organizanse ao redor destes bloques:

- Xornais e noticias: que son, para que serven, a quen interesan.
- Formato da noticia.
- Esquema da noticia.
- Comparar o conto e a noticia.
- Análise tipográfica dos xornais.
- Modo de lectura.
- A prensa como información.

XORNAIS E NOTICIAS

Suxírese montar un quiosco na aula. O obxectivo é ofrecerlles ás nenas e nenos a posibilidade de manexar o maior número posible de xornais (autonómicos, nacionais, deportivos, económicos...) cos seus diferentes formatos e nomes. Ofrécese a posibilidade de ser o comprador ou o vendedor, manexando os diferentes prezos do xornal (o domingo custa máis).

- Coa colaboración da familia, ver un telexornal e, ao día seguinte, comparar as noticias que comentaron na televisión e as que aparecen no xornal.
- escoitar un informativo da radio na aula e comparar coas noticias que trae o xornal.
- Comentar o formato do xornal: portada, contraportada, diferentes seccións...
- Consultar algún tipo de información de interese: programación da televisión, necrolóxicas, deportes, noticias locais, sucesos.
- Compor un libro de noticias das diferentes seccións.

Proceso:

- 1º. Recortamos nun xornal determinado o nome de todas as seccións que aparecen. Analizámolas e vemos cal é o seu sentido.
 - 2º. Preparamos cartolinas co nome de cada unha das seccións na parte superior (recortado do xornal).
 - 3º. En parellas, as nenas e nenos buscarán unha noticia correspondente a cada sección, recortarana e pegarana na cartolina correspondente.
 - 4º. Colócanse as cartolinas na mesma orde en que aparecen no xornal e confecciónase un libro de aula.
- Manexar varios xornais do mesmo día e comparar as noticias que coinciden.

FORMATO DA NOTICIA

- Traballar oralmente o formato da noticia: titular-subtítulo-epígrafe-corpo da noticia-*lead*-foto-pé de foto.
- Nunha noticia, pintar con cores diferentes cada parte.
- Recompór unha noticia marcando as partes de que consta.
- Poñerlle o nome a cada parte da noticia. Poden escribir as nenas e nenos (convencionalmente ou non) ou podemos darlles nós os nomes en cartóns e que os coloquen.
- Recortar noticias con diferentes formatos (imprescindible titular e *lead*).

- Recortar fotografías e titulares de noticias que nos interesen e colocalas nun panel.
- Contar as palabras que aparecen nun titular, memorizalo e lelo.
- Recortar algún titular en palabras e recompolo.
- Pórlle o titular a unha noticia que le a persoa docente.

Proceso:

- 1º. A noticia seleccionada suponse de antemán que vai suscitar interese no alumnado.
- 2º. O adulto lea, míranse as fotos, lense os pés de fotos...; todo, excepto o titular.
- 3º. Colectivamente propomos posibles titulares e os nenos e nenas opinan se lles parecen adecuados ou non. Algúns elimínanse por ser pouco significativos, outros por dar demasiada información...
- 4º. Cada nena ou neno elixe o que máis lle gusta e escríbeo (convencionalmente ou non).
- 5º. Compáranse os seus titulares co que traía a noticia. Búscanse fotografías e póñenselles os pés de foto.

ESTRUTURA DA NOTICIA

A estrutura dunha noticia debe responder a unhas preguntas: quen, que, cando, onde, por que, como.

- En pequeno grupo, redactamos unha noticia.

Proceso:

- 1º. A noticia vai ser de algo acontecido na localidade.
 - 2º. Elixen o titular.
 - 3º. Van redactando a noticia de forma oral e a persoa docente recóllea.
 - 4º. Dítaselles a súa propia noticia, para que non teñan que pensar ao mesmo tempo na produción do texto e no sistema de escritura.
- Inventamos unha noticia fantástica e reflexionamos sobre o que ocorrería se aparecese nos xornais. Reflexións sobre a repercusión da mala información.

O CONTO E A NOTICIA

Esta alínea ten como obxectivo comparar as diferentes linguaxes dun texto literario e dun texto informativo. A proposta consiste en comparar a mesma historia contada en forma de conto e en forma de noticia. Isto non debe dar pé a esquecer que a función dunha noticia é informar sobre sucesos reais.

- Converter un conto como *Poliño Pito* nunha noticia.

Proceso:

- 1º. O conto cóntanos unha noticia: quen descobre, ao caerlle na cabeza, que o ceo está a piques de caer e que é preciso que o rei o saiba para facer algo.
- 2º. Suxerimos posibles titulares, seguindo o mesmo proceso que en actividades anteriores. Democráticamente, pero reflexionando sobre a coherencia título-contido, elíxese un.
- 3º. Escritura colectiva entre tres nenas ou nenos para producir o titular elixido:
 - Cantas palabras ten?
 - Son longas ou curtas?
 - Escritura libre do titular.
 - Compor o titular con letras móbiles.
 - Comparar co que eles puxeron.
 - Cantas letras hai?
 - Cantas palabras?
 - Miramos a separación das palabras.
- 4º. Reflexionar colectivamente sobre a que preguntas ten que responder unha noticia: quen, que, cando, onde, por que, como.

- Lerlles unha noticia que faga referencia ao argumento dun conto (exemplo: *A casiña de chocolate*) pero con características dunha noticia:

- 1º. Venres 12-01-09. Santiago. *A policía detén o pai e a madrastra dos nenos desaparecidos o luns.* A policía detivo onte pola noite en Santiago o pai e a madrastra de dous nenos que levaban varios días desaparecidos. Sábese que os nenos responden ás iniciais de H. e G. Ao parecer, a tarde do luns, a parella en cuestión abandonou os nenos nun monte preto da cidade, coa intención de desfacerse deles. Os choros dos pequenos alertaron unha anciá propietaria dun posto de lambetadas nun barrio de Compostela, quen os recolleu e mantívooos na súa casa

ata hoxe. A policía non descarta investigar as intencións desta muller respecto dos nenos, xa que, desde a súa desaparición, estes estiveron retidos contra a súa vontade e só nun descoido da señora foron capaces de fuxir. Regresaron á súa casa e, aínda que descoñecían as intencións do seu pai e da muller deste, escoitaron unha conversación na que a madrastra instaba o pai a que os volvea levar ao monte. Foi entón cando os nenos decidiron escapar e pedir axuda á policía. Segundo fontes ben informadas, os nenos atópanse en bo estado de saúde e recupéranse do susto nun centro de acollida.

2º. Comparar o texto anterior co conto e ver semellanzas e diferenzas.

ANÁLISE TIPOGRÁFICA

Analizar tipograficamente un xornal reflexionando sobre os diferentes tipos de letra e relacionalas.

- Comparar as letras do nome do xornal coas dos titulares e as dos pés de foto.
- Falar dos diferentes tipos de letra e saber como se chaman e para que se usan con maior frecuencia: negriña, maiúsculas, minúsculas, cursiva, letra script...
- Reflexionar sobre a importancia do tipo de letra na prensa: atractiva, de fácil lectura, clara.

MODO DE LECTURA

- Manexar autonomamente diferentes xornais. Facerlles observar o modo de lectura.
- Analizar como lemos diferentes tipos de textos: literarios, expositivos, enumerativos, informativos...

A PRENSA COMO FONTE DE INFORMACIÓN

- Elixir unha noticia, recompilar toda a información relativa a ela e facer un seguimento.

Proceso:

1º. Cada día levamos á aula o xornal durante dúas semanas. A noticia que máis destaque será a elixida. A continuación recóllese un exemplo realizado con noticias sobre a guerra .

2º. Todos os días lense as noticias referidas á guerra e expóñense as páxinas que máis interesen na cortiza.

3º. Cando se teña bastante información reorganízanse esas páxinas. Por exemplo, ao redor de tres temas: bombardeos, refuxiados e infancia.

4º. Buscar un título para encabezar o tema.

Esta actividade pode suxerir desenvolver outras: situar nun mapa a zona do conflito, quen son e que papel xogan as persoas que interveñen, relacionar as ONG con como se celebra nos centros escolares o día da paz, pode ser o comezo dun proxecto...

OUTRAS

- Recoller todas as noticias e artigos que se publiquen relacionados coa educación e arquivalos.
- Recoller artigos interesantes para mandarlle ás familias.

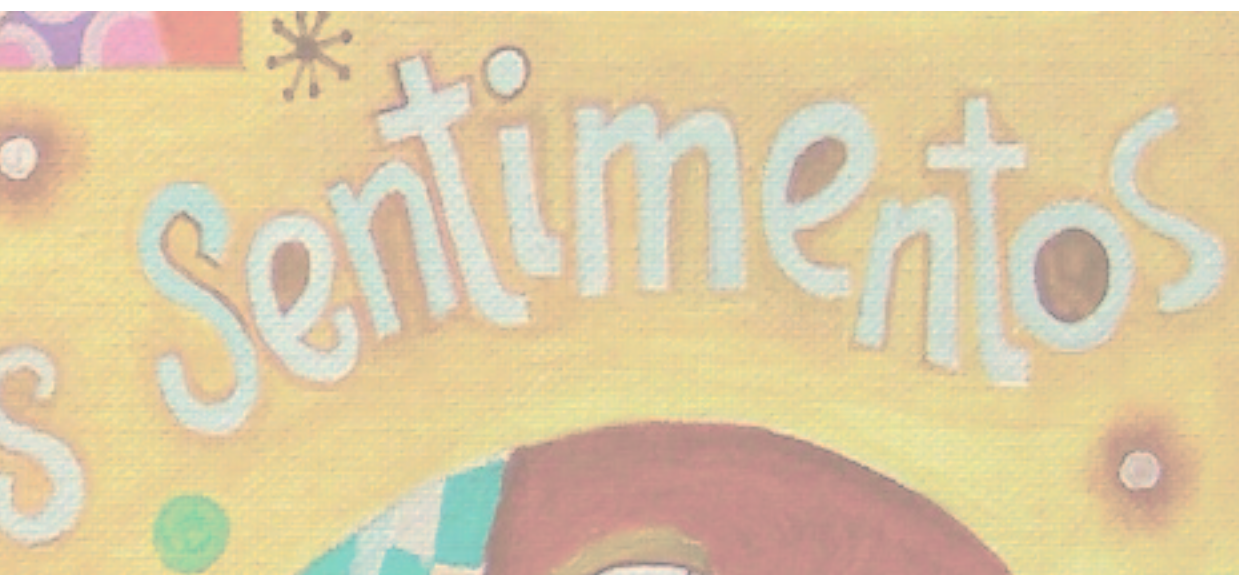
Destacar que se pretende en todo momento que as nenas e nenos asimilen que a función da prensa é informar sobre acontecementos sociais de actualidade, facelo sobre ideas ou obxectos produciría texto expositivo.

O xornal do día lese, pero ao día seguinte xa se lle pode dar outro uso. A televisión ou a radio vense ou escóitanse nun momento concreto. O xornal pódese mirar varias veces ao longo do día, ou cando mellor conveña. Ata se len periódicos atrasados cando algunha noticia interesa moito.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dubois, M^a E. (1995), *Lectura, escritura y formación docente*, Lectura y Vida, n° 2, 5-11.
- Ferreiro, E.e cols.(1992), "No sólo cuentos. Noticias periodísticas", en *Haceres, quehaceres y deshaceres con la lengua escrita en la escuela rural*, Buenos Aires, Libros del Quirquincho.
- Ferreiro, E., Rodríguez, B. e cols. (1994), "Trabajo con el periódico (escritura de noticias)" en *Las condiciones de alfabetización en medio rural*, México, Cinvestav.
- García Gil, A e Ruiz de Francisco, I (1996), "¿Qué es el periódico?", *Aula de Innovación Educativa*, n° 55.
- García Gil, A e Ruiz de Francisco, I (1996), "Conozco el periódico", *Aula de Innovación Educativa*, n° 56.
- Gutiérrez, M^a T. (1998), "Obradoiro sobre a noticia", *IV Xornadas historia, usos e aprendizaxe da lingua escrita*.
- Maruny, L., Ministrál, M., e Miralles, M. (1995), "Textos informativos", en *Escribir y Leer*, Zaragoza, MEC-Edelvives.
- Nemirovsky, M., Carlino, P. e cols, "El Periódico. Un texto para enseñar a leer y a escribir". *Revista Aula*.
- Teberosky, A. (1992), "... y sobre otros géneros. Periodistas en el aula" en *Aprendiendo a escribir*, Barcelona, ICE-Horsori.
- Zayas, F. (1993), "La composición de noticias", *Cuadernos de Pedagogía* n° 216, 43-45.







Experiencias de centros educativos



7

Experiencias de centros educativos

Recóllense catro experiencias escolares relacionadas coa educación emocional:

- Emocionámonos na escola.
- A importancia de dialogar sobre as emocións e os sentimentos.
- Educación emocional na escola.
- Expreso as emocións que sinto no hospital a través de diferentes manifestacións artísticas.

Emocionámonos na escola

Beatriz Vives Campos, CPI Camiño de Santiago
Vanessa Quintián Agrafojo, CEIP Alexandre Rodríguez Cadarso
Vanessa Arca Magariños, CEIP Nosa Señora das Dores
Sandra Otero Lemos, EEI de Saiar
Beatriz Lorenzo Chao, EEI de Muños
M^{te} Inmaculada García Calviño, EEI de Muños
Carmen Vázquez Barreiro, CRA Antía Cal, Chaín

Esta experiencia xorde da inquietude dun grupo de mestras que se decatan da importancia que teñen as emocións e os sentimentos dentro da vida cotiá dos nenos e nenas de 3, 4 e 5 anos.

As emocións están presentes nas nosas accións. Sempre estamos sentindo algo, incluso mentres durmimos. Unha vez que sexamos conscientes disto, será cando poidamos traballar sobre elas, conquistando así unha boa competencia emocional.

Tendo en consideración estas afirmacións propuxémonos os seguintes obxectivos:

- Facernos conscientes das propias emocións.
- Poñer nome ao que sentimos.
- Compartir o que sentimos cos demais.
- Expresar as emocións a través de distintas linguaxes.
- Compartir o que cada un fai cando se sente dunha determinada maneira.

Mais, cal é o noso rol neste proceso? Nós, como docentes, actuamos propoñendo e orientando o alumnado cara a situacións que promovan o xogo, o diálogo e o intercambio de experiencias, escoitando e outorgando valor e importancia aos seus comentarios e propostas.

Foron moitas as actividades que xurdiron, dada a riqueza e a amplitude do tema. As máis relevantes englobábanse dentro destes bloques:

Rutinas emocionantes

Sabemos que as rutinas diarias na escola lles outorgan aos nenos e nenas seguridade e confianza. Por iso son unha ferramenta útil para traballar as emocións. A pregunta

da que partimos nesta rutina é: como nos sentimos hoxe? Cada nena e neno pensa e expresa como se sente nese momento. Logo acode ao curruncho das emocións e coloca a súa foto na imaxe coa que se identifica.

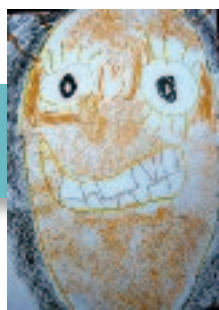


Imaxes do conto unha manchea de bicos, Xerais



Outra versión da mesma actividade.

Cada neno/a, na súa mesa, fai o debuxo da súa cara, expresando como se sente.



Outra das rutinas realizadas foron os eloxios ao encargado/a do día, no que lle din o que pensan sobre o seu compañeiro ou compañeira.

Contos

O conto é unha ferramenta moi axeitada que nos leva ao debate, a mellorar a expresión lingüística, a afirmar a personalidade e, sobre todo, a descargar emocións. Coa lectura de contos como:

"Sacapenas", Kalandraka	"Sofia, la vaca que amaba la música", Carimbo
"Adivina cuanto te quiero", Kórinós	"O sorriso de Daniela", Kalandraka
"Namorarse", Oqo	"O papón", Oqo
"Unha manchea de bicos", Xerais	"A bruxa regañadentes", Oqo
"Un pesadelo no meu armario", Kalandraka	"Corre, corre cabaciña", Oqo
"Cuando tengo miedo", SM	

conseguimos afondar no amor, sentimos o medo, esquecemos penas, puxémonos tristes e compartimos mancheas de bicos: bicos de amorodo, de *multifroitas*, de morriña, bicos que nunca chegan...

Algúns destes contos servíronnos para suscitar o diálogo e outros foron a base para desenvolver distintas actividades como:

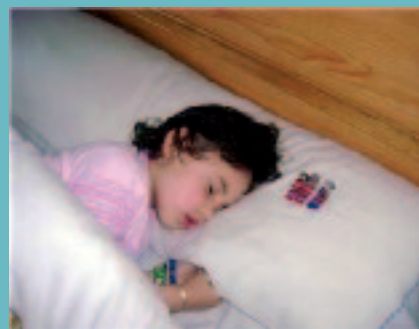
- **Proba de amor.** Enviamos á casa o conto *Adivina cuanto te quiero* e invitamos as familias a abrir os seus corazóns e dicir canto lles queren aos seus fillos ou fillas.

de sentimento en sentimento... de emoción en emoción

Texto Eva Varela,
naí de Sarai.



- *Adeus aos medos.* Traballamos co conto *Sacapenas* para educar contra o medo os nenos medorentos. Grazas a estes bonecos dormen sen preocupacións.



Luís, Lucas e Elena dormen tranquilos cos seus sacapenas.

- Tamén recibimos a visita da Bruxa Regañadentes, que nos axudou a desmitificar os personaxes de medo. Con ela traballamos adiviñas, cancións divertidas, debuxos, fixemos contos e ummmm!!... saboreamos pasteis monstruosos.





- *A que saben os nosos bicos? A partir do conto **Unha mancha de bicos**, os nenos e nenas investigaron sobre o sabor dos seus bicos. Para isto bicáronse e preguntáronlles aos seus pais e nais.*



■ Retratamos o amor co conto de *Namorarse*.



■ O libro dos sentimentos. Despois de ver e ler *El imaginario de los sentimientos*, decidimos confeccionar o noso libro dos sentimentos. O libro dividiuse en catro partes: a foto, o debuxo, a cor e a forma da emoción. Aquí tedes un exemplo.

Arte

Nesta sección traballamos o comentario e a representación de distintas obras de arte:

"Pobres a la orilla del mar", Pablo Pícasso	"O berro", Munch
"El niño feliz", Merello	"O bico", Klímt
"El beso materno", Juan Moreno	"Arlequín triste", Pablo Pícasso

e fotografías, partindo de que a arte é por definición a expresión dos sentimentos.

Levamos a cabo os seguintes pasos: seleccionamos láminas e fotografías, lémoslas desde o punto de vista emocional, sinalamos aspectos a cambiar e reproducimos e titulamos os cadros.

Tamén nos convertemos en escultores de figuras emocionantes, poñéndolle forma ao medo (Luxa e Fantasmín), ao amor (Amorín) e á alegría (Risiñas).

Gústanvos?

Láminas





Láminas



Esculturas emocionantes



Esculturas emocionantes



Luxa, Amorín, Risiñas e Fantasín

Nas actividades coas fotografías trabállanse as emocións e os sentimentos que transmiten estas. Para iso os meniños observan, interpretan e intercambian ideas sobre as láminas.



Xogos

Na vida dos nenos e das nenas hai momentos para case todo -para rir, para chorar, para loitar, para descansar, para soñar...- e que mellor forma de facelo que a través do xogo. Xogamos co:

Xogamos
co espello das emocións



*Xogamos cos
crebacabezas
das nosas fotos.*



Con esta proposta quixemos integrar a educación emocional na nosa práctica educativa. Non pretendemos en ningún momento buscar resultados simplemente instrutivos, senón poñer palabras aos latexos dos nosos corazóns, sendo conscientes da dificultade que supón educar na sociedade actual.

En definitiva, pretendemos que os nenos e as nenas fagan seus sentimentos e emocións que lles permitan xogar, crear, vivir, compartir, sen reproducir modelos competitivos, violentos e insolidarios presentes na sociedade adulta.

A importancia de dialogar sobre as emocións e os sentimentos

Lidia Gómez Fraja. CEIP Cruceiro

Hai un tempo oín falar do programa de *Filosofía para nenos (FpN)*. Sentínme atraída coma se fose a voz dunha sereíña chamándome desde o mar. Desde entón navego entre as súas ondas porque me parece unha viaxe apaixonante.

Desde o primeiro momento conectou coa miña filosofía educativa.

Preténdese consolidar o grupo como comunidade de investigación, fomentando a creatividade, a crítica e o coidado. Pensar e sentir, sentir e pensar, entran pola porta da escola e comezan a xogar entre os nenos coma dous trasnos saltareiros.

Sendo mestra de educación infantil, os materiais que me resultaron máis prácticos, desde un principio, foron os do *Proxecto Noria*, publicados pola editorial Octaedro, que achegaron unha liña a seguir con propostas de arte, contos e xogos.

Querendo afondar un pouco máis, atrevínme co texto *Elfie* e apliquei o programa tal e como o propón o seu autor e precursor, Matthew Lipman. Dando este paso foi onde aprendín o verdadeiro valor do diálogo e da pregunta. Non me refiro ao diálogo para falar sobre o que fixemos a fin de semana ou o que nos agasallaron os Reis Magos, que tamén é necesario e imprescindible nunha aula de infantil. Refírome a un diálogo que nos permita reflexionar sobre a esencia das cousas que nos suceden, sobre os porqués que xorden dos nenos e nenas e non sempre da mestra, sobre as emocións, os sentimentos; en definitiva, sobre os grandes interrogantes da vida, que non sempre teñen resposta.

Nas sesións de *Filosofía para nenos* aprendemos o importante que é sentir que te escoiten, respectar as quendas de palabra, pensar o que se quere dicir antes de erguer a man, tratarse ben e, o máis importante de todo, que o pensamento se comparte e que, ao compartilo, algo se activa no noso corazón e na nosa mente.

No meu horario de aula hai unha sesión, que está entre as primeiras do Xoves, dedicada a Filosofía para nenos e nenas. E, se ben é certo que as dinámicas establecidas en educación infantil son moi similares ás que propón a metodoloxía de *FpN*, eu considero

importante facerlle un oco no tempo e espazo da organización da aula, outorgándolle o mesmo rigor co que organizo outras actividades.

Sempre comezamos a sesión coa mesma rutina, sentados en roda para que se poidan mirar ao falar e/ou escoitar, poñendo unha luz tenue, unha música, e saudando a un personaxe (a xoaniña Martiña, o coello Sócrates, o avó Pitágoras...). Ás veces, o grupo dialoga a partir dunha lámina de arte, dunha fotografía, dun conto, ou intenta responder unha pregunta que fan eles ou eu. Aprender a facer preguntas non é tarefa doada para os nenos e nenas de infantil (a pesar de que as fan continuamente). Cando se lles di directamente que as formulen, nos primeiros pasos pensan que preguntar é contar algo. Pouco a pouco, dándolles moitos exemplos, van captando a idea e chegan a facelas cando introducimos un proxecto, cando partimos dun conto, dun poema ou dunha fotografía...

Coa metodoloxía e as propostas do programa de *Filosofía para Nenos* trabállanse cinco grandes grupos de habilidades de pensamento: percepción, investigación, conceptualización, razoamento e tradución. Os nenos e nenas aprenden a reflexionar sobre os seus sentimentos, a poñerlles nome ás emocións, a empatizar coa sensibilidade do outro. É importante que os nenos e as nenas aprendan a pensar por si mesmos, en compañía dos demais, non para que se fagan filósofos, senón mellores persoas e mellores cidadáns que poidan pensar creativamente e actuar de forma ética. Por iso convén que na aula non lles deamos todo feito, que lles permitamos tomar decisións, manifestar opinións, achegar ideas, expresar intereses e, sobre todo, temos que buscar a maneira de que o agarimo e a emoción estean moi presentes.

Velaí van algúns exemplos de diálogos que xurdiron nas sesións de filosofía para nenos, así como propostas para o diálogo e para **emocionarnos na escola**:

Nenos e nenas de 4 anos (a partir do conto *Dous amigos*, de Koljinos)

Que é ser amigos ?

- Querer a todos.
- Ser persoa.
- Non sei.
- Dar biquiños.
- Quererse.
- Dar un bico.
- Profe, agora xa sei. Dar biquiños.
- Os amigos danse apertas.
- Xogan.
- Eu non lle pegaría a un amigo.
- Non lle faría nada malo.
- Pegarlle nada. Solo darlle caricias, besitos.

Nesta reflexión, o grupo expresou algúns dos criterios para saber cando un amigo nos trata como tal; así que, en momentos sucesivos a esta sesión, atopeime con comentarios como : "non se empurra a un amigo", ou "ti e mais eu somos amigos porque xogamos xuntos". En definitiva, comezan a valorar eles mesmos as actitudes que teñen uns con outros.



A Xoaniña Martiña, un personaxe motivador que ás veces nos trae contos e outras veces nos fai pensar, un día contounos que sentía vergoña porque non coñece ben os nenos. A pregunta foi:

Que é ter vergoña?

- Ter o pelo rubio.
- Que non fales.
- Non o coñeces e un día eu fun con tita Cuquí a un sitio que xa non me acorda e púxenme detrás dela porque había unhas mozas que non as coñecía.
- E eles tiñan vergonza?
- Eran chicas, non chicos!!
- Pero como se chamaban?
- Non sei.
- Un día no parque había un columpio moi novo e tiña vergoña porque o columpio mareábame.
- Non coñecemos a xente que vemos por aí.
- E cando sentes vergonza que che pasa? (Profe)
- Calor por todas partes.
- E cando te sentes alegre?
- Cando imos con alguén poñémonos detrás.
- Repetido o vou dicir de alguén. Quen ten vergonza é que non quere falar. E tamén se esconde. Os nenos cando teñen vergonza agóchanse.
- Eu tamén me escondo cando teño vergonza.
- Vergonza é un columpio que canta e que anda con pés.
- Eu fun ao parque e dábanme vergonza os nenos.

Unha característica persoal como é a timidez pode interferir na nosa relación cos demais e incluso na aprendizaxe. Descubrir que os outros tamén senten vergoña pode ser positivo. Neste diálogo, curiosamente, un neno dos máis tímidos do grupo ergueu a man e falou.

Que é un sentimento?

- Levantar a man para falar.
- Cando sentes unha cousa no corpo.
- Latir o corazón é un sentimento.
- Un sentimento é se te queren moito ou pouco...
- Cando nos queren sentimos amor.
- E alegría.

A continuación presento unha serie de propostas que intercalo nas sesións de FpN, xa que o diálogo con nenos e nenas de infantil debe ser breve.

A viaxe polos sentimentos

Mentres soa unha música (*El Tren* de Javier Bergia), o grupo, sentado en roda, vai pasando un tren de xoguete sobre cartolinas cos nomes de distintos sentimentos. Cando a música para, o tren detense e invítase a dialogar ao neno/a sobre o sentimento que sinala a cartolina (medo, tristura, alegría, enfado, amor...).



Caixa de buscar respostas

Este recurso inspírase en *La Oreja Verde de la Escuela* de Carmen Díez Navarro, pois fai fincapé na escoita activa que as profesionais debemos manter en todo momento na aula. Contén diferentes preguntas suxeridas por situacións cotiás da escola e que a mestra formula.

Exemplo: despois dun simulacro de incendio no que unha nena volve á aula a coller a súa mochila xorde a pregunta: *que é importante para nós?* Outras situacións levaron a mestra a facer preguntas como *podemos mercar todo con cartos?*, *que é soñar?*, *que facemos por obriga* e *que facemos porque queremos?*, *que podemos ou non podemos alcanzar?*

Caixa de facer preguntas

Esta proposta é similar á anterior pero as preguntas escribenas os rapaces. Para que teña éxito, primeiro hai que traballar a idea de facer preguntas. En ocasións, cando eles preguntan, suxírolles que escriban a súa cuestión e a garden na caixa para propoñela no grupo, pero isto non sempre é efectivo, porque non sempre aceptan ter que escribilas e aprazar a resposta. Depende do neno ou nena e do momento.

A madeixa

De un en un vanse pasando unha madeixa de la ao tempo que lle din algo bonito a quen lla pasan. Finalmente, din o que lles suxire o debuxo que fixo a madeixa.



Apertas gratís

Dun artigo de *La Voz de la Escuela (La Voz de Galicia)*, xurdiu esta idea. Os nenos colócanse un cartel que di "Apertas gratis" e ofrécenas na aula, no patio...

Esta proposta é dunha gran tenrura. É fermosísimo ver, de súpeto, que alguén coloca o cartel e sempre hai quen lle responde. Afiázanse os lazos afectivos.



Bastantes destas propostas requiren un esforzo de atención grande por parte dos nenos, polo que intercalamos xogos motrices como o tren, o batedor... que funcionan como medio de "desafogo corporal" e permítennos continuar.

Despois de cada sesión dedicamos un tempo á avaliación. Os nenos e nenas avalían a súa propia actitude, a do grupo, a participación nas actividades ou algún outro aspecto que intencionadamente queiramos avaliar. Para tal fin, elaboramos materiais (caras alegres ou tristes, carteis de tormenta, calma...).

Quero concluír cunhas palabras do benquerido Xesús R. Jares, Catedrático de Didáctica e Organización Escolar da Universidade de Coruña e un dos pais da educación para a paz en Galicia, de quen tristemente nos despedimos en setembro do 2008.

El dicía que *hai que ser duros cos problemas e sensibles coas persoas*. Súmome cariñosamente a esta idea coa certeza de que, traballando deste xeito, podemos contribuír a unha escola *con sentido* onde os nenos e nenas aprendan a pensar por si mesmos para estar no mundo activamente.

Educación emocional na escola

M^{ra} José Casal Pena, CEIP do Pindo
Susana Penabaz Ramos, CEIP de Carnota
M^{ra} José Piñeiro Rey, IES de Carnota
Iván Pena Sánchez, CEIP de Carnota
Noela Fernández Soto, CEIP de Carnota
Bárbara Castro Vázquez, CEIP de Carnota

INTRODUCCIÓN

Escoitar co corazón e non co cerebro, este foi o noso inicio... As capacidades emocionais e sociais poden ensinárselle ao alumnado para que sexa capaz de manexar e controlar o estrés emocional dos tempos modernos, con esta vida axitada e apresurada que converte os nenos e nenas en propensos á irritabilidade e á ira... Desde a escola podemos aprenderlles a recoñecer e controlar eses sentimentos.

Nos aspectos sociais tamén podemos ensinalles a facer e conservar amizades, a superar novas situacións que os angustian, como pode ser o divorcio dos proxenitores; a morte dun familiar; os cambios no colexio, barrio, amigos...

Formar nenos e nenas expertos en matemáticas, historia, ciencias ou lingua xa non é tan relevante. A clave para formar nenos e nenas felices e seguros de sí mesmos está en educalos emocionalmente intelixentes, porque está comprobado que as capacidades sociais e emocionais son máis importantes ca as intelectuais ou cognitivas á hora de superar as dificultades.

A temática deste proxecto xurdiu desta necesidade de abordar o proceso de ensino-aprendizaxe desde una perspectiva máis humanizadora, partindo do mundo emocional, xa que son as emocións as que nos permiten afrontar situación difíciles da vida diaria que non se poden abordar exclusivamente co intelecto.

O proxecto foi levado a cabo por un grupo de mestras de distintas especialidades e etapas educativas de diferentes centros pertencentes ao concello de Carnota. Decidimos abordar a intelixencia emocional na educación ao decatármolos da necesidade de mellora nas condutas desaxeitadas e tamén co fin de mellorar a formación integral, moral e sobre todo afectiva.

Nun principio enfocamos o grupo de traballo nunha formación teórica, para ampliar os nosos coñecementos sobre intelixencia emocional porque nos parecía un tema interesante, necesario e pouco traballado na escola. Posteriormente decidiuse abordar esta temática dunha forma máis práctica por ser máis necesaria para traballar co alumnado, intentando que entendese todos os conceptos relacionados con este tema, especialmente as emocións, tanto positivas coma negativas.

Como docentes, o noso obxectivo inicial era desenvolver as nosas competencias emocionais, xa que considerabamos que comprenderíamos mellor o estado emocional dos demais se eramos capaces de identificar as nosas emocións. Para isto reunimos bibliografía, entre a que destacamos *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, e *Educación socioemocional en el aula en las etapas de educación infantil y primaria*, de Carpena. Despois, levamos ás aulas todo o aprendido relacionado coa identificación das emocións básicas e coas formas de intervención nelas: para iso elaboramos una serie de actividades que expoñemos a continuación e que nos axudaron a coñecer o grao de consciencia emocional que ten o noso alumnado.

Dominó das emocións

O alumnado, distribuído en pequenos grupos, xoga ao dominó das emocións. A actividade consiste en emparellar unha imaxe facial coa súa parella (representan a mesma emoción), as cales reflicten emocións coñecidas por eles e xa traballadas en sesións anteriores. Despois do xogo sentámonos en asemblea e comentamos as distintas emocións que aparecen no dominó e as correspondentes expresións faciais. Logo cada neno ou nena dirá unha emoción e os demais expresarana facialmente.



O crebacabezas das emocións

Elaboramos crebacabezas a partir de reproducións de obras pictóricas seleccionadas en función das posibilidades que nos brindaban para traballar as distintas emocións.

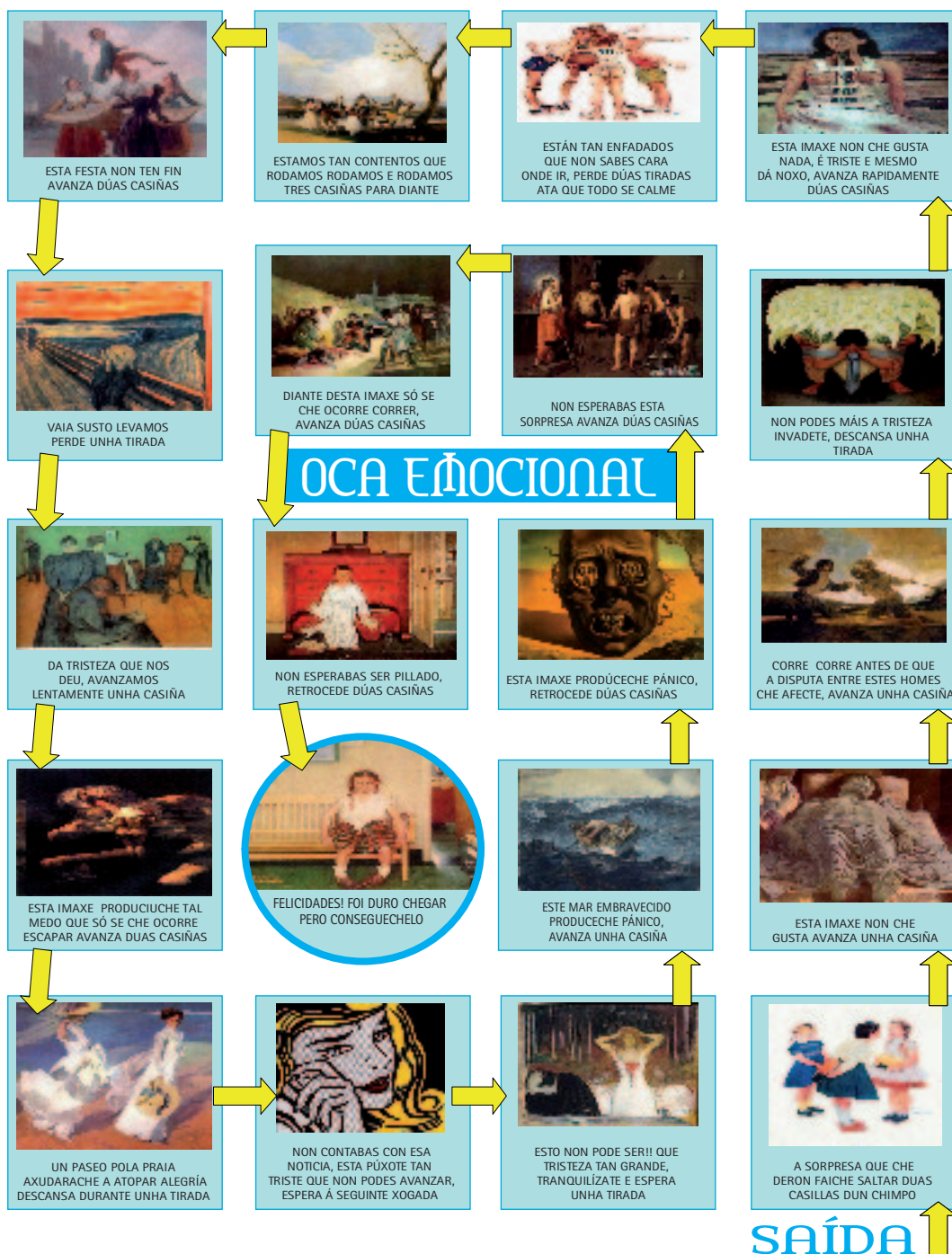


As fases desta actividade son as que seguen:

- Presentación da obra.
- Posta en común. Remuíño de ideas.
- Interpretación da obra.
- Busca de información sobre o cadro.
- Elaboración de fichas interpretativas de cada un dos cadros.
- Posta en común da información recadada.
- Interpretación emocional do cadro. Recolleremos os sentimentos e emocións que se reflicten e nos suscitan as distintas obras.

A oca emocional

Esta actividade é similar ao xogo da oca, pero empregando un taboleiro no que cada casa é unha pintura que esperta diferentes emocións.



O libro das emocións

Esta é unha actividade introdutoria de cara á adquisición da consciencia emocional e que dá pé a afondar en cada unha das emocións. Sempre se inicia esta actividade a partir dalgún acontecemento puntual que desencadee a necesidade de profundar nas emocións e no coñecemento delas; é dicir, iniciárase cando un alumno ou alumna manifeste abertamente algunha das emocións. Nese momento aproveitarase para propoñelo na asemblea e a mestra formulará preguntas como:

- Que che pasou para estar así?
- Como te sentes?
- Que pasa no teu corpo?
- A iso que che pasa, como lle chamarías?
- Que outras situacións che fan sentir así?

A partir de aquí pódense facer extensibles ao resto do grupo. A quen lle sucede o mesmo que a ese neno?, quen reaccionaría do mesmo xeito?, quen actuaría de forma distinta?

Pódese conducir o diálogo mediante outras preguntas que farán aflorar outras emocións:

- Que pasa cando alguén vos quita un xoguete que vos gusta moito?
- Que pasa cando alguén vos dá un regalo que non esperabades?
- Que sentides se vos encontrades cun can moi grande?
- Que sentides se vedes un monte de lixo que cheira moi mal?

A medida que van contestando, seguro que van facendo expresións coa cara. Ese aspecto farállelo notar a mestra, para que uns se fixen na cara dos outros e se dean de conta de que cada situación provoca unha reacción distinta.

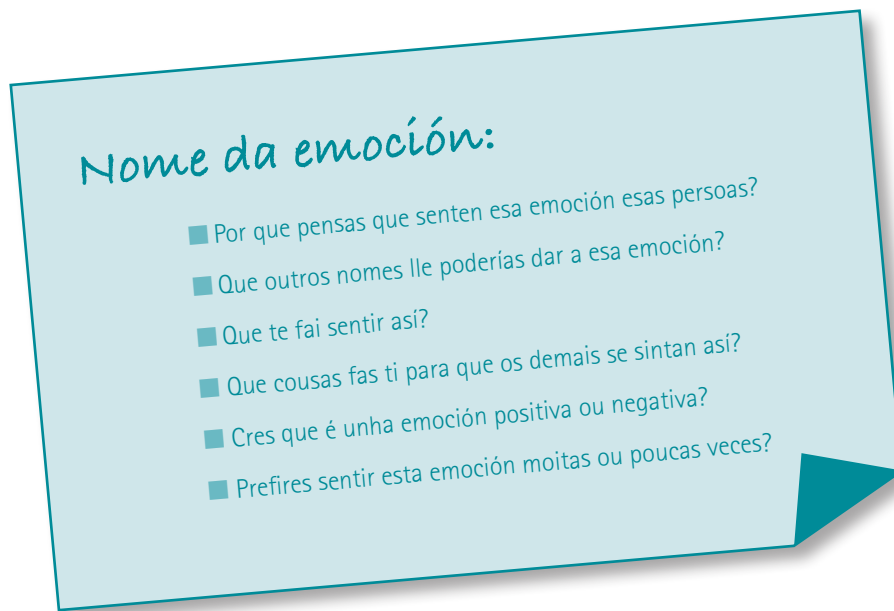
Anotarase cada unha das palabras que vaian xurdindo. Como reflexión final preguntáraselles como podemos reunir todas esas palabras nun soa (emocións). A palabra *emocións*, seguida das emocións que vaian xurdindo, quedará exposta nun sitio visible da clase.

Esta será, polo tanto, a primeira sesión de traballo, que servirá para facelos conscientes das emocións e do que son. Este diálogo será o inicio de cada sesión e dedicarase a unha emoción concreta.

Partindo dunha emoción concreta, sobre a que versou o diálogo, os alumnos, de forma individual, deberán buscar en xornais e revistas distintas persoas (ben só pola expresión

da cara, ben pola expresión corporal) que eles consideren que están sentindo esa emoción. Deben recortalos e pegalos nun folio, que levará como título o nome desa emoción. Esta será unha páxina dun libro que irán elaborando e no que cada páxina estará dedicada a unha emoción. Logo deberán cubrir unha ficha con axuda da mestra.

Ao final, cada alumno e alumna terá un libro con todas as emocións traballadas, que levará unha bonita portada.



E o medo, que é?

Iniciaremos a actividade falando do medo, do que sentimos ante algo que nos produce esta emoción, que accións desencadean en nós o medo. Partindo desta base iniciárase un remuíño de ideas que nos levará a acadar unha serie de conclusións.

Observaremos cadros que transmiten esta emoción como por exemplo: *O berro*, de Munch, *Saturno devorando os seus fillos*, *Os fusilamentos do dous de Maio...*

A actividade farase en pequeno grupo ou de xeito individual exceptuando a primeira parte da sesión, a de diálogo, que se fará co grupo clase.

Cabe dicir que previamente teremos traballado a conciencia emocional na aula. Nesta primeira sesión afondarase no medo, a partir de preguntas como:

- Como te sentes cando tes medo?
- Como reacciona o teu corpo?

- A iso que che pasa como lle chamarías?
- Que accións che fan sentir medo?
- Que fas cando tes medo?

A medida que van contestando, seguro que van facendo expresións coa cara. Ese aspecto farallo notar a mestra, para que uns se fixen na cara dos outros e se dean de conta de que cada situación provoca unha reacción distinta. Podemos aproveitar para sacar fotografías das caras dos nenos cando senten medo.

O alumnado tamén nos contará algunha experiencia que lle producise medo.

Nunha segunda fase da actividade presentaremos unha serie de obras pictóricas que relacionaremos coa emoción do medo.

Fixarémonos na acción concreta e nas cores que os artistas empregaron para as súas obras procurando verbalizar todo o que observamos. Logo extraemos unha serie de conclusións, entre elas a asociación entre as cores e as emocións. Experimentamos coas cores que os artistas empregaron e elaboramos as nosas propias composicións.

Aproveitaremos para que os nenos expresen de novo os seus sentimentos, para que digan que cousas lles producen medo, e buscamos entre todos estratexias para vencer algúns deses medos. Por exemplo pensar en imaxes agradables, que buscaremos entre todos. Podemos aproveitar para buscar cadros que nos transmitan alegría, pracer ou risa, como algúns dos cadros de Rockwell (por exemplo, *A nena cun ollo negro*), ou algúns dos tapices de Goya, como *La gallinita ciega*.

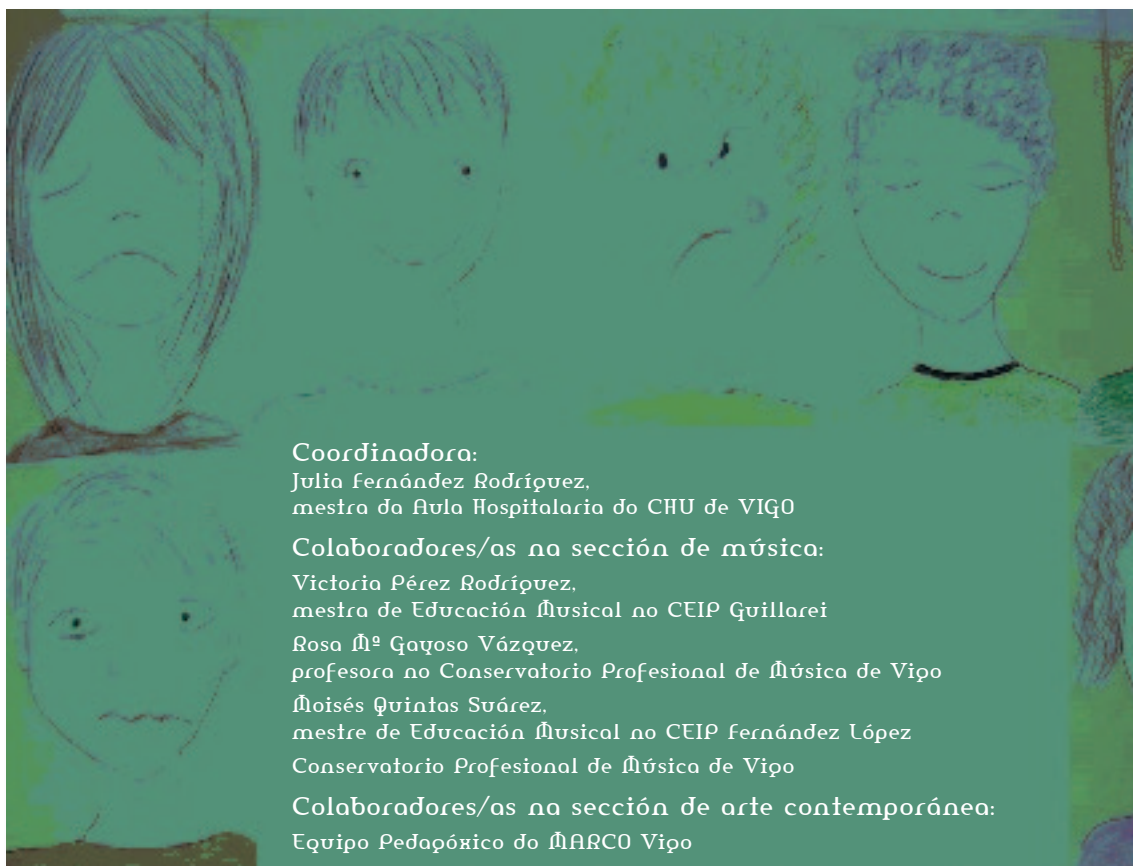
Observados estes cadros podemos extraer as cores da alegría facendo de novo composicións que transmitan o contrario e sacando fotos das caras dos nenos cando están alegres.

Feitas as composicións con cores alegres, describirá cada neno o que pintou. Facemos unha breve reflexión sobre o medo e sobre as formas de atallalo. Aproveitamos para recompilar os traballos feitos a partir da emoción de medo, colocando previamente os cadros que traballamos. Do mesmo xeito dispoñemos os cadros e as imaxes que nos producen sentimentos contrarios a esta emoción, facendo unha especie de libro.

Para rematar, cómpre dicir que este grupo de traballo foi un pequeno achegamento ao mundo da intelixencia emocional; un tema apaixonante e complexo do que descoñeciamos case todo.

Expreso as emocións que sinto no hospital a través de diferentes manifestacións artísticas

Julia Fernández Rodríguez
Aula Hospitalaria do CHU de Vigo



Coordinadora:

Julia Fernández Rodríguez,
mestra da Aula Hospitalaria do CHU de VIGO

Colaboradores/as na sección de música:

Victoria Pérez Rodríguez,
mestra de Educación Musical no CEIP Quillarei
Rosa M^a Gayoso Vázquez,
profesora no Conservatorio Profesional de Música de Vigo
Moisés Quintas Suárez,
mestre de Educación Musical no CEIP Fernández López
Conservatorio Profesional de Música de Vigo

Colaboradores/as na sección de arte contemporánea:

Equipo Pedagógico do MARCO Vigo

Despois dun tempo traballando nunha aula hospitalaria, decatámonos de que o que máis aflora nos nenos e nenas enfermos son as súas emocións. Tamén fomos conscientes de que unha das cousas que máis os distraía eran as actividades plásticas, teatrais, musicais e artísticas en xeral.

O noso alumnado está enfermo, moitas veces con doenzas graves. Está pechado nun lugar alleo ao seu medio habitual. Sente medo, ansiedade, angustia, nerviosismo, preocupación, enfado, tristura, desconsolo, abatemento, soidade, depresión, receo...

Por iso decidimos pór en marcha un proxecto para que os nenos e nenas hospitalizados adquiran determinadas competencias que lles permitan controlar as emocións e usalas con fins construtivos, utilizándoas como motivación para a creación artística e, ao mesmo tempo, que lles sirvan para a comunicación cos demais nenos e nenas enfermos e para establecer relacións afectivas. Se conseguimos que nunha situación difícil como é a enfermidade e a hospitalización as emocións poidan manexarse para sentírense un pouco mellor, estaremos axudando en gran medida á súa recuperación e a que sexan máis felices cando se poidan reincorporar ás súas vidas normais. No caso de que non dean superado a enfermidade, conseguiremos unha mellor calidade de vida afectiva dos nenos e nenas ao estaren arroupados polo cariño e comprensión dos compañeiros e compañeiras.

Trátase dun proxecto piloto que se está a experimentar durante este curso cos nenos e nenas hospitalizados de idades comprendidas entre os 7 e os 15 anos. Segundo o resultado desta experiencia, en cursos vindeiros ampliarase aos nenos e ás nenas máis pequenos e ás familias. No desenvolvemento deste proxecto, contamos coa colaboración de entidades como o Museo de Arte Contemporánea de Vigo e mais o Conservatorio Profesional de Música de Vigo.

As actividades pódense agrupar en catro seccións:

a) Actividades que faciliten a expresión verbal das emocións, como o traballo mediante fichas, contos, poesías, frases, acrósticos e *slogans*. Temos elaborada unha batería de corenta fichas para tratar situacións que poden provocar emocións fortes dentro do hospital e tamén buscamos na rede contos que traten dunha emoción determinada. Nun contorno hospitalario prodúcense emocións fortes que, de non ser debidamente tratadas, poden levar a condutas de descontrol. O tratamento verbal das emocións é o segundo paso, despois do seu recoñecemento, para poder regularlas e chegar a sentirse mellor.



Coa técnica do tren elaboramos poesías a partir das emocións que podemos sentir.



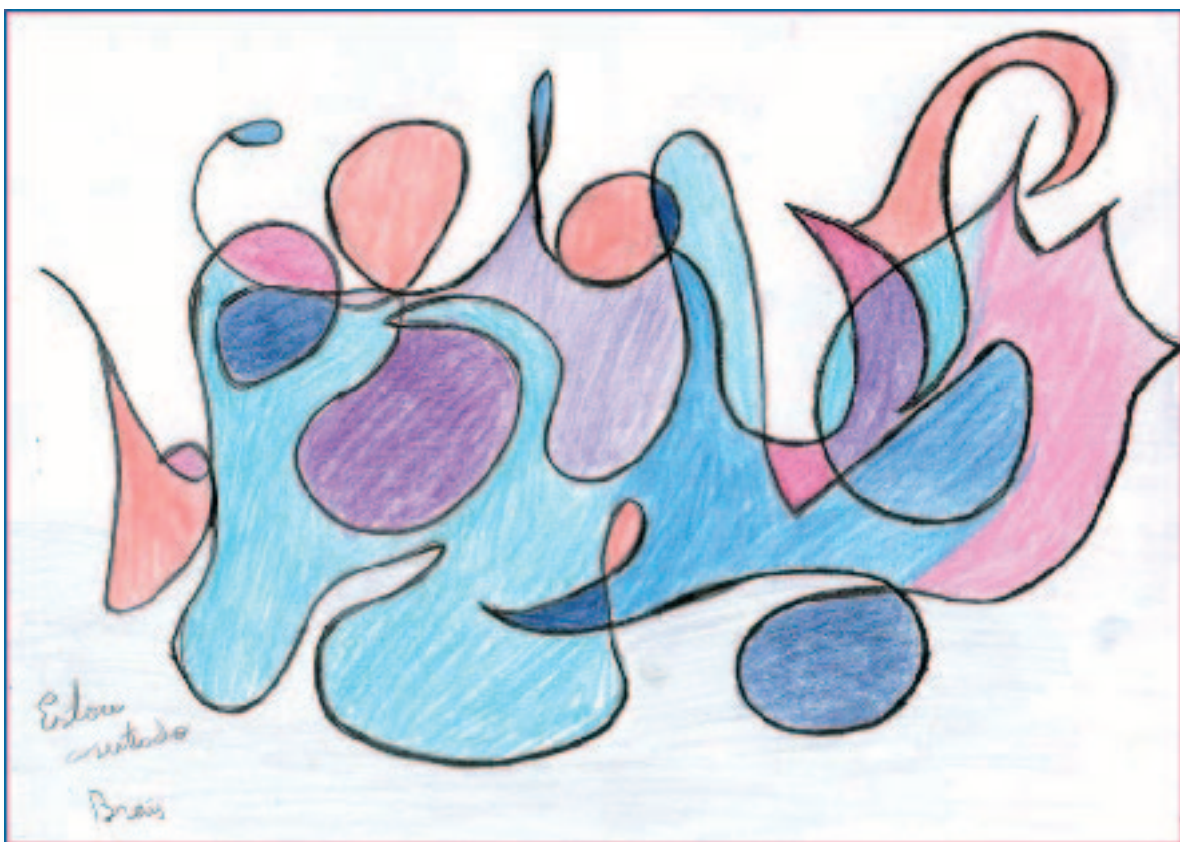
Inventamos contos ou historias a partir de como nos sentimos no hospital. Facemos as ilustracións e compoñémolos do xeito máis artístico que poidamos para sentirnos mellor. Lémoslos e mostrámolos aos demais.

b) Actividades para expresar e traballar as emocións que sentimos a través da plástica. Unha vez ao mes, contamos coa colaboración do Equipo Pedagóxico do Museo de Arte Contemporáneo de Vigo. A partir de obras expostas no museo ou de exposicións cunha determinada temática, traballamos as emocións que lles provocan aos nenos e nenas e, ao mesmo tempo, estudámolas de forma sinxela para que despois eles/as realicen as súas propias obras expresando as emocións que senten. Tamén tentamos que, a partir dun cadro, escultura, *performance*, se escriban historias que despois dramatizamos e musicamos. Cos e coas máis vellos traballamos coa expresión das emocións a través da rede, entrando no *chat* e vendo e comentando como expresan eles/as as súas emocións neste medio.



Debuxamos o primeiro que nos veña á cabeza a partir da emoción que estamos a sentir. Comentamos cos/as demais por que fixemos ese debuxo.





Dicimos cunha frase como nos sentimos
e, a partir de aí, ímos estirando as letras
ata que nos quede un cadro.

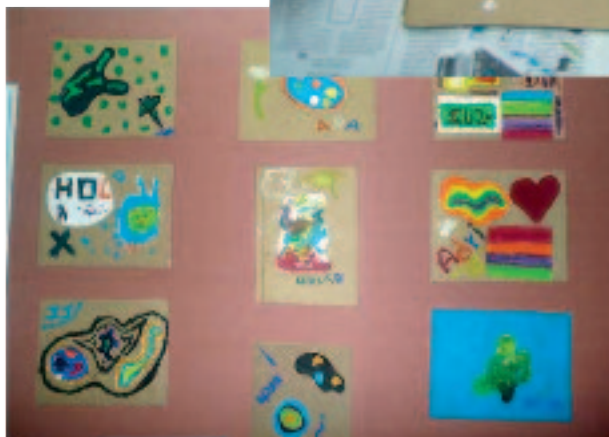


Co Equipo Pedagógico do MARCO de Vigo fixemos monecos que decoramos con pinturas máxicas. Dentro deles metemos as nosas emocións e os nosos desexos.





A partir dunha versión un pouco máis adulta do conto *Quílle e os monstros* e con efectos especiais ao narralo, falamos sobre os nosos medos. Despois contamos como nos sentiamos e fixemos un teatro de monicreques onde aparecían personaxes relacionados coas nosas emocións. Coa luz negra resultaban máxicos. Acompañounos nesta experiencia o Equipo Pedagóxico do MARCO.



Despois de expresar a emoción que sentíamos, asociamos esta a unha cor. A partir de aí elaboramos as nosas composicións. Expuxémoslas na nosa galería especial de arte na planta de pediatría.

c) Actividades para expresar e traballar coas emocións que sentimos a través da música. Para estas actividades contamos coa colaboración periódica do Conservatorio Profesional de Música de Vigo e doutros profesores de música. Aquí entran actividades de escoita activa, relacionadas coas emocións que nos poden transmitir determinadas obras ou fragmentos musicais; actividades de expresión musical, nas que poidan comunicar as súas emocións con instrumentos, coa voz ou con ambas as dúas cousas; actividades de relaxación a través da música, coa escoita ou coa utilización de determinados instrumentos ou do corpo; actividades de formación ou información sobre obras, instrumentos ou, en xeral, sobre o patrimonio cultural e artístico galego e doutras culturas; actividades de construción de instrumentos e de exploración de posibilidades de facer música co corpo ou con calquera outro obxecto...



Experiencia na que, a partir dun conto, o alumnado da clase de composición do Conservatorio realizou composicións para cada unha das súas partes. O alumnado do hospital participou tocando ritmos optimistas e ritmos pesimistas e facendo os efectos especiais como o espertador, a alarma, o espello... Así, entre todos e todas (músicos profesionais ou non), fomos contando un conto musicado, con efectos especiais, no que o importante era a actitude.

d) Actividades para expresar e traballar coas emocións que sentimos a través dos monicreques. Facemos que sexan os monicreques os que expresen o que sentimos ou utilizámoslos para representar composicións teatrais ou contos inventados polos nenos e nenas segundo o seu estado emocional.

A nosa actividade de traballo coas emocións segue unha secuencia lóxica que empeza por recoñecer as emocións que estamos a sentir, nomealas e expresalas a través de diferentes manifestacións artísticas, co fin de poder regularlas e compartilas cos/as demais. Traballamos entre todos e todas a mellor forma de manifestalas sen autolesionarnos, sendo respectuosos cos demais e tentando crear actitudes positivas ante a vida a pesar das dificultades polas que poidamos atravesar.

Esta secuencia ten a súa concreción no traballo diario cos nenos e nenas do hospital:

1º- Unha primeira toma de contacto co estado emocional dos nenos e nenas e das súas familias na visita que a primeira hora da mañá se fai a cada un dos cuartos. Isto permítenos identificar as emocións específicas que cómpre traballar.

2º- Xa na aula, cando están todos/as na mesma, faise un corro onde nos presentamos utilizando para iso diferentes técnicas ou xogos, segundo o día, e expresando a emoción que senten ou o estado emocional no que se atopan.

Exemplo: Xogar a se fose. Consiste en que escriban

Se fose unha cor sería...

Se fose un animal sería...

Se fose unha emoción sería...

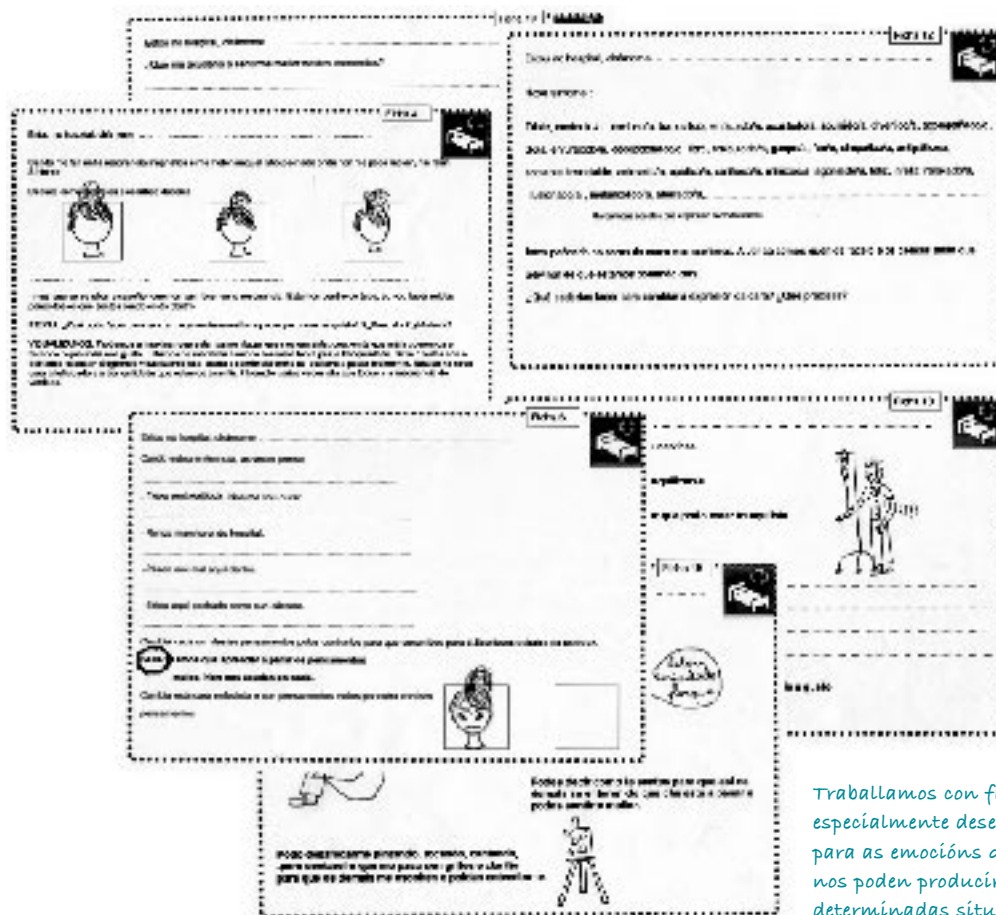
As follas entréganselle á profesora e esta vai lendo as diferentes respostas de cada un/ha. Os/as demais terán que adiviñar de quen se trata e este/a explicar o por que de cada resposta.



Outro xeito de presentarse e de nomear as emocións que están a sentir.

3º- A continuación estudamos se hai algún caso que nos pareza especialmente delicado para traballar con el... Por exemplo: se un neno ou unha nena está moi nervioso ou sente moito medo porque o van operar ou porque ten unha proba que o asusta, utilizamos as fichas deseñadas para traballar situacións que poden producir emocións intensas e levar a condutas de descontrol. Facemos un traballo de visualización de cousas positivas simulando que o van baixar para facer a proba que os preocupa ou facemos exercicios de relaxación e de control mental. Podemos utilizar instrumentos para producir sons que nos axuden á relaxación (cuncas tibetanas, paus de chuvia, instrumentos que simulan as mareas ou as ondas a romper na praia...). Tamén podemos poñer música especialmente elixida para conseguir a relaxación mentres vemos algo positivo ou pintamos. Realizamos ritmos de percusión de desaforo e de contención.

4º- Se non hai ningunha urxencia emocional, traballamos as emocións que sentimos, unha vez presentadas e verbalizadas, expresándoas de diferentes xeitos: a través da expresión oral e escrita, das artes plásticas, da música e dos monicreques. A miúdo utilizamos varias canles ao mesmo tempo.



Traballamos con fichas especialmente deseñadas para as emocións que nos poden producir determinadas situacións dentro do hospital.

5º- Mostramos o traballo realizado contando o que queremos expresar, manifestamos como nos sentimos agora e estudamos o que nos axuda a cada un/unha a sentirnos mellor.

6º- Tamén temos a caixa das emocións, onde cada neno ou nena pode botar unha papeleta escrita coa emoción que sente e o que lle gustaría facer para sentirse mellor. Cada día lese e facemos o que podemos das propostas expresadas.

Como conclusión, queremos indicar que estas non son máis ca pequenas pinceladas do traballo que se está a desenvolver. Esperamos que, coas adaptacións oportunas, esta experiencia poida servir para outras aulas.





Selección musical para as
distintas emocións e sentimentos



8

Selección musical para as distintas emocións e sentimentos

Benjamín Otero Otero

ALEGRÍA

Título: *Sinfonía dos xoguetes*. Primeiro movemento.

Autor: Leopold Mozart (1719-1787)

Xustificación: unha sinfonía dedicada aos rapaces e rapazas na que os instrumentos solistas son instrumentos de xoguete.

Título: *Sinfonía nº 9 en Re menor*, op. 125; cuarto movemento "Oda á alegría"

Autor: L. van Beethoven (1770-1827)

Xustificación: pouco hai que dicir da melodía máis coñecida do compositor alemán. Como curiosidade, pódese comentar que foi composta cando Beethoven xa estaba completamente xordo.

Título: "Ballet dos pitos na casca" da obra *Cadros dunha exposición*

Autor: Modest Músorgski (1839-1881)

Xustificación: un alegre baile que describe os pitiños que acaban de saír da casca.

Título: *A máquina de escribir*

Autor: Leroy Anderson (1908-1975)

Xustificación: divertida peza deste compositor americano na que o instrumento solista é unha máquina de escribir. Custa escoitala sen que nos escape un sorriso.

Título: "Xúpiter, portador da alegría" do ballet *Os planetas*

Autor: Gustav Holst (1874-1934)

Xustificación: o brillante comezo reflicte rapidamente o carácter alegre da peza. Destaca a melodía típicamente inglesa que ocupa o centro do movemento.

Título: *Oh Happy Day*

Autor: Edwin Hawkins

Xustificación: se hai unha música verdadeiramente feliz, esa é o gospel, e, como claro referente, este "Oh happy day".

Título: *Alegría!!*

Autor: Antonia Font

Xustificación: tema que lle dá nome ao disco onde aparece e que reflicte moi ben o carácter deste grupo de pop mallorquino, un pop claramente alegre con letras sínxelas e divertidas.

TRISTEZA

Título: "Lamento d'Arianna"

Autor: C. Monteverdi (1567-1643)

Xustificación: "deixádeme morrer", di Arianna ao principio deste tema tras ser abandonada por Teseo, o seu amante, na illa de Naxos. Éste é o único fragmento que se conserva dunha das primeiras óperas da historia, "Arianna".

Título: "Lacrimosa" do *Requiem en re menor*

Autor: W. Mozart (1756-1791)

Xustificación: un dos momentos máis emotivos da última obra composta por Mozart, a "Misa de defuntos".

Título: "Adagietto" da 5ª *Sinfonía*

Autor: G. Mahler (1860-1911)

Xustificación: peza moi sentimental, que máis tarde serviu como acompañamento sonoro da película "A morte en Venecia" de Visconti.

Título: *Adagio para cordas*

Autor: S. Barber (1898-1981)

Xustificación: en 2004, a obra mestra de Barber foi elixida como a obra clásica máis triste polos oíntes do programa BBC's Today.

Título: *Treno para as vítimas de Hiroshima*

Autor: K. Pendereski

Xustificación: peza dedicada ás vítimas da bomba nuclear lanzada polos Estados Unidos na cidade xaponesa de Hiroshima.

Título: *3ª Sinfonía*

Autor: H. Gorecki

Xustificación: tres movementos, son os tres lentos, para soprano e orquestra. Sempre se asociou esta sinfonía cunha crítica ao holocausto nazí.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Sinfonía_nº_3_\(Górecki\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Sinfonía_nº_3_(Górecki))

Título: *Blue valentines*

Autor: Tom Waits

Xustificación: unha música na que a tristeza está moi presente é o blues. E un autor no que esta tamén aparece a cotío é Tom Waits. Moitas cancións deste artista poderían aparecer aquí, así que esta é so un exemplo.

AMOR

Título: *Album de Ana Magdalena*

Autor: J.S. Bach (1685-1750)

Xustificación: Bach casou por segunda vez coa cantante Ana Magdalena, coa que tivo trece fillos. Compuxo todo este álbum de estudos para que ela puidese aprender a tocar o teclado.

Título: sonata op. 27 nº 2 *Claro de Luna*

Autor: L. van Beethoven (1770-1827)

Xustificación: esta sonata dedicoulla Beethoven á súa alumna, a condesa Giulietta Guicciardi, de 17 anos, de quen se di que foi un dos seus grandes amores.

Título: *Amor y vida de mujer*

Autor: R. Schumann (1770-1827)

Xustificación: ciclo de cancións tremendamente fermosas, nas que Schumann canta ao amor e á muller.

Título: *Romeo e Xulieta*

Autor: Piotr Ilich Chaikovski (1840-1893)

Xustificación: obertura-fantasia baseada nun dos clásicos da literatura. No orixinal de Shakespeare aparece o amor, como unha necesidade ineludible do home, levado á sublimación.

Título: *Romeo e Xulieta*

Autor: Sergei Prokofiev (1891-1953)

Xustificación: outra versión do mesmo libro.

Título: "Canto de amor", segundo movemento da sinfonía *Turangalila*

Autor: Oliver Messiaen (1908-1992)

Xustificación: o autor foi prisioneiro nun campo de concentración nazi durante a II Guerra Mundial. Escribiu esta sinfonía pouco despois de saír do seu encerro e significa toda ela un canto ao amor e á alegría por vivir.

Título: Concerto para violín e orquestra *Á memoria dun Anxo*

Autor: Alban Berg (1885-1935)

Xustificación: Alban Berg dedicoulle esta peza á filla de Walter Gropius e Alma Mahler (a que foi muller de Gustav Mahler), a pequena Manon Gropius que morrera repentinamente con tan só 19 anos. Berg non sospeitaba que ese sería tamén o ano da súa morte, polo que non chegou a asistir á súa estrea.

Título: *Yesterday*

Autor: J. Lennon e P. McCartney

Xustificación: está claro que calquera das máis de 200 cancións de amor que teñen os Beatles podería aparecer aquí. Esta é só un exemplo.

Título: *Amar a mares*

Autor: Guadi Galego e Guillermo Fernández

Xustificación: no título desta canción aparecen dous dos temas recorrentes do grupo Espído, o amor e o mar. Un exemplo de música galega que fala do amor.

MEDO

Título: "Soño dunha noite de aquelarre" da *Sinfonía Fantástica*

Autor: H. Berlioz (1803-1869)

Xustificación: o protagonista, no último dos soños ocasionados polo opio, aparece morto nun cemiterio, presenciando un aquelarre con demos, esqueletos, e onde a bruxa é a súa amada.

Título: "Scherzo" da 7ª *Sinfonía*

Autor: G. Mahler (1860-1911)

Xustificación: o autor recrea un pesadelo no scherzo desta sétima sinfonía. Está escrita nun momento no que o rumbo da música non estaba demasiado claro, e este é un exemplo dos medos que perseguían a moitos autores da época, unha época de transición.

Título: *Música para cordas, percusión e celesta*, segundo movemento

Autor: B. Bartok (1881-1945)

Xustificación: inquietante peza, que máis tarde serviría como banda sonora da película de terror "O resplandor".

Título: *Requiem*

Autor: G. Ligeti (1923-2006)

Xustificación: dende a nada, van xurdindo as voces graves deste “Requiem”, creando unha inquietante atmósfera. Pouco queda nesta obra que nos recorde unha peza de carácter relixioso. É unha das obras de referencia da música clásica do século vinte.

Título: “A noite dos insectos eléctricos” de *Black Angels*

Autor: G. Crumb

Xustificación: a forza desta obra para cuarteto de cordas eléctrico soa coma un grito desgarrado. Os violíns deixan de ser instrumentos delicados para berrar dun xeito case animal.

Título: *Psicose*

Autor: B. Hermann

Xustificación: eses violíns agudos e secos crearon un dos clichés máis estendidos en canto á música de terror.

Título: *Tubular bells*

Autor: Mike Oldfield

Xustificación: esta música repetitiva, case hipnótica, será sempre asociada a un dos filmes de terror máis míticos dos anos setenta: “O exorcista”, de William Friedkin.

CELOS

Título: *Otelo*

Autor: G. Verdi (1813-1901)

Xustificación: traxedia de Shakespeare sobre os celos. Otelo é enganado por Iago, quen lle di que a súa esposa o engana con Casio. [http://es.wikipedia.org/wiki/Casio_\(Otelo\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Casio_(Otelo))

Título: *A Bohemia*

Autor: G. Puccini (1858-1924)

Xustificación: Mimi quéixase dos celos de Rodolfo a Marcello. http://es.wikipedia.org/wiki/La_Bohème

Título: *Pelleas e Melisande*

Autor: C. Debussy (1862-1918)

Xustificación: ópera que fala do triángulo amoroso que hai entre Pelleas, o seu irmán Golaud e a estraña Melisande. [http://es.wikipedia.org/wiki/Pelléas_et_Mélisande_\(ópera\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Pelléas_et_Mélisande_(ópera))

Título: *Peleas e Melisande*

Autor: A. Schonberg (1874-1951)

Xustificación: poema sinfónico sobre a mesma historia.

Título: *10ª Sinfonía*

Autor: G. Mahler (1860-1911)

Xustificación: composta ao final da vida de Mahler (só escribiu o primeiro movemento), fíxoa cando soubo que a súa muller, Alma, estaba ter unha relación amorosa co arquitecto Walter Gropius.

Título: *El preso nº 9*

Autor: Roberto Cantoral

Versión: Joan Baez

Xustificación: canción mexicana que conta con moitas versións, aínda que a de Joan Baez é unha das máis coñecidas. Nela nárrese a historia dun condenado a morte por matar a súa muller e o seu mellor amigo porque o estaban enganando, e de como este non se arrepinte de facelo.

Título: *When did you stop loving me, when* (instr.)

Autor: Marvin Gaye

Xustificación: do disco "Here, my dear". Este disco tivo que gravalo para pagar a débeda polo divorcio de Anna Gordy, divorcio causado, entre outras cousas, polas infidelidades de Marvin. Nun primeiro momento, pensou en facer un disco mediocre, pero logo encerrouse durante un ano para facer este disco, onde conta a desintegración do seu matrimonio.

A IRA

Título: *Concerto en Sol menor, O verán*, opus nº2 – 3º movemento presto.

Autor: A. Vivaldi (1678-1741)

Versión: Academia Bizantina; Ottavio Dantone: dirección; Stefano Montanari: violín.

Xustificación: terceiro movemento do concerto que corresponde ao verán do coñecidísimo ciclo "As catro estacións" de Vivaldi. Seguindo con este claro estilo descritivo, pretende debuxar a violencia dunha tormenta de verán.

Título: "A consagración da primavera" 1º cadro; *Danza da Terra*.

Autor: Igor Stravinski (1882-1971)

Xustificación: en clara contraposición á idea de Vivaldi de representar a primavera como algo apracible e tranquilo, Stravinski fala dunha primavera revivificadora, e fáino con gran forza e violencia.

Título: *Os planetas*, primeiro movemento, "Marte, deus da guerra".

Autor: Gustav Holst (1874-1934)

Xustificación: Gustav Holst realiza un increíble ballet baseándose nos, por aquel entón, sete planetas (sen contar a propia Terra), e para facelo busca unha descrición baseada na tradición romana. Como Marte, o deus romano da guerra. Neste caso atopamos un tipo de música máis ameazadora que violenta, se ben este último sentimento vai en aumento segundo transcorre a partitura.

Título: *Sinfonía nº 10* en Mi menor , op.93; segundo movemento.

Autor: Dimitri Shostakovich (1906-1975)

Xustificación: escrita no 1953, coincidindo co ano da morte de Stalin, moitos ven neste segundo movemento un retrato do político máis despiadado.

Título: *A pregunta sen resposta*.

Autor: Charles Ives (1874-1954)

Xustificación: aparentemente sen relación, esta é facilmente explicable ao coñecer a historia da peza. Ives utiliza tres elementos: as cordas, que presentan o silencio e fan unha manta sonora moi piano que sustenta os outros dous elementos; a trompeta é a pregunta. Sete veces chega a soar a mesma melodía, que é contestada polo terceiro elemento, un conxunto de catro frautas. A forma na que a trompeta sempre pregunta o mesmo fai que a resposta das frautas sexa cada vez máis intensa e reflícta un claro sentimento de ira. A última vez que a trompeta pregunta, xa non obtén resposta, o que dá título á peza.

Título: *A rabia de Zampano*

Autor: Nino Rota (1911-1979)

Xustificación: forma parte da banda sonora da película de Felini: "La Strada".

Título: *Summer time*

Autor: G. Gershwin (1898-1937)

Xustificación: seleccionouse esta peza polo diferente que é de todas as demais; é unha versión dun dos temas máis míticos do jazz. Un tema que aparece nunha versión moito máis agresiva e case violenta, da man de Coltraine.

Título: *Min Skog*

Autor: Hedningarna

Xustificación: traducido ao galego o título sería "O meu bosque". Neste tema folk atopamos os elementos máis agresivos na percusión e na instrumentación tan recargada de instrumentos electrónicos e electroacústicos.





Carta dun neno
a todos os pais do mundo



9

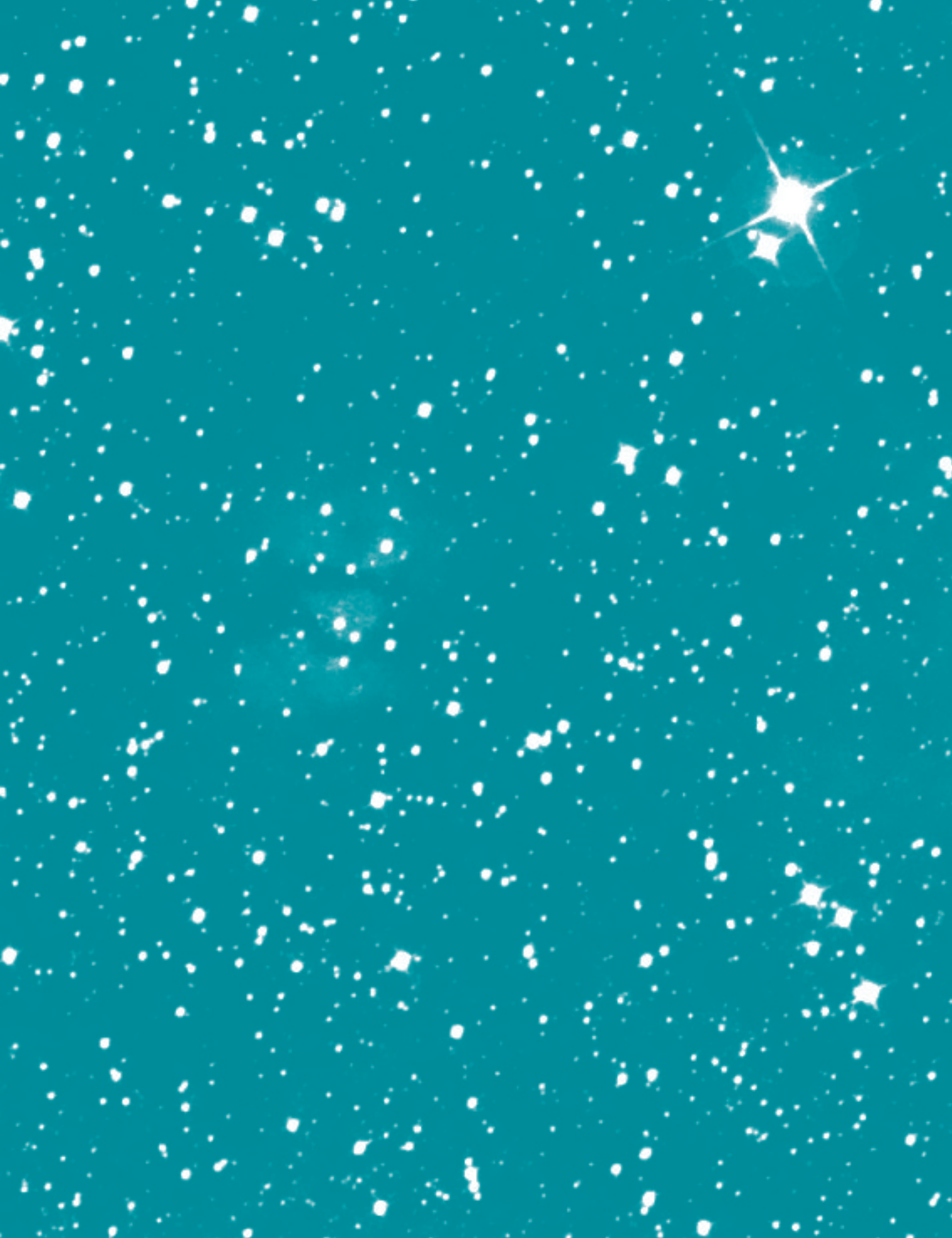
Carta dun neno a todos os pais do mundo

Vicenç Arnaiz Sancho

Recollida de Arnaiz, V., *Día a día. El oficio de crecer*, Graó, Barcelona, 2005.

- Non me deas todo o que che pida. Ás veces só pido para ver ata onde podo chegar.
- Non me grites. Respéctote menos cando o fas, e apréndesme a min a facelo e non o quero aprender.
- Non me deas sempre ordes. Se en troques de mandarme as cousas mas pedises, eu faríao máis a conciencia e máis a gusto.
- Cumpre as túas promesas. As boas e as malas, tanto os premios coma os castigos.
- Non me compares con ninguén, sobre todo co meu irmán ou coa miña irmá. Se me presentas mellor ca os demais, alguén sufrirá; se me presentas peor ca os demais, serei eu quen sufra.
- Non cambies de opinión tan a miúdo sobre o que debo facer. Decide e mantén a decisión tomada.
- Deixa que me valla por min mesmo. Se ti o fas por min, nunca aprenderei.
- Non mintas diante de min, nin me pidas que eu o faga por ti, aínda que sexa para sacarte dun compromiso. Farás que me sinta mal e que perda a fe no que me dis.
- Cando faga algo mal, non me esixas que che explique a razón. Ás veces nin eu mesmo o sei e outras veces fórzasme a mentirche porque non estou preparado para falar contigo.
- Cando te equivoques en algo, admíteo. Crecerá o bo concepto que teño de ti e aprenderasme a admitir os meus erros.

- Trátame coa mesma amabilidade e cordialidade coa que tratas os teus amigos e amigas. Que sexamos da familia non significa que non poidamos ser tamén amigos.
- Non me pidas que faga algo que ti non fas. Eu fago e aprendo o que ti fas, non o que ti dis.
- Cando che explique un problema non me digas "Non teño tempo para parvadas" ou ben "Iso non ten importancia". Intenta comprenderme e axudarme.
- Ámame cos feitos, con caricias e con palabras. Gústame que me toques e escoitarte dicir que me queres.



sentimientos





Amor macerado en menta
José Antonio Neira Cruz

* Sentimientos



10

Amor macerado en menta

Xosé Antonio Neira Cruz

Pídenme que escriba sobre os sentimentos. Sobre a emoción. Quizais non haxa razóns máis poderosas ca estas dúas para explicar o meu amor polas palabras. Para xustificar por que un día empecei a escribir e xa non deixei de facelo até hoxe. Miñas avoas tiveron moita responsabilidade niso. Unha era a mellor contadora de contos do mundo, e a outra cantaba romances coa voz de cristal que só teñen as fadas. Ensináronme a amar as historias ao tempo que me demostraban a calor do amor entre os seus brazos. Medrei oíndo un conto interminable, todos os sábados desde os 4 aos 16 anos. Houbo un venres que non foi seguido de sábado na vida de miña avoa Gumersinda: o punto á parte na nosa relación sen punto final.

Desde que ela ficou no silencio, eu comecei a falar.

Ela escribía libros de aire; eu comecei a encher os papeis de palabras. Quizais porque as botaba de menos: a ela e ás historias que me contou e coas que o tempo non tivo fin para min nos anos enleados en contos que esa Sherezade particular que me tocou en sorte foi quen de tecer para min. Por iso, porque amor, palabras e historias me foron entregados nunha mesma restra trenzada, eu empecei a escribir. E niso sigo. Porque cando escribo, os sentimentos, todos os que me habitan ou todos os que desexaría que me habitasen, tamén os que loito por non sentir, e que porén seguen pegados a min coma unha segunda pel invisible a través da cal tamén percibo o mundo, agroman repletos de emocións. Manter intacta a capacidade para a emoción é, ao meu entender, a única forma de vivir sentindo que os anos que escoan contribúen a nos construír. Lonxe dun proceso de camiñar cara ao declive, supón a mellor forma de entender por que os anos acumulados gardan unha razón poderosa para que o ser humano comprenda en plenitude a vida. Facerse maior é a mellor maneira de aprender a sentir. Sempre que a emoción nos asista. De aí que, por ese camiño, envellecer sexa, dalgún xeito, volver ser novos. Porque recuperamos aquela capacidade para sentir, pensar, ver ou sorrir que, cando nenos, non tiñamos que explicar. Simplemente nos xurdía e aparecía na nosa face sen

máis. Facer as cousas sen máis, sen outra razón que a de querer facelas, é unha maneira, a mellor, de comprender os sentimentos: os alleos e os propios.

Escribo isto e, cando paro para cazar ao voo a palabra seguinte que vos vou regalar, levo inconscientemente unha man á cara, para pensar mellor. As miñas mans hoxe ulen intensamente a menta. Hai semanas que as miñas mans e as mans de miña nai ulen a menta forte cando cae a noite. Ulimos as mans e, malia tratarse dun cheiro excesivo que mesmo chegaría a marearnos se o frecuentásenos de máis, hai algo nesa presenza estraña que nos agrada. Aínda que tamén nos encha de pena. Meu pai leva unha hora ou dúas metido na cama. Xa debeu empezar a durmir. Antes –despois de subir paseniño, ao ritmo que pode, as escaleiras, cun de nós ao carón para asegurarse de non sufrir un traspés–, esperou pacientemente deitado sobre a cama a masaxe que cada serán miña nai ou eu lle damos cunha crema de cheiro intensamente mentolado para que a circulación das súas pernas flúa mellor. Non sabemos de certo se ese tratamento ha facer retornar a saúde perdida ás pernas de meu pai. Pero hai tanto amor nese contacto repetido cada anoitecer que por forza, pensamos, algo bo ten que acontecer. Despois, cando xa as pernas entraron ao quente e acomodamos o embozo da saba arredor da face cansa de meu pai, eu báixome e doulle un bico.

-Durme ben, papá.

Unha lúa de emoción brilla naqueles dous ollos que me miran e, por uns intres, retén a miña cara moi pegada á súa, porque é a forma de me expresar o moito, moitísimo que me amou sempre, o moito que me segue a amar, nesa forma impresionante de amor que nin sequera as palabras son quen de expresar: só un aceno, unhas mans que te reteñen uns segundos máis, e unha ollada húmida coma un mar de sentimentos mesturados.

-Ese bico teu cúrao máis ca calquera medicamento

-susurra daquela miña nai, cando pechamos a porta.

Eu sei que, á súa maneira, ela leva razón, porque nada hai máis terapéutico ca unha emoción entregada con sinceridade, nada hai máis intenso ca un sentimento que se dá, nada, absolutamente nada nos salva se non media o cariño.

E entón, nesa febleza inmensa que nace a carón da tristura ou da dor, da impotencia ou da enfermidade, todas as cousas pequenas da vida cobran unha importancia sen límites. Todas as diminutas vivencias diarias que deixamos pasar, ás que non lles prestamos atención no seu momento xusto, regresan. E algo bo, inmensamente bo e grande, se instala nesa cerna simbólica da nosa anatomía que os humanos chamamos corazón e onde facemos residir o centro do mellor que somos quen de dar: o sangue, o latexo, a vibración dunha emoción, a pulsión dun desexo, a caricia dunha esperanza, a sorpresa dunha ilusión; o agromo dun sorriso que logo se ha materializar nos nosos beizos; a capacidade dunha gargallada quen de reequilibrar o universo; a suavidade da pel cando se deixa tocar, cando se sabe sentir.

Velaquí o noso código de conduta: nacemos para sentir. Eis o ADN que levamos escrito nos millóns de poros que nos separan ou poñen en contacto co resto do planeta e que,

con tanta frecuencia, terxiversamos. Porén, a vida contrafeita que teimamos en procurar –esa vida repleta de obrigas, de traballos, de leas e de enfados– fainos esquecer con frecuencia que sentir é a nosa principal obriga no mundo. Pararse a ver o que nos rodea e percibilo de certo. Pararse a oír e realmente escoitar. Bicar e comprobar que alguén te bica. Apertar e apreixar entre os brazos o espazo ocupado por un corpo que se entrega ao teu para deixarse arroupar.

É tan difícil entender que a vida –a vida de todos– sería infinitamente mellor se nos parásenos un segundo máis a mirarlle aos ollos á xente que nos rodea? Un segundo sostido de mirada está cargado de tal cantidade de contidos que non habería libros nin escritores capaces de contar o caudal de historias que unha ollada pode reter. Por unha mirada, a historia cambia. A historia do mundo, das persoas, da vida. "Miroume e eu deixeime atrapar", escribe en 1510 Michelangelo Buonarroti nunha carta que envía ao seu amigo Giovanni da Pistoia. Miguelanxo fala dunha das sibilas que está a pintar incansablemente nos teitos da Capela Sixtina, ese inmenso acto de amor á humanidade que a arte, cando é auténtica, sempre supón. Deixarse atrapar polo sentimento que ecoa desde o fondo dunha ollada que nos procura con sinceridade é un torrente de enerxía comparable ao mellor dos impactos existenciais e artísticos. Só nos cómpre comprendelo así. Quizais poidamos deixarnos atrapar cen veces pola sibila de Miguelanxo, amorosamente entregados á súa contemplación desde o chan da Capela Sixtina. Abonda con viaxarmos outras tantas veces a Roma, e esperar pacientemente a reza de entrada pola porta dos Museos Vaticanos.

Pero hai olladas humanas que pasan ante nós para non regresaren máis. Ou olladas que, podendo contemplar a diario, só botaremos en falta no momento final de pechar esa ollada por derradeira vez.

Á fin, a mellor obra de arte inventada polo ser humano é o amor. A arte que resume e contén todas as demais. Cando a alguén se lle ha ocorrer fundar un museo de sentimentos, abrir unha galería de saúdos, organizar un recital de apertas?

No libro de pel que cada un de nós leva dentro, os mellores fragmentos foron escritos coa tinta do cariño. De aí que cando alguén valioso –pola súa bondade, pola súa sabedoría, pola súa humanidade– desaparece teñamos a sensación de ver desaparecer de diante de nós andeis completos de toda unha biblioteca. Eis unha vida: a sucesión de libros que a compoñen. A súa orde, o seu estado de conservación, elixímolos nós.

No libro de pel de meu pai, cada luscofusco, mentres masaxeo as súas pernas doentes, aprendo a ler todas as páxinas que nin el nin eu nos permitíramos intercambiar en 40 anos de existencia compartida. Era necesaria unha enfermidade cruel para que eu aprendese a interpretar o braille da epiderme paterna. E que logo, de regreso á miña soledade, o siga a evocar no olor a amor macerado en menta co que el e eu reinterpretamos os sentimentos compartidos.





BIBLIOGRAFÍA recomendada



II

BIBLIOGRAFÍA recomendada

- Álava, M^a J. (2005), *Emociones que hieren. De las tensiones inútiles a las relaciones inteligentes*, Madrid, La esfera de los libros.
- Alcántara, J.A. (1990), *Cómo educar la autoestima*, Barcelona, CEAC.
- Álvarez, M. (2001), *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*, Barcelona, CISSPRAXIS.
- Bach, E. e Darder, P. (2002), *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*, Barcelona, Paidós.
- Bisquerra, R. (1998), *Educación emocional*. Enciclopedia General de la Educación, Tomo I (pp. 356-384), Barcelona, Océano.
- Bisquerra, R. (2000), *Educación emocional y bienestar*, Barcelona, Praxis.
- Bizcarra, C. (2005), *Encrucijada Emocional*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Carpén, A. (2003), *Educación socioemocional en al etapa de primaria*, Barcelona, Octaedro.
- Castilla del Pino, C. (2002), *Teoría de los sentimientos*, Barcelona, Tusquets.
- Cava, M^a J. e Musitu, G. (2000), *La potenciación de la autoestima en la escuela*, Barcelona, Paidós.
- Conangla, M. M. (2004), *La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*, Barcelona, Amat.
- Corbella, J. (2004), *Bienestar emocional*, Barcelona, Pràctics columna.
- Covey, S. (1997), *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Barcelona, Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1997), *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*, Barcelona, Kairós.

- Csikszentmihalyi, M. (1998a), *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*, Barcelona, Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998b), *Aprender a fluir*, Barcelona, Kairós.
- Delors, J. (1996), *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*, Madrid, Santillana-Unesco.
- Elías, M.J., Tobías, S.E. e Friedlandeer, B.S. (1999), *Educación con inteligencia emocional*, Barcelona, Plaza Janés.
- Faber, A., Mazlish, E. (1997), *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Madrid, Medici.
- Fernández Abascal, E.G., e Palmero, F. (1999), *Emociones y salud*, Barcelona, Ariel.
- Fernández Abascal, E.G., e Palmero, F. (1998), *Emociones y adaptación*, Barcelona, Ariel.
- Fernández Abascal, E.G. (1997), *Motivación y emoción*, Madrid, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández Abascal, E. (Coord.), (1995), *Manual de motivación y emoción*, Madrid, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P. e Ramos-Díaz, N.S. (2004), *Desarrolla tu inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- Filliozat, I. (2001), *El mundo emocional del niño – comprender su lenguaje, sus risas y sus penas*, Barcelona, Oniro.
- Gardner, H. (2000), *La Educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas: lo que todos los estudiantes deberían comprender*, Barcelona, Paidós.
- Gardner, H. (2001), *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*, Barcelona, Paidós.
- Gardner, H. (1995), *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Barcelona, Paidós.
- Goleman, D. (1996), *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- Goleman, D. (1997), *El punto ciego*, Barcelona, Plaza-Janés.
- Goleman, D. (1999), *La práctica de la inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- Güel Barceló, M. e Muñoz Redon, J. (2000), *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*, Barcelona, Paidós.
- Gómez Bruguera, J. (2003), *Educación emocional y lenguaje en la escuela*, Barcelona, Octaedro- Rosa Sensat.
- Guilera Agüera, L. (2006), *Más allá de la inteligencia emocional. Las cinco dimensiones de la mente*, Madrid, ITP Paraninfo.

- Hernández "Guanir", P. (2002), *Los moldes de la mente: más allá de la inteligencia emocional*, La Laguna, Tafor.
- Hoffman, M.L. (2002), *Desarrollo moral y empatía*, Barcelona, Idea Books.
- Ibarrola, B, et. alt. (2003), *Sentir y pensar*, Madrid, SM.
- Jares, X. R. (2001ª), *Aprender a convivir*, Xerais, Vigo.
- Langre, S. (2001), *El libro de las emociones*, Barcelona, EDAF.
- López Cassà, E. (coord) (2003), *Educación emocional. Programa para 3-6 años*, Barcelona, Praxis.
- Marina, J.A.; López Penas, M. (1999), *Diccionario de los sentimientos*, Barcelona, Compactus Anagrama.
- Marina, J.A. (1996), *El laberinto sentimental*, Barcelona, Anagrama.
- Marina, J.A. (1997) *El misterio de la voluntad perdida*, Barcelona, Anagrama.
- Maslow, A.H. (1982), *El hombre autorrealizado*, Barcelona, Kairós (V.O. de 1968: Towards a Psychology of Being. Litton Educational Pub.)
- Moreno, A. (2001), *Sentir y pensar*, Madrid, S.M.
- Mruk, C. (1998), *Auto-estima*, Bilbao, Desclée.
- Oñate, M. (1989), *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad*, Madrid, Narcea.
- Paula Pérez, I. (2000), *Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención*, Barcelona, ICE-Horsori.
- Paula Pérez, I., e Garanto, J.(2001), *Comprender las habilidades sociales en la educación*, Buenos Aires, Fundec.
- Pearce, J. (1995), *Berrinches, enfados, pataletas. Soluciones comprobadas para ayudar a tu hijo a enfrentarse a emociones fuertes*, Barcelona, Paidós.
- Pérez Simo, R. (2001), *El desarrollo emocional de tu hijo*, Barcelona, Paidós.
- Pérez , Mª L.; Carretero, Mª R.; Juandó, J. (2001), *Afectos, emociones y relaciones en la escuela*, Barcelona, Graó.
- Phillips, M. (1999), *Cómo lograr la excelencia emocional*, Barcelona, Martínez Roca.
- Punset, E. (2006), *El alma está en el cerebro. Radiografía de la máquina de pensar*, Barcelona, Aguilar-Santillana.
- Punset, E.(2005), *Viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*, Barcelona, Destino.
- Rojas Marcos, L. (1995), *Las semillas de la violencia*, Madrid, Espasa.

- Rojas Marcos, L. (2005), *La fuerza del optimismo*, Madrid, Espasa.
- Segal, J. (1997), *Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y a usarla*, Barcelona, Grijalbo.
- Segura, M. e Arcas, M. (2003), *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*, Madrid, Narcea.
- Seligman, M. (2003), *La auténtica felicidad*, Madrid, Javier Vergara.
- Shapiro, L. (1998), *La inteligencia emocional de los niños*, Barcelona, Ediciones B.
- Martineaud, S. (1997), *El test de la inteligencia emocional*, Barcelona, Martínez Roca.
- Salmurri, F. (2004), *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*, Barcelona, Paidós.
- Salmurri, F. e Blanxer, N. (2002), *Programa para la educación emocional en la escuela*. En R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (pp-145-179), Barcelona, Praxis.
- Segura, M. e Arcas, M. (2004), *Relacionarnos bien. Programa de competencia social para niñas y niños de 4 a 12 años*, Madrid, Narcea.
- Segura, M. e Arcas, M. (2003), *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*, Madrid, Narcea.
- Steiner, C. e Perry, P. (2002), *La educación emocional*, Madrid, Punto de Lectura.
- Torrabadella, P. (1998), *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*, Barcelona, Integral.
- Torrabadella, P.; Corrales, J. (2005), *Cómo desarrollar el sentido del humor*, Barcelona, Océano-Ámbar.
- Vallés Arándiga, A., e Vallés Tortosa, C. (1999), *Desarrollando la inteligencia emocional*, Madrid, EOS.
- Vallés Arándiga, A., e Vallés Tortosa, C. (2003), *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*, Valencia, Promolibro.
- Vallés Arándiga, M.A. (2000), *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*, Madrid, EOS.
- VV.AA. (2000), *El cerebro sintiente*, Barcelona, Ariel.
- Wilks, F. (1999), *La emoción inteligente*, Barcelona, Planeta.
- Zaccagnini, J.L. (2004), *Qué es la inteligencia emocional: la relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*, Madrid, Biblioteca Nueva.

Webs de interés

I Portal de Inteligencia Emocional en España:

<http://www.inteligenciaemocional-portal.org>

Laboratorio de emociones. U. Málaga:

<http://campusvirtual.uma.es/intemo>

Inteligencia emocional:

<http://www.inteligencia-emocional.org>



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN E
ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE