



Programa de educación emocional
Be Happy

Características del programa



Programa de
educación
emocional Be
Happy

- **Trimestral:** 10 sesiones
- **Atractivo:** Con personajes, emoticonos, pegatinas, diseño.
- **Sencillo y práctico:** Se comprende rápido y te facilita la clase
- **Complementario y flexible**
- **Vital:** A través de la herramienta



Programa de
educación
emocional Be
Happy

Buscando una respuesta



Programa de educación emocional Be Happy

EN BUSCA DE UNA RESPUESTA

¿Cómo puedo hacer para **no enfadarme** tantas veces?

¿Por qué no puedo hacer solo lo que **me gusta**?

¿Cómo puedo saber si tengo **buenos amigos**?

¿Cómo puedo **superar mis miedos**?

¿Puedo **cambiar algo del pasado** que me cause dolor?

¿Cómo sé qué es lo más **importante de mi vida**?

¿Hay algún truco para no pensar tanto en mis **preocupaciones**?

A veces quiero decir cosas bonitas a los demás, pero no sé cómo... Me da **vergüenza**.

¿Cómo puedo **ayudar** a alguien que lo está pasando mal?

Me llamo Mia. En el colegio me enseñan muchas cosas sobre números, idiomas, tecnología... ¡Pero tengo muchas dudas sobre otras cosas de la vida, y no sé cuándo preguntarlas! ¿Puedo contártelas? ¡Igual puedes ayudarme!

2



EN BUSCA DE UNA SOLUCIÓN



Soy la profesora de Mía. Llevo tiempo buscando un programa de educación emocional porque veo que mis alumnos lo necesitan. He encontrado algunos recursos y artículos en Internet, pero me gustaría algo más...

1. Un programa preparado y **completo**, que me ahorre horas de búsqueda por Internet.
2. Que sea muy **atractivo**, visual y sencillo. ¡Y que esté adaptado al nivel de mis alumnos!
3. Un programa muy **flexible**: que pueda dar las **sesiones** en un solo trimestre, a lo largo del curso o conforme a otras necesidades. ¡Y que sea **compatible** con otros programas!
4. Con una **plataforma** sencilla y con recursos extra muy útiles.
5. Que sea **eficaz y divertido**. ¡Que mis alumnos se vayan conociendo a sí mismos poco a poco y de manera divertida!
6. Que tenga una **visión humanística** y profunda de la persona y sus emociones.
7. Y, por último, que tenga un **precio** muy competitivo.



ELEMENTOS DEL PROGRAMA



Programa de educación emocional Be Happy



ELEMENTOS DEL PROGRAMA

1 LOS PERSONAJES

Seis simpáticos amigos acompañan al alumno durante todo el programa y explican las dinámicas.



2 EL EMOCIONARIO

En este programa los alumnos aprenden 18 emociones de manera progresiva a través de emoticonos muy divertidos.



3 LAS HERRAMIENTAS EMOCIONALES

En este programa se trabajan 17 herramientas. Son dinámicas prácticas y divertidas que ayudan al alumno a conocerse mejor, comprendiendo sus emociones, a tomar perspectiva y distancia, a actuar o regular la emoción, y a buscar el sentido y los valores en su vida.



ALBUM DE EMOCIONES - ¡CARITAS!

Conmigo aprenderás a fijarte en las caras de tus amigos. ¡Y descubrirás cómo se sienten!



ALBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

¡Yo te enseñaré a distinguir cómo te sientes en cada momento!



ALBUM DE EMOCIONES - ¡SENSACIONES!

Conmigo descubrirás qué efectos produce en ti cada emoción. ¡Las reacciones son muy distintas en cada persona!



EL TERMÓMETRO DE EMOCIONES

¿Sabías que una misma emoción tiene distintas intensidades? Yo te lo explicaré. ¡Es como un termómetro!



EL TERMÓMETRO DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

Conmigo verás que reaccionas con distinta intensidad según las situaciones. ¡Te vas a sorprender!



EL BOTIQUÍN DE LOS RECUERDOS

Soy el botiquín que curará tus recuerdos tristes o desagradables. ¿Te hago un chequeo?



MI DIARIO EMOCIONAL

¡Cuéntame cómo te has sentido esta semana! ¡Apunta tus emociones en mis hojas y aprende a conocerte!



MI CAJA DE LAS PREOCUPACIONES

Soy una caja mágica que guarda todas tus preocupaciones. ¡Cuando me abras, te sentirás mucho mejor!



¡ME GUSTA • MEJOR!

¿Qué acciones te hacen ser mejor? ¿Cuáles no? ¡Yo te ayudaré a descubrirlas!



LA MÁQUINA DEL TIEMPO

¡Conmigo viajarás a tu pasado y a tu futuro! ¿Qué querrás revivir o cambiar de tu pasado? ¿Y cómo te imaginas tu vida en el futuro?



EL CLUB DE LA RISA

¡Tus miedos no tendrán la última palabra! Yo te ayudaré a superarlos con un poco de humor.



GUIONISTA DE MI VIDA

¿Y si pudieras viajar al día de ayer para mejorarlo? ¡Conmigo es posible!



MIS LISTAS DE MÚSICA

Soy la lista de éxitos de las acciones de tu vida. ¡Yo te ayudaré a distinguir qué acciones quieres añadir a esa lista!



EFEECTO DOMINÓ

¿Vives en un continuo efecto dominó? ¡Soy tu salvación! Te ayudaré a ser dueño de tus acciones ante cualquier situación.



HAY UN AMIGO EN TI

Un amigo de verdad es difícil de conseguir, pero no te preocupes. ¡Yo te daré pistas para encontrarlos!



ESCRIBO DESDE EL CORAZÓN

¡Es el momento de escribir un mensaje importante para una persona especial de tu vida! ¿Qué le dirás?



MI BÚSQUEDA DEL TESORO

¡Imagina que eres un pirata en busca de tus mayores tesoros! Yo te ayudaré a descubrirlos y a guardarlos bajo llave.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA



Programa de educación emocional be happy



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA



Curso 1. Primaria Curso 2. Primaria Curso 3. Primaria Curso 4. Primaria Curso 5. Primaria Curso 6. Primaria

El programa tiene **6 libros**, uno por cada curso de primaria.

Cada libro tiene **10 unidades**: 8 herramientas y 2 extras.

Cada unidad se imparte en **una sesión de 50 minutos**.

El libro se imparte en **10 sesiones**.

Los **extras** varían según el curso: un diploma, una reflexión final, una entrevista y un cuento o relato.

Estas son las **herramientas** que se trabajan en cada curso:

HERRAMIENTAS	CURSOS					
	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Álbum de emociones - ¡Caritas!	X	X				
Álbum de emociones - ¡Momentos!	X	X				
Álbum de emociones - ¡Sensaciones!				X		
El termómetro de emociones			X			
El termómetro de emociones - ¡Momentos!				X		
El botiquín de los recuerdos				X	X	
Mi diario emocional	X	X	X	X	X	X
Mi caja de las preocupaciones	X	X	X			
#MeGusta #Mejoro					X	X
La máquina del tiempo			X	X		
El club de la risa					X	X
Guionista de mi vida	X	X	X	X	X	X
Mis listas de música					X	X
Efecto dominó					X	X
Hay un amigo en ti	X	X	X			X
Escribo desde el corazón	X	X	X	X		
Mi búsqueda del tesoro	X	X	X	X	X	X
TOTAL	8	8	8	8	8	8

PRINCIPIOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL



Programa de educación emocional be happy



PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



Cada herramienta está basada en un principio pedagógico. El orden en el que las herramientas aparecen en cada libro responde a estos principios:

- 1. Principio de reconocimiento o identificación:** las herramientas que se rigen por este principio ayudan al alumno a ser consciente de las emociones que siente tanto él mismo como las personas que le rodean y, así, empatizar con ellas.
- 2. Principio de distanciamiento:** buscan que el alumno tome distancia de su contexto personal para entender mejor sus problemas, encontrar soluciones y aprovechar nuevas oportunidades de crecimiento.
- 3. Principio de acción:** ponen mayor énfasis en la acción, promoviendo los actos positivos y evitando los negativos. Este principio integra el pensamiento, la voluntad y la afectividad.
- 4. Principio de búsqueda de sentido:** estas herramientas proponen explorar las realidades verdaderamente valiosas de nuestra vida y profundizar más en ellas.

En esta tabla aparecen las **herramientas del programa clasificadas según** el código de color de los **principios** anteriores:

HERRAMIENTAS	PRINCIPIOS			
	IDENTIFICACIÓN	DISTANCIAMIENTO	ACCIÓN	SENTIDO
Álbum de emociones - ¡Caritas!	X			
Álbum de emociones - ¡Momentos!	X			
Álbum de emociones - ¡Sensaciones!	X			
El termómetro de emociones	X			
El termómetro de emociones - ¡Momentos!	X			
El botiquín de los recuerdos	X			
Mi diario emocional	X			
Mi caja de las preocupaciones		X		
#MeGusta #Mejoro		X		
La máquina del tiempo		X		
El club de la risa		X		
Guionista de mi vida		X		
Mis listas de música			X	
Efecto dominó			X	
Hay un amigo en ti			X	
Escribo desde el corazón			X	
Mi búsqueda del tesoro				X



ELEMENTOS DE LA UNIDAD DEL ALUMNO



¡Te presento una unidad del alumno del Libro 1!
Cada unidad tiene: la actividad de **Intro**, el **Quiz**, la **Herramienta**, el **Juego!** y el **Emoticono del mes**.
¡Te lo explico abajo!

TÍTULO
Hace referencia a la temática de la unidad.

1. INTRO: role play/reto/ actividad
¡Esta dinámica nos ayuda a preparar y entender mejor la Herramienta posterior!

EMOCIONARIO
Todas las emociones que vamos a trabajar durante el curso nos acompañan mediante divertidos emoticonos.

PEGATINAS
Cada libro viene con dos hojas de pegatinas. En estos círculos podemos pegarlas.

2. QUIZ: test
Respondemos a una pregunta sobre una emoción diferente en cada unidad. ¡Algunas preguntas no me las había hecho nunca!

UNIDAD 2

EMOCIONARIO

ALBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

Mis padres me regalaron un álbum con fotos de mis amigos. ¡Me gustó mucho!

¡Ahora tú! Dibuja tres momentos de tu vida.

EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA

UN DÍA MUY TRISTE

¡ME ENFADÉ MUCHO!

¿CUANTAS VECES TE HAS PUESTO TRISTE HOY?

QUIZ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **MES DE 9**



HERRAMIENTA
¡Escribe dos momentos en los que sientes cada emoción!

¿Cuándo me siento así?



Juego!

¡JUGUEMOS A LOS DETECTIVES!

Cada compañero de tu equipo representará una situación del ejercicio anterior. ¿Serás capaz de adivinar la emoción que siente?

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL!

MURAL

Haz un mural con las cosas que te ponen triste. ¡Busca soluciones para poner remedio a la tristeza!

EMOTICONO DEL MES: TRISTEZA

3. HERRAMIENTA: autoco-nocimiento
Es la actividad más importante de la unidad. ¡Nos ayuda a conocer mejor nuestras emociones de una manera muy divertida!

4. JUEGO: aprendizaje cooperativo
Es una dinámica por equipos en donde aprendemos más cosas sobre las emociones.

5. EMOTICONO DEL MES: proyecto
Es una actividad colectiva y muy creativa, con murales, entrevistas, noticias, etc., sobre una emoción diferente en cada unidad.

EXTRAS: EL CUENTO Y LA ENTREVISTA



Programa de educación emocional Be Happy



EXTRAS



Al final de cada libro hay **varios extras** diferentes según el curso: un **diploma final**, una **reflexión personal** sobre lo aprendido en cada unidad, una **entrevista** de superación a una persona famosa y un **cuento o relato**. ¡Los extras más importantes son el cuento y la entrevista!

CUENTO / RELATO

Propósito: el cuento o relato narra de manera atractiva una historia en la que el protagonista aprende, a través de una herramienta, a conocer y dirigir sus emociones.

UNIDAD 9

CUENTO

LA ISLA PERDIDA

Hace muchos muchos años, vivió un niño llamado Max. Nació y se crió en Trumbaque, una isla muy peculiar. Es ahí donde comienza nuestra historia.

Max tendría entonces unos 9 años. Era un chico alto, curioso y con gran espíritu aventurero. Al igual que al resto de los habitantes de Trumbaque, le dieron una caja al nacer. Cada uno tenía la suya. En ella estaban guardadas las preocupaciones que iban teniendo, ¿y para qué? Para no pensar en ellas. En cuanto una sola preocupación les asaltaba el pensamiento, la metían rápidamente en la caja. De esta forma, los habitantes de Trumbaque creaban y vivían felices, libres de problemas y preocupaciones. Pero todo cambió cuando a Max le asaltó una gran gran preocupación.

Ese día Max estaba pasando por la calle y se preguntó si su caja tendría un espacio limitado para meter un máximo de preocupaciones. De esa gran preocupación fueron surgiendo muchas otras: «¿Qué pasaría si hoy un momento en el que no puedo meter más preocupaciones?», «¿La habré pasado alguna vez a alguien?», «¿Qué pasaría en ese caso?».

Max fue metiendo rápidamente esas preocupaciones en la caja. Pero eran tantas y tan grandes que vivió con horror, que su caja estaba empezando a vibrar de un color rojo.

«¿Qué está ocurriendo?», se preguntó Max aterrado. La gente que pasaba por la calle comenzó a mirarle. Max se preocupó aún más. El empujo en sudor, fue aferrándose más y más preocupaciones en la caja. Una caja que cada vez estaba más roja.

Max se formó un grupo de curiosos. Enseguida, un policía se hizo paso entre la multitud y llegó hasta Max. Lo agarró por la muñeca, como a los delincuentes, mientras le decía muy serio:

«Ven. Vamos a solucionar tu problema.

El policía dispersó a la gente y llevó a Max al puerto, sin soltarlo. Su caja estaba cada vez más y más roja.

«Vamos a empujarla a la isla donde repararán tu caja. ¿Se acuerda? Te llevarán en aquel bote. Así que estate tranquilo y sobre todo, no te preocupes más.

Max obedeció y se subió a la pequeña embarcación. Dentro le esperaba el capitán.

«Adónde me llevarán?», se preguntó Max mientras metía esa nueva preocupación en su caja. Navegaron durante unas cuantas horas hasta que, a lo lejos, divisaron tierra. Parecía una isla casi virgen, vacía. No se veían grandes edificaciones. En cuanto puso un pie en la isla, Max sintió una extraña sensación. Como si no le habían dado ni una sola indicación de adónde ir o qué tenía que hacer, decidió explorar.

Los primeros que la tierra le llamó la atención fue que las personas que de esta isla no tenían capis y iban medio desnudos a todos lados. Indicar con los brazos en alto. Parecían personas muy alteradas.

«¿Hola. ¿Puede decirme dónde estoy?», preguntó tímidamente a la persona más próxima.

«En Demund» —le respondió la señora. Tenía unas grandes ojeras bajo los ojos cansados.

«Oiga, ¿y por qué no hay casas? ¿Dónde voy a dormir?»

«No construimos nada por si hay terremotos que puedan lastimarnos» —le dijo, afectada. Después siguió corriendo.

«Disculpe —preguntó Max un nuevo temblor—. ¿Podría decirme por qué no hay alumbrado? No veo ninguna fuente de luz.

«¿Pero de dónde saliste tú? No hay alumbrado porque no queremos que ocasione ningún incendio, por supuesto» —le respondió el hombre, ofendido por la pregunta.

FIN

Preguntas del cuento:

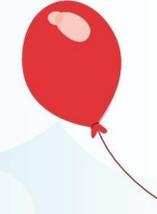
1. Describe qué hace cada isla con las preocupaciones.
2. ¿En qué isla te gustaría vivir? ¿Por qué?
3. ¿Qué isla encuentra una verdadera solución para las preocupaciones y problemas? ¿En qué consiste?
4. ¿Cuál de las herramientas del libro crees que se plasma en esta historia? ¿Por qué?

¿QUÉ APRENDISTE CON...?

¿QUÉ APRENDISTE CON...?

1. HERRAMIENTA «RELATO»
2. EL CUERPO DE LA ISLA
3. CONCIENCIA DE SU VIDA
4. LOS CUERPOS DE OTRAS
5. EFECTOS BUENOS
6. HAY UN ASISTENTE EN TI
7. NO RECUERDA DEL PASADO
8. NO QUEDA CONCIENTE

Propósito: esta sección busca que el alumno reflexione sobre lo que aprendió con cada herramienta del libro, a modo de autoevaluación.



ENTREVISTA

Propósito: la entrevista ficticia (basada en una recopilación de entrevistas reales a una persona famosa) trata de sintetizar de manera atractiva el aprendizaje y superación del protagonista a través de una herramienta inventada por él.

UNIDAD 10

ENTREVISTA A...

ED SHEERAN

FIN

“El rap me ayudó a librarme del tartamudeo”

Ed Sheeran es considerado uno de los mejores cantantes pop del momento. Pero tuvo que superar muchos obstáculos. En esta entrevista nos cuenta cómo un regalo inesperado fue la “herramienta” definitiva que le ayudó a superar su tartamudez.

FIN

PARA REFLEXIONAR...

1. ¿Qué asociaciones vivió Ed Sheeran durante los sucesos que relata en la entrevista? ¿Cómo se sintió en esos momentos?
2. ¿Qué actitud tiene Ed Sheeran ante su tartamudez?
3. ¿Qué “herramienta” utilizó para superar su situación?
4. Inspiradote en esa “herramienta”, piensa en alguna posibilidad que te sirva para lo que te encuentras como posible solución.

FIN



ELEMENTOS DE LA UNIDAD DEL DOCENTE



Los profesores tienen su propio manual por curso. Es muy completo y sencillo de seguir. ¡A continuación te explico qué ofrece!

OBJETIVO Y COMPETENCIAS
Orientan la intención y el enfoque de la unidad.

INSTRUCCIONES DE CADA ELEMENTO DE LA UNIDAD
Cada dinámica y actividad viene explicada de manera secuenciada y con ejemplos. Se busca ayudar al profesor en el momento de impartir la clase.

UNIDAD 2

ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

El objetivo es que el alumno identifique en su vida qué emociones siente en las distintas acciones y circunstancias de su día a día. La competencia que más van a trabajar es **Aprender a conocerse**, el alumno identifica, valora y acepta las propias cualidades, y reconoce sus limitaciones para, así, superarlas y mejorar.

¡Escribe dos momentos en los que sientes cada emoción! ¿Cuándo me siento así?

En mi cumpleaños.

¡Ahora tú! Dibuja tres momentos de tu vida.

EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA

¡UN DÍA TRISTE!

¡ME ENTISTO MUCHO!

¿CÓMO SE SIENTE UNO CUANDO SE ENTRA EN LA VIDA REAL?

¡VAMOS A JUGAR!

¡ENVIANDO FELICIDADES!

¡ENVIANDO TRISTEZA!

FUNDAMENTACIÓN
Se ofrecen referencias de artículos de investigación en los que se basa cada herramienta y cada unidad, para aquellos profesores que quieran saber más sobre la fundamentación del libro.

FUNDAMENTACIÓN
"Prueba de reconocimiento emocional. A través de esta prueba se ha evaluado la capacidad para reconocer emociones en los demás. Para su elaboración se seleccionaron 14 fotografías validadas a través del FACS (Ekman y Friesen, 2003). Dichas fotografías recogían 5 de las 6 emociones básicas identificadas por la investigación en este ámbito: alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa (Ekman, Friesen y Ekman, 1992). En esta prueba, se muestra al niño cada fotografía y se le pregunta qué emoción estaba sintiendo la persona, dándole cinco posibles respuestas (alegria, tristeza, sorpresa, enfado o miedo). Las investigaciones sobre la comunicación humana suelen dar por hecho que más del 90% de los mensajes emocionales es de naturaleza no verbal, y se manifiesta en aspectos como la inflexión de la voz, la expresión facial y los gestos, entre otros. De hecho, diversos estudios han evidenciado que los niños que tienen más desarrollada esta capacidad muestran un mayor rendimiento académico que el de la media, aun cuando sus coeficientes intelectuales sean iguales o inferiores al de otros niños menos empáticos."

1. Ambrósio, B. y T. López, P. (2014). Efectos de un programa de educación emocional breve para intervenir en la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía* (60(2)), 20-31.

2. Galván, D. (2005). *Inteligencia emocional* (7ª ed.). Barcelona: Kairós.

SECUENCIACIÓN

1. INTRO
1. Los alumnos deben identificar y dibujar tres momentos de su vida: uno alegre, uno triste y uno en el que se enfadaron. Ofrecemos tres ejemplos.
2. En los espacios para **pegatinas** cada alumno debe pegar aquella que considere que mejor refleja la emoción de cada vídeo.
3. Cuando hayan terminado sus dibujos, proponemos dividir a los alumnos en parejas para que se **enseñen sus dibujos** y los expliquen.

2. QUIZ
Se pretende que los alumnos respondan de manera sincera y personal a la **pregunta** sobre la emoción que se trabaja en el Emoticono del mes: **tristeza**. Para ello, tienen que marcar un número.

3. HERRAMIENTA
Se trata de que los alumnos piensen y escriban dos momentos o situaciones de su vida en los que **han sentido** (o sienten) **alegría, miedo y tristeza**. En la plataforma ofrecemos más emociones para que puedan continuar con la dinámica, si usas el desk.
Observaciones: 1. Ofrecemos un ejemplo para que comprendan mejor la dinámica. 2. Pueden escribir un recuerdo pasado, como: "Me puse muy contenta cuando nació mi hermano" o una situación que se repite a lo largo de los años, como: "Me dan mucho miedo los perros". 3. Los alumnos no deben compartir sus respuestas, porque en la sección ¡Juega! tendrán que dramatizar ante sus compañeros lo que escribieron. Si decide no realizar dicha sección puede dividir a los alumnos en parejas o grupos de tres para comparar sus respuestas.

4. ¡JUEGO!
1. Los grupos de cuatro alumnos.
2. Cada alumno del grupo podrá **teatralizar** (con mímica) **uno de los momentos o situaciones** que escribió en la Herramienta. El resto del grupo debe adivinar esa situación y, más importante, la emoción que siente el alumno con ese acontecimiento.
3. Cuando los cuatro alumnos del grupo hayan representado su situación, pueden **jugar otra vez** y teatralizar la otra situación que hayan escrito en la Herramienta.
Observaciones: 1. Si considera difícil mantener la atención en los grupos, realice esta dinámica con todos los alumnos al mismo tiempo. 2. La representación de cada alumno termina cuando alguien del grupo **adivina la emoción** que representa, no la situación. 3. Si previamente los alumnos ya compartieron sus respuestas de la Herramienta con otros alumnos, evite que dichos alumnos coincidan en los grupos. 4. Explique a sus alumnos que pueden trasladar este juego a su vida, adivinando las emociones en los rostros de las personas con las que conviven y, más complejo, adivinando qué van a sentir en una situación concreta. Entonces podrán pegar una pegatina de "¡Conseguido!" en el espacio disponible y, si quieren, podrán contar su experiencia a sus compañeros.

5. EMOTICONO DEL MES: MURAL SOBRE LA TRISTEZA
Esta actividad consiste en hacer un mural colectivo sobre la tristeza, para intentar acabar con un **enfoque positivo**. En este sentido, puede explicarse que es normal sentir tristeza ante algunas situaciones de la vida, pero haga hincapié en que la mayoría de esas situaciones se pueden solucionar o aliviar con tiempo, cariño o, a veces, con acciones concretas. Tenga especial cuidado y delicadeza en caso de que alguno de sus alumnos haya sufrido alguna pérdida de un ser querido o un suceso grave.
Instrucciones:
1. Escriba en una **cartulina grande** el título del mural: Tristeza. En la plataforma ofrecemos el emoticono para imprimir.
2. Dibuje o pegue el **emoticono de la tristeza** en grande en medio de la cartulina. En la plataforma ofrecemos el emoticono para imprimir.
3. Reparta un papel a cada alumno para que escriban **qué cosas o situaciones les entristecen**. Por ejemplo: "Que me castiguen", "Que mi hermana esté enferma", "Que haya niños que pasen hambre", etc.
4. Los alumnos deben **pegar los papeles** en el lado izquierdo del mural.
5. Lean las situaciones en alto y piensen en grupos o entre todos, cómo podrían **solucionar esas cosas tristes**. Los alumnos deben **escribir esas soluciones** (en papeles o directamente en la cartulina) en el lado derecho del mural.
6. **Unan con flechas** las situaciones tristes de la izquierda con las soluciones de la derecha.

SOLUCIONES
La mayoría de las actividades son abiertas, pero cuando procede, se indica la solución en el manual docente.



PLATAFORMA DIGITAL

Los **profesores** también pueden acceder al contenido del docente y del alumno a través de la **plataforma digital BlinkLearning**. Allí encontrarán:

- **Las unidades del alumno y del docente:** cada unidad se ofrece en PDF para proyectarla en clase o facilitar que el profesor acceda al contenido en cualquier momento.
- **Recursos extra:** videos, actividades y anexos para realizar libremente en clase y/o en casa, y, así, enriquecer las unidades.

1- Programa de educación emocional (Profesor)

- 0. Introducción
- 1. Álbum de emociones - ¡Caritas!
- 2. Álbum de emociones - ¡Momentos!
- 3. Mi caja de las preocupaciones**
- 4. Gulonista de mi vida
- 5. Hay un amigo en ti
- 6. Escribo desde el corazón
- 7. Mi búsqueda del tesoro
- 8. Mi diario emocional
- 9. Cuento
- 10. Qué aprendiste y Diploma
- EmocionArte

3. Mi caja de las preocupaciones

Contenido de la unidad

Libro del profesor

Libro del alumno

Material de apoyo

Caja de las preocupaciones - recortable



EmocionArte

Ofrecemos en nuestra plataforma algunos recursos adicionales para **trabajar las emociones a través del arte:** música (moderna y clásica), cine (breves fragmentos), pinturas, esculturas, fotografías, etc.



Programa de educación emocional Be Happy

PEGATINAS



PEGATINAS

¡Cada libro viene con dos páginas de **pegatinas de emoticonos y de pequeños mensajes!** Tenemos que identificar la emoción con la situación o la foto de cada actividad. Así nos familiarizamos con las expresiones faciales mientras jugamos. ¡Es muy divertido!



Programa de educación emocional Be Happy

Herramientas



Programa de educación emocional Be Happy

EMOCIONARIO

ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

IRA

PREOCUPACIÓN

ENVIDIA

AMISTAD

AMOR

ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡CARITAS!

Me encanta jugar con mi hermano a imitarnos las caras.
¡ES EL JUEGO DEL ESPEJO!
 ¡Practica ahora con un compañero!

INTRO

¿QUÉ EMOCIÓN SOY? ¡UNE LOS PUNTOS Y COLOREA!

¿A CUÁNTAS PERSONAS HAS SONREÍDO HOY?

QUIZ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

Pegatina

Pegatina

HERRAMIENTA

¿SABES QUÉ EMOCIÓN ESTÁN SINTIENDO?
 ¡ESCRIBE LA EMOCIÓN DEBAJO DE CADA FOTO!

MIEDO

TRISTEZA

PREOCUPACIÓN

IRA

ALEGRÍA

Pegatina

Pegatina

Pegatina

¡Juego! ¡CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO EN CARAS!

Cada compañero representará en su rostro una emoción. ¿Serás capaz de adivinarlas todas?

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL!

EMOTICONO DEL MES:
ALEGRÍA

MURAL

¡Con fotos alegres de tu familia! Pega los mejores momentos.

Conseguido

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- IRA
- PREOCUPACIÓN
- ENVIDIA
- AMISTAD
- AMOR

TERMÓMETRO DE EMOCIONES

Te presento mi nuevo experimento: **¡El Termocionario!** Es un termómetro que clasifica las emociones según la intensidad con la que se sienten. **¿Quieres ver cómo funciona? ¡Te lo explico con una historia!**

INTRO

UNA HISTORIA DE: MIEDO

Creo que vi una araña...

¡Aahh! ¡Es enorme! ¡Me va a comer!!

¡Uff! No es tan grande... ¡Pero que no se me acerque!!

TEMOR TERROR MIEDO

¿Ves que en mi historia siento miedo con más o menos fuerza? ¡Haz tú lo mismo! Elige una emoción y dibuja una historia real o inventada.

UNA HISTORIA DE:

Pegatina

QUIZ ¿CUÁNTAS VECES HAS HECHO SONREÍR A UNA PERSONA ESTA SEMANA?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

HERRAMIENTA

¡CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO DEL TERMOCIONARIO DE IRO!

ESCRIBE EL NOMBRE DE LAS EMOCIONES DEBAJO DE CADA EMOTICONO

¡RECUERDA! LAS QUE ESTÁN MÁS ARRIBA TIENEN MUCHA FUERZA, PERO PIERDEN INTENSIDAD AL BAJAR.

FELICIDAD - MIEDO - DOLOR - MELANCOLÍA - SERENIDAD - TERROR - TRISTEZA - TEMOR - ALEGRÍA

¡A jugar!

AHORA QUE YA ERES UN EXPERTO EN EMOCIONES...

¿Serás capaz de adivinarlas en las caras de tus compañeros? Ten cuidado, ¡si te equivocas, pierdes tu turno!

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL!

EMOTICONO DEL MES: TRISTEZA

MURAL

¡Saca el artista que llevas dentro e inventa una canción sobre mí con final feliz!

Conseguido

EMOCIONARIO

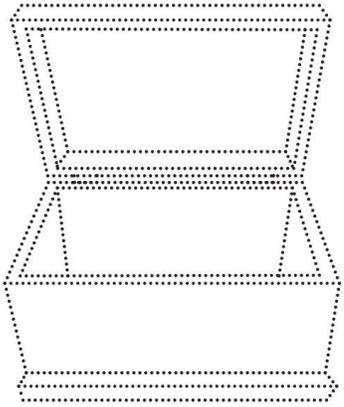
- ALEGRÍA
- TRISTEZA
- MIEDO
- IRA
- PREOCUPACIÓN
- ENVIDIA
- AMISTAD
- AMOR

MI CAJA DE LAS PREOCUPACIONES

¡Te presento mi CAJA DE LAS PREOCUPACIONES!

Aquí guardo todas las cosas que me preocupan. ¡Y solo abro la caja una vez al día para pensar en ellas!

¡ÚNE LOS PUNTOS Y COLOREA EL DIBUJO!

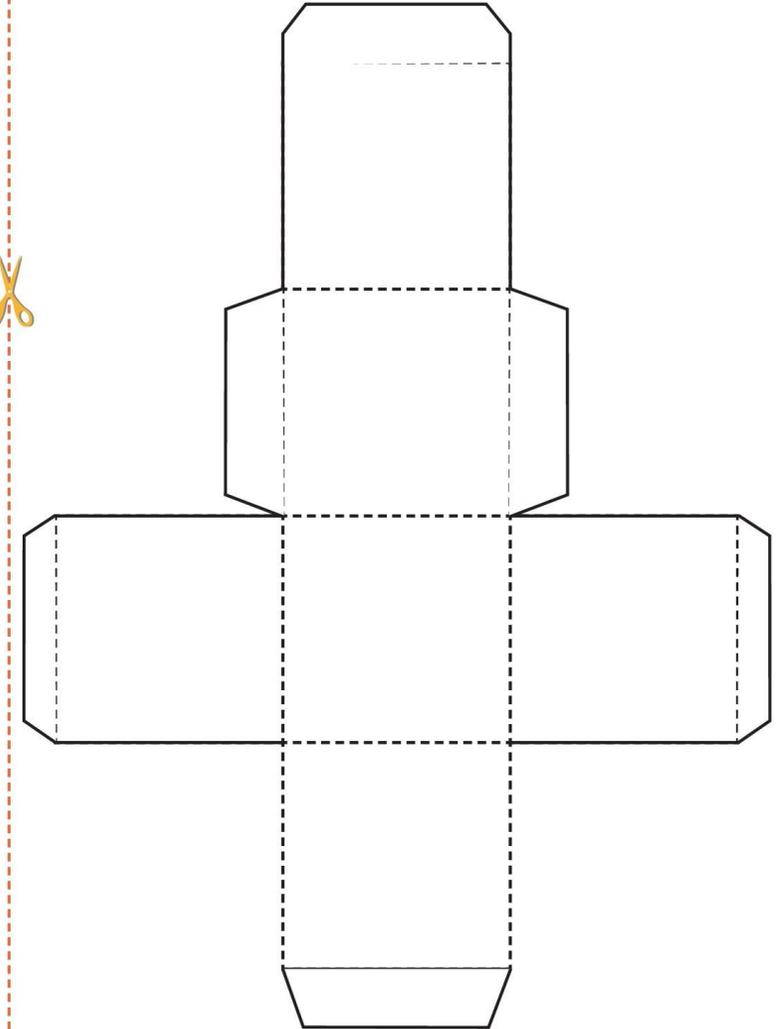


QUIZ ¿CUÁNTAS COSAS TE PREOCUPAN AHORA MISMO?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

8

COLOREA LA CAJA Y DESPUÉS RECÓRTALA



EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- ENFADO
- IRA
- FURIA
- PREOCUPACIÓN
- ANGUSTIA
- ENVIDIA
- ODIIO
- AMISTAD
- AMOR

EL BOTIQUÍN DE LOS RECUERDOS

Si tuviera el poder para curar cualquier dolor, inventaría una medicina para curar el dolor de estómago. La llamaría Estomalín.

¿Te animas a inventar la tuya?

NOMBRE: TripoMax
INGREDIENTES: chocolate, un diente de león, una gota de rocío y un rayo de sol.
QUÉ CURA: el dolor de tripa.
CUÁNDO TOMARLO: siempre que te duela.
ADVERTENCIAS: no abusar. ¡Es adictiva!

¿QUÉ DOLENCIA TE GUSTARÍA CURAR? ¡INVENTA TU PROPIA MEDICINA!

NOMBRE: _____

INGREDIENTES: _____

QUÉ CURA: _____

CUÁNDO TOMARLO: _____

ADVERTENCIAS: _____

¿QUÉ OTRAS COSAS TE GUSTARÍA CURAR EN LOS DEMÁS Y/O EN EL MUNDO?

QUIZ

¿CUÁNTAS PREOCUPACIONES TIENES HOY?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

HERRAMIENTA

¿IGUERA ALGUNOS RECUERDOS CON TU BOTIQUÍN!

ESCRIBE TRES RECUERDOS TRISTES O DESAGRADABLES Y ÚNELOS CON LOS OBJETOS DEL BOTIQUÍN QUE PIENSAS QUE PUEDEN CURAR ESE RECUERDO.

RECUERDOS TRISTES O DESAGRADABLES

Tengo pesadillas desde que me mordió un perro.

BOTIQUÍN

- AGUA OXIGENADA**
Llorar
- ENJUAGUE BUCAL**
Contarle el recuerdo a un amigo
- TIRITA DE SUPERHÉROE**
Retirarse
- ASPIRINA**
No darle más vueltas
- PUNTOS DE SUTURA**
Perdonar o pedir perdón a las personas implicadas.
- SUERO ORAL**
Aceptar ese recuerdo

¡A jugar! 🐞 🐙 🐛

¡VAMOS A SER MÉDICOS!
 Tu profesor te presentará un caso y tendrás que pensar cómo curarlo.
 ¿Encontrarás el mejor tratamiento?
 Paciente: ... Síntomas: ... Diagnóstico: ... Tratamiento: ...

¡YA ESTÁS PREPARADO PARA JUGAR EN LA VIDA REAL!

EMOTICONO DEL MES:

PREOCUPACIÓN

MURAL

¿Quieres saber por qué estoy así? Hazme una entrevista y te lo cuento todo.

Pega tu pegatina aquí

Herramientas



Programa de educación emocional Be Happy

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- ENFADO
- IRA
- FURIA
- PREOCUPACIÓN
- ANGUSTIA
- ENVIDIA
- ODIO
- AMISTAD
- AMOR

#MEGUSTA #MEJORO

¡Inventé un código con pegatinas!
Cada una significa algo diferente.
¡Mira qué gracioso está!

😊 = Me encanta = Me gusta hacerlo y me ayuda a mejorar

🙂 = Me gusta = Me gusta hacerlo pero no me ayuda a mejorar

😬 = No me gusta hacerlo, pero me ayuda a mejorar

😬 = No me gusta hacerlo y, además, no me ayuda a mejorar

¿PREPARADO PARA EL TEST #MEGUSTA #MEJORO? ¡SACA TU ESPÍRITU CRÍTICO! COLOCA EN CADA ACCIÓN LA PEGATINA DEL CÓDIGO QUE MEJOR RETRATA TU VIDA. ¿SERÁS CAPAZ DE RESPONDER CON SINCERIDAD?

1. RECOGER LOS PLATOS DESPUÉS DE CENAR
Pegatina
2. PRACTICAR MI HOBBY PREFERIDO
Pegatina
3. HACER LA TAREA TODOS LOS DÍAS
Pegatina
4. COMER SOLO LO QUE ME GUSTA
Pegatina
5. ORDENAR MI CUARTO CADA NOCHE
Pegatina
6. DIVERTIRME CON MIS AMIGOS
Pegatina
7. OBEDECER A MIS PADRES A LA PRIMERA
Pegatina
8. ESTUDIAR ÚNICAMENTE EL DÍA ANTES DEL EXAMEN
Pegatina

QUIZ

¿CUÁNTAS VECES HAS SENTIDO ODIOS ESTA SEMANA?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

HERRAMIENTA

¡SIGUE EL CÓDIGO INVENTADO POR SUEI! COMPLETA ESTOS 4 CHATS CON ACCIONES DE TU VIDA. DESPUÉS, ¡COMPÁRTELO CON TUS AMIGOS!

	NO ME MEJORO	MEJORO
ME GUSTA	<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #e91e63; color: white; font-size: 0.8em;"> <p>Ejemplos en línea</p> <p>Jugar a la PlayStation</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> </div>	<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #e91e63; color: white; font-size: 0.8em;"> <p>Ejemplos en línea</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> </div>
NO ME GUSTA	<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #e91e63; color: white; font-size: 0.8em;"> <p>Ejemplos en línea</p> <p>✓</p> <p>✓</p> </div>	<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #e91e63; color: white; font-size: 0.8em;"> <p>Ejemplos en línea</p> <p>✓</p> <p>✓</p> </div>

¡A jugar! ¿CONOCES BIEN A TUS COMPAÑEROS?

¡Adivina las cosas que más les gusta hacer! Y atrévete a descubrir qué es lo que más les ayuda a mejorar. ¿Podrás lograrlo?

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL!

EMOTICONO DEL MES:

ODIO

MURAL

¡Busca una noticia que hable sobre mí! ¿Cómo cambiaría la historia si el amor me venciera?

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- IRA
- PREOCUPACIÓN
- ENVIDIA
- AMISTAD
- AMOR

LA MÁQUINA DEL TIEMPO

LA MÁQUINA DEL TIEMPO

¡Me encantaría poder viajar al pasado! Volvería al día en que mi escuela ganó el concurso nacional de cuentos y relatos. ¡Fue un día muy emocionante!

A TI, ¿QUÉ MOMENTO DE TU PASADO TE GUSTARÍA VOLVER A VIVIR? ¿CAMBIARÍAS ALGO DE ESE DÍA? ¡ESCRÍBELO!

REGRESO AL PASADO

PASADO

FUTURO

QUIZ ¿A CUÁNTAS COSAS TEMES?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MAS DE 9

HOY VIAJAMOS AL FUTURO! ¿ESTÁS PREPARADO? IMAGINA QUE ES EL DÍA DE TU FUNERAL Y UN AMIGO LEE UN DISCURSO SOBRE TI. ¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE DIJERA? ¡ESCRIBE EL DISCURSO QUE HABLE DE LA VIDA QUE TE GUSTARÍA VIVIR!

VIAJE AL FUTURO

¡A jugar!

¡ENVIÁTE UN MENSAJE A TU YO DEL FUTURO!

Escribe en un trozo de papel qué metas crees que habrás alcanzado dentro de un año. ¡Tu profesor guardará todos los mensajes en una caja hasta el año que viene! ¿Habrás conseguido tus objetivos para entonces?

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL!

MURAL

EMOTIGONO DEL MES:

TEMOR

¿Harías algo por mí? Yo no me atrevo... ¿Puedes elegir una canción que me ayude a superar mis miedos?

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- ENFADO
- IRA
- FURIA
- PREOCUPACIÓN
- ANGSTIA
- ENVIDIA
- ODIQ
- AMISTAD
- AMOR

EL CLUB DE LA RISA

INTRO

¡Declaro este día como EL DÍA DE LA RISA!
¿Quieres participar? Tienes que ayudar a los demás a reírse de sus miedos o preocupaciones. ¡Siempre con cosas divertidas!

¡HAGAMOS UNA PRUEBA! ¡AYUDA A MIS AMIGOS A REÍRSE DE SUS MIEDOS! ¿QUÉ CONSEJOS LES DARÁS?

“ Hace un año me mordió un perro, y desde entonces me entra el pánico cuando veo uno. ”

“ Cada vez que veo una araña, grito y salgo huyendo. ¡Me pasa en cualquier lugar! ”

“ Desde pequeño duermo con la luz encendida. Es mucho gasto, pero así no tengo miedo... ”

“ Nunca utilizo los ascensores, me dan terror los espacios muy cerrados. ”

“ ¡Me siento muy torpe en Deportes por ser bajito! ¡Hay muchos ejercicios que no puedo hacer! ”

QUIZ ¿CUÁNTOS AMIGOS DE VERDAD TIENES?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

HERRAMIENTA

¡APRENDE A REÍRTE DE TUS MIEDOS! ESCRIBE TU MAYOR MIEDO, PREOCUPACIÓN O COMPLEJO
E INVENTA UNA HISTORIA RIDÍCULA QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS.

MI MAYOR MIEDO/PREOCUPACIÓN/COMPLEJO ES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¡A jugar! ¡YA ESTÁ AQUÍ EL GRAN SHOW DE LOS MONÓLOGOS!

¡Cuenta la historia que has escrito y haz que se mueran de risa!

EMOTICONO DEL MES:

AMISTAD

MURAL

¡Busca una noticia que cuente una bonita historia sobre mí!

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- ENFADO
- IRA
- FURIA
- PREOCUPACIÓN
- ANGUSTIA
- ENVIDIA
- ODIQ
- AMISTAD
- AMOR

GUIONISTA DE MI VIDA

¿Sabes qué es un guionista?
Es una persona que escribe historias para el cine o la televisión. Todas las historias tienen tres partes: un inicio, un desarrollo y un final.

¿TE GUSTA MI HISTORIA?

¡Vamos, Chispas! ¡Ve por el palo!

¿Por qué le llamas Chispas?

INICIO

Porque me gusta... A una mascota la puedes llamar como quieras.

Como yo quiera, ¿eh?...

DESARROLLO

¡Ve por el palo, Hulk!

FINAL

¡DESCUBRE EL GUIONISTA QUE LLEVAS DENTRO! INVENTA Y DIBUJA UNA HISTORIA

INICIO

DESARROLLO

FINAL

QUIZ

¿CUÁNTAS PERSONAS DE TU VIDA TE TRANSMITEN SERENIDAD?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MAS DE 9

¿Te gustaría convertirte en guionista? ¡Esta es tu oportunidad! Dibuja en dos viñetas algo que te haya sucedido recientemente y luego ¡cambia la historia! ¡Mejora el guion de tu vida!

HISTORIA REAL: Pegatina

HISTORIA MEJORADA:

DE MI HISTORIA REAL CAMBIÉ...

¡Juego!

¿CUÉNTAS LAS MEJORES HISTORIAS DE MIEDO?

Inventa un final terrorífico para la historia que cuente el profesor. ¿Quién ganará el Oscar al mejor Guion de Terror?

EMOTICONO DEL MES:

SERENIDAD

¿Quieres saber cómo logro estar tan tranquilo todo el tiempo? ¡Hazme una entrevista!

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- ENFADO
- IRA
- FURIA
- PREOCUPACIÓN
- ANGSTIA
- ENVIDIA
- ODIQ
- AMISTAD
- AMOR

MIS LISTAS DE MÚSICA



¡Me encanta la música! Escucho distintos géneros según cómo me siento en cada momento del día. ¿Y tú? ¡Cuéntame en qué situaciones escuchas cada tipo de música!

SITUACIÓN:

UNA BALADA TRISTE: _____

ROCK: _____

MÚSICA CLÁSICA: _____

POP ALEGRE: _____

OTRO GÉNERO: _____

Pegatina

Pegatina

Pegatina

Pegatina

Pegatina

QUIZ ¿CUÁNTAS COSAS TE ANGSTIAN EN ESTE MOMENTO?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

HERRAMIENTA ¿Y si nuestra vida fuera como una lista de reproducción de música? Nuestras acciones serían las canciones, y nosotros decidimos cuáles queremos que suenen en nuestra vida. ¡Sigue el código y completa esta herramienta con acciones de tu vida!

- STOP = acciones que queremos detener porque no acaban bien.
- PAUSE = acciones que queremos pausar y pensar porque a veces acaban bien y otras mal.
- PLAY = acciones que queremos repetir porque acaban bien.



¡A jugar! ¿TE ATREVES A CREAR UN RAP?

Inventa una canción con las frases que escribiste en tu *playlist*. ¡Dale *flow* y ritmo a tu vida!

EMOTICONO DEL MES:

ANGUSTIA

MURAL

Busca una noticia que resulte angustiada, pero que tenga un final feliz. ¡O inventa tú una historia!

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- ENFADO
- IRA
- FURIA
- PREOCUPACIÓN
- ANGUSTIA
- ENVIDIA
- ODIQ
- AMISTAD
- AMOR

EFECTO DOMINÓ

¡Max! ¡Al banquillo!

¿Quéé?! ¡No sabe nada de fútbol! ¡Van a perder sin mí!

¡Puff, me arrepiento mucho de ese día! ¡Por eso hice una tabla, para que no me vuelva a pasar más! Le puse el nombre de **Efecto dominó**, porque todo acontecimiento que nos sucede produce una reacción en cadena compuesta por un sentimiento, un pensamiento y una acción.

¡Esto es lo que haría para romper la cadena!

CADENA	ACTOS	ROMPER EFECTO DOMINÓ
Acontecimiento	El entrenador me sentó en el banquillo.	
Sentimiento	Furia	
Pensamiento	¿Por qué hace esto? ¡Soy el mejor del equipo!	El entrenador tiene razón. Así pueden jugar más compañeros.
Acción	Le grité y le falté al respeto.	Pido perdón al entrenador.

¡Fíjate en dónde coloqué el STOP!

QUIZ ¿CUÁNTAS VECES ESTA SEMANA HAS SENTIDO FURIA, PERO HAS ROTO EL EFECTO DOMINÓ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

AHORA ES TU TURNO. ¡ROMPE EL EFECTO DOMINÓ Y SÉ EL DUEÑO DE TU VIDA!

HERRAMIENTA

- 1 Escribe un acontecimiento en el que perdiste el control.
- 2 Explica cómo te sentiste y qué pensaste.
- 3 ¡Rompe el efecto dominó! Pon la pegatina del STOP donde pienses que podrías haber actuado de otra manera.
- 4 Explica cómo lo habrías hecho.

CADENA	ACTOS	ROMPER EFECTO DOMINÓ
Acontecimiento		
Sentimiento		
Pensamiento		
Acción		

¡A jugar! ¡SÉ EL NUEVO COACH!

Aconseja a un compañero cuándo y cómo debería haber roto su efecto dominó. Después, ¡es el momento de representarlo!

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL!

EMOTICONO DEL MES:

FURIA

MURAL

Busca una noticia en la que alguien no controle su furia. Reescribe la noticia rompiendo el efecto dominó donde tú quieras.

15

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- IRA
- PREOCUPACIÓN
- ENVIDIA
- AMISTAD
- AMOR

HAY UN AMIGO EN TI

¡Te propongo un juego! Con los ojos tapados, tus compañeros te irán guiando por un camino de obstáculos. ¡Demuestra que sabes en quién confiar!

INTRO

¿QUÉ APRENDISTE CON ESTE JUEGO?

QUIZ ¿EN CUÁNTOS MOMENTOS O SITUACIONES TE SIENTES SERENO?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MAS DE 9

Pegatina

HERRAMIENTA

¿CONOCES BIEN A TUS MEJORES AMIGOS? ¿QUÉ CALIDADES CREE QUE TIENEN? ¡ESCRIBELAS!

-
-
-
-
-
-

¡Juego! ¡HAY UN NUEVO SUPERHÉROE EN LA CIUDAD!

Se llama _____ y es el mejor amigo del mundo. ¿Qué cualidades tendrá?

MURAL

EMOTICONO DEL MES: **SERENIDAD**

Haz una canción sobre mí y transmite al mundo entero la paz que siento.

Pegatina

EMOCIONARIO

- SERENIDAD
- ALEGRÍA
- FELICIDAD
- MELANCOLÍA
- TRISTEZA
- DOLOR
- TEMOR
- MIEDO
- TERROR
- IRA
- PREOCUPACIÓN
- ENVIDIA
- AMISTAD
- AMOR

ESCRIBO DESDE EL CORAZÓN

¿ME AYUDAS A HACER UN **ÁLBUM** DE RECUERDOS?
¡Es muy sencillo!
Completa el álbum con tus recuerdos.

ALBUM DE LOS RECUERDOS

- UN MOMENTO EN EL QUE ME ENFADÉ MUCHO: Pegatina
- UN MOMENTO EN EL QUE PEDÍ PERDÓN POR ALGO: Pegatina
- UN MOMENTO EN EL QUE DI LAS GRACIAS: Pegatina
- UN MOMENTO EN EL QUE PERDONÉ A ALGUIEN: Pegatina

QUIZ ¿A CUÁNTAS PERSONAS QUIERES DE VERDAD?
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MAS DE 9

HERRAMIENTA

¿TE GUSTARÍA DECIRLE ALGO IMPORTANTE A UNA PERSONA ESPECIAL, PERO NO SABES COMO? ES TU OPORTUNIDAD PARA PEDIRLE PERDÓN, DARLE LAS GRACIAS O INCLUSO PARA SOLUCIONAR UN PROBLEMA.
¡Escríbele una carta desde el corazón!

NO OLVIDES ENTREGAR LA CARTA A ESA PERSONA ESPECIAL!

¡Juego! ¿A CUAL DE TUS COMPAÑEROS QUIERES ESCRIBIR UN MENSAJE ANÓNIMO?
Perdón por...
Gracias por...

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL! Conseguido

EMOTIGONO DEL MES: AMOR

MURAL ¡Con los mensajes del juego!

UNIDAD 8

MI DIARIO EMOCIONAL

EMOCIONARIO

ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

IRA

PREOCUPACIÓN

ENVIDIA

AMISTAD

AMOR

¡Chicos! ¡Hoy me siento el rey del mundo!

Al día siguiente...

Todo me sale mal...

Tranquilo, Max...

Al día siguiente...

¡Creo que alguien me persigue, ¡en serio! ¡Socorro!

Al día siguiente...

Max, inventamos un diario emocional para ti.

Max está muy raro. Tenemos que hacer algo...

Así puedes anotar cada día cómo te has sentido y por qué.

¡Gran idea!

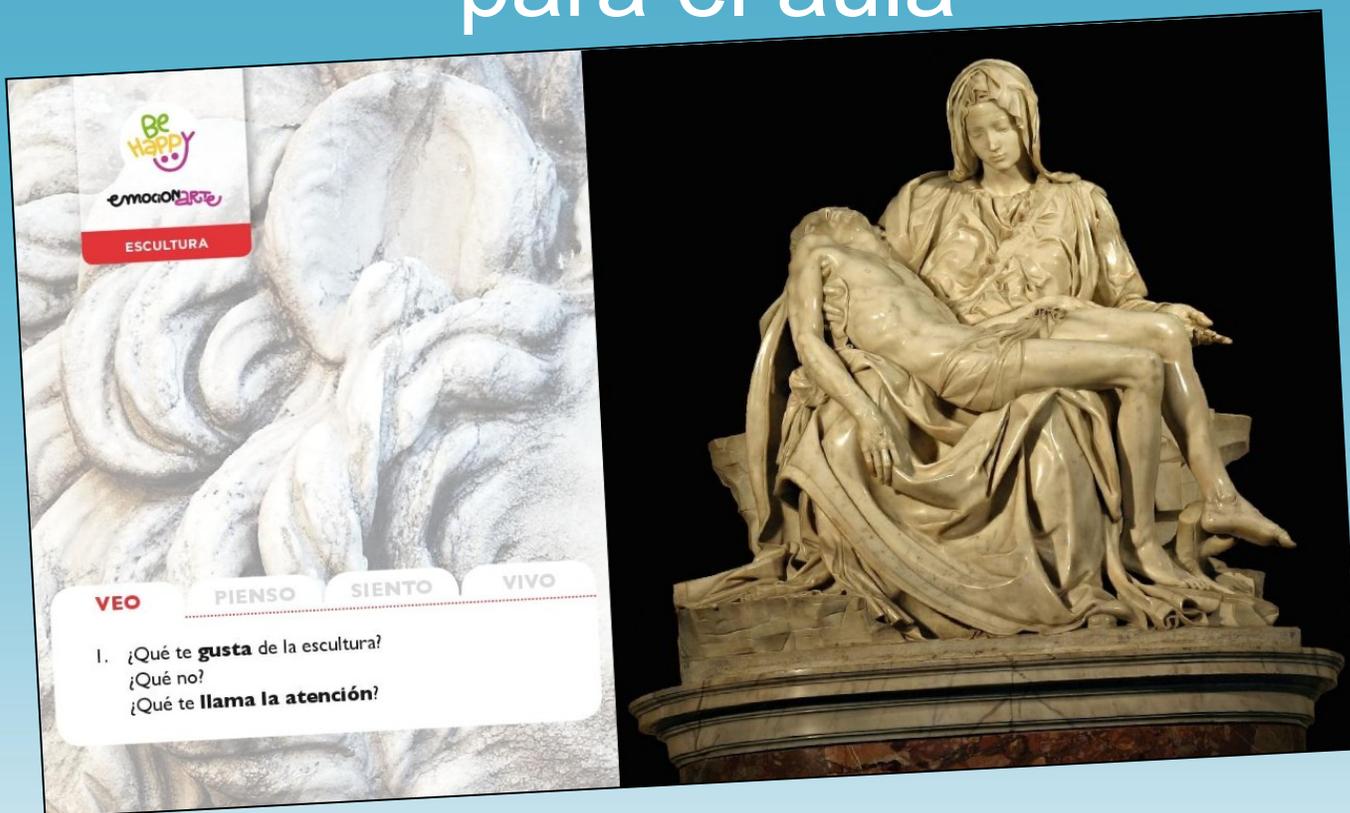
Tengo una idea mejor. ¡Cada uno tendrá su propio diario!

QUIZ ¿CUÁNTO TE GUSTARON LAS HERRAMIENTAS DE ESTE LIBRO?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

¿POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ?							
EMOCIONO	Pegatina	Pegatina	Pegatina	Pegatina	Pegatina	Pegatina	Pegatina
¿CÓMO ME HE SENTIDO HOY?							
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

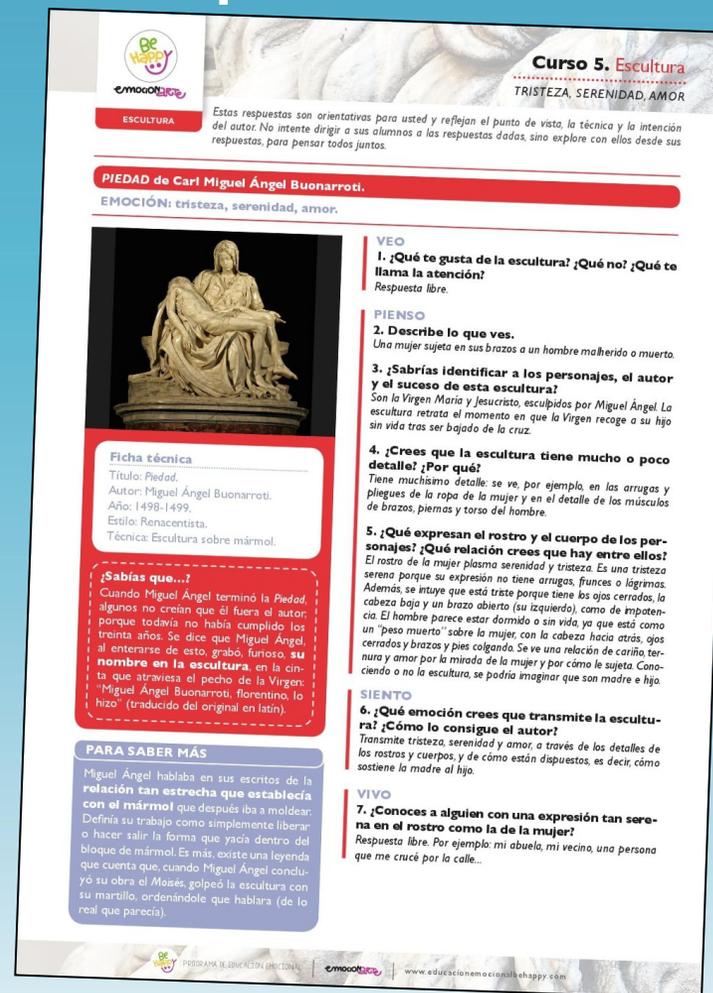
Presentación para el aula



EMOCIONARTE
ESCALURA

VEO **PIENSO** **SIENTO** **VIVO**

1. ¿Qué te **gusta** de la escultura?
¿Qué no?
¿Qué te **llama la atención**?



Curso 5. Escultura
TRISTEZA, SERENIDAD, AMOR

Estas respuestas son orientativas para usted y reflejan el punto de vista, la técnica y la intención del autor. No intente dirigir a sus alumnos a las respuestas dadas, sino explore con ellos desde sus respuestas, para pensar todos juntos.

PIEDAD de Carl Miguel Ángel Buonarroti.
EMOCIÓN: tristeza, serenidad, amor.

VEO

1. ¿Qué te gusta de la escultura? ¿Qué no? ¿Qué te llama la atención?
Respuesta libre.

PIENSO

2. Describe lo que ves.
Una mujer sujeta en sus brazos a un hombre malherido o muerto.

3. ¿Sabrías identificar a los personajes, el autor y el suceso de esta escultura?
Son la Virgen María y Jesucristo, esculpidos por Miguel Ángel. La escultura retrata el momento en que la Virgen recoge a su hijo sin vida tras ser bajado de la cruz.

4. ¿Crees que la escultura tiene mucho o poco detalle? ¿Por qué?
Tiene muchísimo detalle: se ve, por ejemplo, en las arrugas y pliegues de la ropa de la mujer y en el detalle de los músculos de brazos, piernas y torso del hombre.

5. ¿Qué expresan el rostro y el cuerpo de los personajes? ¿Qué relación crees que hay entre ellos?
El rostro de la mujer plasma serenidad y tristeza. Es una tristeza serena porque su expresión no tiene arrugas, fruncas o lágrimas. Además, se intuye que está triste porque tiene los ojos cerrados, la cabeza baja y un brazo abierto (su izquierdo), como de impotencia. El hombre parece estar dormido o sin vida, ya que está como un "peso muerto" sobre la mujer, con la cabeza hacia atrás, ojos cerrados y brazos y pies colgando. Se ve una relación de cariño, ternura y amor por la mirada de la mujer y por cómo le sujeta. Conociendo o no la escultura, se podría imaginar que son madre e hijo.

SIENTO

6. ¿Qué emoción crees que transmite la escultura? ¿Cómo lo consigue el autor?
Transmite tristeza, serenidad y amor, a través de los detalles de los rostros y cuerpos, y de cómo están dispuestos, es decir, cómo sostiene la madre al hijo.

VIVO

7. ¿Conoces a alguien con una expresión tan serena en el rostro como la de la mujer?
Respuesta libre. Por ejemplo: mi abuela, mi vecina, una persona que me crucé por la calle...

Ficha técnica
Título: Piedad.
Autor: Miguel Ángel Buonarroti.
Año: 1498-1499.
Estilo: Renacentista.
Técnica: Escultura sobre mármol.

¿Sabías que...?
Cuando Miguel Ángel terminó la Piedad, algunos no creían que él fuera el autor: porque todavía no había cumplido los treinta años. Se dice que Miguel Ángel, al enterarse de esto, grabó, furioso, su nombre en la escultura, en la cinta que atraviesa el pecho de la Virgen: "Miguel Ángel Buonarroti Florentino, lo hizo" (traducido del original en latín).

PARA SABER MÁS
Miguel Ángel hablaba en sus escritos de la relación tan estrecha que establecía con el mármol que después iba a moldear: Definía su trabajo como simplemente liberar o hacer salir la forma que yacía dentro del bloque de mármol. Es más, existe una leyenda que cuenta que, cuando Miguel Ángel concluyó su obra el Moisés, golpeó la escultura con su martillo, ordenándole que hablara (de lo real que parecía).

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL | **EMOCIONARTE** | www.educacionemocionalbehappy.com

Introducción



Programa de educación emocional Be Happy

Anexo

3. PLANIFICACIÓN						
UNIDAD	TÍTULO	PÁGINAS	PRINCIPIO PEDAGÓGICO	COMPETENCIA	OBJETIVO	APRENDIZAJE ESPERADO
1	Album de emociones - ¡Caritas!	4-5	Reconocimiento o identificación	Aprender a conocerse	Que cada alumno aprenda de manera divertida a identificar las emociones, propias y ajenas, a través de la observación de expresiones faciales.	El alumno identifica las emociones que ve en los rostros de los demás.
2	Album de emociones - ¡Momentos!	6-7	Reconocimiento o identificación	Aprender a conocerse	Que el alumno identifique en su vida qué emociones siente en las distintas acciones y circunstancias de su día a día.	El alumno identifica qué emociones siente en momentos, acciones o situaciones concretas de su vida.
3	Mi caja de las preocupaciones	8-11	Distanciamiento	Manejo de situaciones	Que el alumno identifique sus preocupaciones, reduzca la ansiedad que les producen y aprenda a manejarlas y solucionarlas con serenidad y madurez.	El alumno identifica qué emociones siente en momentos, acciones o situaciones concretas de su vida.
4	Gulonista de mi vida	12-13	Distanciamiento	Aprender a conocerse	Que el alumno tome distancia de determinados acontecimientos vividos para, así, disfrutarlos, memorarlos o rectificarlos.	El alumno explora y mira su pasado con objetividad, e identifica modos de mejorar.
5	Hay un amigo en ti	14-15	Acción	Aprender a conocerse	Que el alumno sea capaz de reconocer las cualidades de un verdadero amigo y reflexione sobre las que el mismo ya posee y las que le gustaría alcanzar.	El alumno distingue los buenos amigos de otras relaciones perjudiciales o movidas por el interés, e identifica qué cualidades positivas tiene él mismo como amigo y en cuáles puede mejorar.
6	Escribo desde el corazón	16-17	Acción	Comunicación	Que el alumno sea capaz de comprender sus sentimientos, comunicarlos de manera visual y escrita, y empatizar con los de otras personas.	El alumno expresa cómo se siente e identifica con empatía cómo se sienten los demás.
7	Mi búsqueda del tesoro	18-19	Búsqueda de sentido	Aprender a conocerse	Que el alumno identifique las cosas más valiosas e importantes de su vida, y que se dé cuenta del orden o trascendencia que les da.	El alumno conoce y nombra sus bienes más valiosos (materiales) y ordena esos bienes según sus prioridades.
8	Mi diario emocional	20-23	Reconocimiento o identificación	Aprender a conocerse	Que el alumno sea consciente de sus emociones y sus causas, para conocerse bien y mejorar.	El alumno identifica sus emociones ante las circunstancias vividas cada día, distingue las causas y motivos de esas emociones y se autoevalúa con intención de mejorar.
9	Cuento	24-29	Identificación, distanciamiento y búsqueda de sentido	Competencia lectora	Narrar de manera atractiva una historia en la que el protagonista aprende, a través de una herramienta (el espejo mágico), a conocer y dirigir sus emociones.	El alumno saca provecho del aprendizaje del protagonista y aplica en su vida trucos o herramientas para conocerse mejor, comprender sus emociones y regularlas (según sea el caso).
	¿Qué aprendiste con...?	30	Búsqueda de sentido	Aprender a conocerse	Que el alumno reflexione sobre lo que aprendió con cada herramienta del libro, a modo de autoevaluación.	El alumno se autoevalúa, indicando el conocimiento y la experiencia adquiridos a lo largo del curso con cada herramienta.
10	Diploma	31	Búsqueda de sentido	Responsabilidad	Premiar el esfuerzo y el aprendizaje del alumno mediante la entrega de un diploma a modo de reconocimiento.	El alumno reconoce su esfuerzo y mejora, y se siente responsable de sus futuras acciones.

ANEXO D: BIBLIOGRAFÍA	
<p>BIBLIOGRAFÍA</p> <ol style="list-style-type: none"> Alonso-Gancedo, N., Iriarte Reñin, C. (2005). <i>Programa educativo de crecimiento emocional y moral</i>. RECEMO. Málaga: Aljibe. Ambrosio Bimilo, T., López-Pérez, R., y Márquez-González, M. (2014). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. <i>Revista Española de Orientación y Psicopedagogía</i>, 25(1), 39. Aristóteles. (2014). <i>Etica a Nicómaco</i> (1ª ed.). Madrid: Griados. Barraca Malal, J. (2011). <i>La mente a la vida</i> (2ª ed.). Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer. Barraca Malal, J., Pérez Álvarez, M. (2015). <i>Activación conductual</i>. Madrid: Neo Person. Bedore, B. (2009). <i>107 Juegos de Improvisación para niños y adultos</i>. Madrid: Neo Síntesis. Bisquerra, R. (2012). <i>Orientación, tutoría y educación emocional</i>. Madrid: Síntesis. Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, R. (2015). <i>Inteligencia emocional en educación</i>. Madrid: Síntesis, 201-233. Bisquerra, R. (2016a). <i>Educación emocional: 10 ideas clave</i>. Barcelona: Graó. Bisquerra, R. (Coord.) (2016b). <i>Educación emocional. Propuesta para educadores y familias</i> (3ª ed.). España: Desclee, capítulos 4-7. Caballo R., Castillo R., Rueda P., Fernández-Berrocal P., Bona C. (2016). <i>Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes</i>. Madrid: Pirámide. Campello, M. (2015). <i>Terapia narrativa de juego. Procesos Psicológicos y Sociales</i>. 9(1). Facultad de Psicología. Universidad Veracruzana. Cañas, J. (2014). <i>Taller de juegos teatrales</i> (2ª ed.). Barcelona: Octaedro. Carpi, A., y Brava, A. (1997). La predicción de la conducta a través de los constructos que integran la teoría de acción planada. <i>Revista Electrónica de Motivación y Emoción</i>, 4(7). Recuperado a partir de https://doi.org/10.1016/j.ree.2011.11.001 (Consulta: 10 octubre 2016) Collie, K., Bacios, A., Malchiodi, C. A., y Soligoi, D. (2006). <i>Art therapy for combat-related PTSD: Recommendations for research and practice</i>. <i>Art Therapy Journal of the American Art Therapy Association</i>, 23(4), 157-164. Cuadra-Perilla, A., Veloso-Besio, C., Ibarra Pérez, M., y Rocha Zuñiga, M. (2010). Resultados de la psicoterapia positiva en pacientes con depresión. <i>Terapia Psicológica</i>, 28(1), Universidad de Tarapacá, Chile, 127-134. Díaz, J. L., y Flores, E. (2001). La estructura de la emoción humana: un modelo cromático del sistema afectivo. <i>Salud Mental</i>, 24(4), 20-35. Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. <i>Revista Iberoamericana de Educación</i>, 30, 112. Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., y Extremera, N. (2001). Inteligencia Emocional, sustrato crónico de pensamientos y ajuste psicológico. <i>Boletín de Psicología</i>, 70, 79-95. Frankl, V. (1995). <i>La psicoterapia al alcance de todos</i>. Barcelona: Herder. Frankl, V. (2008). <i>Psicoanálisis y existencialismo: De la psicoterapia a la logoterapia</i> (Ed. conmemorativa del 60 aniversario de la colección). México DF: Fondo de Cultura Económica. Frankl, V. (2012). <i>Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia</i>. Barcelona: Herder. Frankl, V. (2015). <i>El hombre en busca de sentido</i> (3ª ed.). Barcelona: Herder. Freeman, J., Epstein, D., y Lohovits, D. (2018). <i>Terapia narrativa para niños: Aproximación a los conflictos familiares a través del juego</i>. Barcelona: Paidós Infancia, 143-164. Gallejo Jiménez, G., y Vidal Ramétois, S. (2018). La amistad elemento clave de la comunicación y de la relación. <i>Revista de Comunicación de la SEECI</i>, Año XXI, 4(18), 15-31. Gardner, H. (1995). <i>Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica</i>. Barcelona: Paidós. Goeman, D. (2008). <i>Inteligencia emocional</i> (70th ed.). Barcelona: Kairós. Hayes, S., Smith, S. (2013). <i>Sal de tu mente, entra en tu vida</i>. Bilbao: Desclee de Brouwer. Ibarra López de Davallia, B., Gabán, J. (2016). <i>Cuentos para educar niños felices</i> (3ª ed.). Madrid: SM. Iriarte, C., Alonso Gancedo, N. (2008). <i>Competencia emocional</i>. Pamplona: Ediciones Eunet. Köhle, N., Drossaert, C., Schreurs, K., Hagedoorn, M., Verdonck-de Leeuw, I., y Schimmler, E. (2015). A web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on Acceptance and Commitment Therapy: a protocol of a randomized controlled trial. <i>BMC Public Health</i>, 15(1). Kuypers, L. (2011). <i>The Zones of Regulation: A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control</i>. San Jose, CA: Thinking Social Publishing. Lavilla, P. (2012). <i>Taller de cuentacuentos</i>. Barcelona: Alba. Lavilla, P. (2014). <i>Taller de teatro</i> (5ª ed.). Barcelona: Alba. López-Fernández-Cao, M. (2016). <i>Curar las heridas. La creación para evocar la ausencia. La memoria de la escritura. La memoria del cuerpo</i>. <i>Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social</i>, 11(0). Luciano Soriano, M. (2001). <i>Terapia de aceptación y compromiso (ACT)</i>. Libro de casos. Valencia: Promolibro. Matsumoto, D., Hwang, H. S., López, R. M., y Pérez-Nieto, M. A. (2013). <i>Lectura de la expresión facial de las emociones: Investigación básica en la mejora del reconocimiento de emociones</i>. <i>Ansiedad y Estrés</i>, 19. Meire Navas, J., Fernández-Berrocal, P., Salovey, R. (2014). <i>Manual de Inteligencia emocional</i>. Madrid: Ediciones Pirámide. Navarro López, M. (2016). <i>La medicina emocional</i> (4ª ed.). Madrid: Vivivibro. Navarro Solano, R., Montovani, A. (2012). <i>El juego dramático de 5 a 9 años</i>. Granada: Mágina. Navarro Solano, R., Montovani, A. (2015). <i>La dramática creativa de 9 a 13 años</i>. Granada: Mágina. Neelands, J. (2013). <i>Beginning drama 11-14</i> (2ª ed.). Nueva York: Routledge. Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczyk, M., y Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? <i>Personality and Individual Differences</i>, 47(1), 36-41. Ordoñez, J. V. (2016). <i>Programa Up To You para la educación emocional del adolescente</i>. Libro del alumno. Pamplona: Adolescentes con Personalidad. Ordoñez, J. V. (2016). <i>Programa Up To You para la educación emocional del adolescente</i>. Libro del profesor. Pamplona: Adolescentes con Personalidad. Pérez Álvarez, M. (2012). <i>Las raíces de la psicopatología moderna</i>. Madrid: Pirámide. Pérez Álvarez, M. (2014). <i>Las terapias de tercera generación como terapias contextuales</i>. Madrid: Editorial Síntesis. Peterson, C., Park, N., y Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. <i>Journal of Happiness Studies</i>, 6, 25-41. Plutchik, R. (1984). <i>Emotions: A General Psychoevolutionary Theory</i>. En K.R. Scherer y P. Ekman (ed.). <i>Approaches to Emotion</i>. Nueva York: Psychology Press, 187-216. Polo, L. (1997). <i>Curso de Teoría del conocimiento</i> (2ª ed.). Pamplona: Eusa. Praderverd, P., De Pablo Otero, G. (2011). <i>El arte de bendecir</i> (7ª ed.). Santander: Sal Terrea. 	69

web



Programa de educación emocional Be Happy

The screenshot shows the homepage of the Be Happy website. At the top, there is a green navigation bar with a 'Prueba gratis' button. Below this is a white header containing the Be Happy logo, a navigation menu with items like 'EDUCACIÓN EMOCIONAL', 'PROGRAMA', 'NUESTROS LIBROS', 'RECURSOS', 'INVESTIGACIÓN', 'BLOG', and 'CONTACTO', and a search icon. The main content area features a large, vibrant photograph of several children's faces looking towards the camera. Overlaid on this image is the text: '¡Bienvenido a Be Happy, el apasionante mundo de las emociones!' followed by '¿Te gustaría conocer nuestro Programa de Educación Emocional Be Happy?' and a green 'LEER MÁS' button. At the bottom of the page, a cookie consent banner is visible, with 'Valo' and 'Política de cookies' buttons.

https://www.educacionemocionalbehappy.com

Prueba gratis

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

EDUCACIÓN EMOCIONAL ▾ PROGRAMA ▾ NUESTROS LIBROS ▾ RECURSOS ▾ INVESTIGACIÓN ▾ BLOG CONTACTO ▾

¡Bienvenido a Be Happy, el apasionante mundo de las emociones!

¿Te gustaría conocer nuestro Programa de Educación Emocional Be Happy?

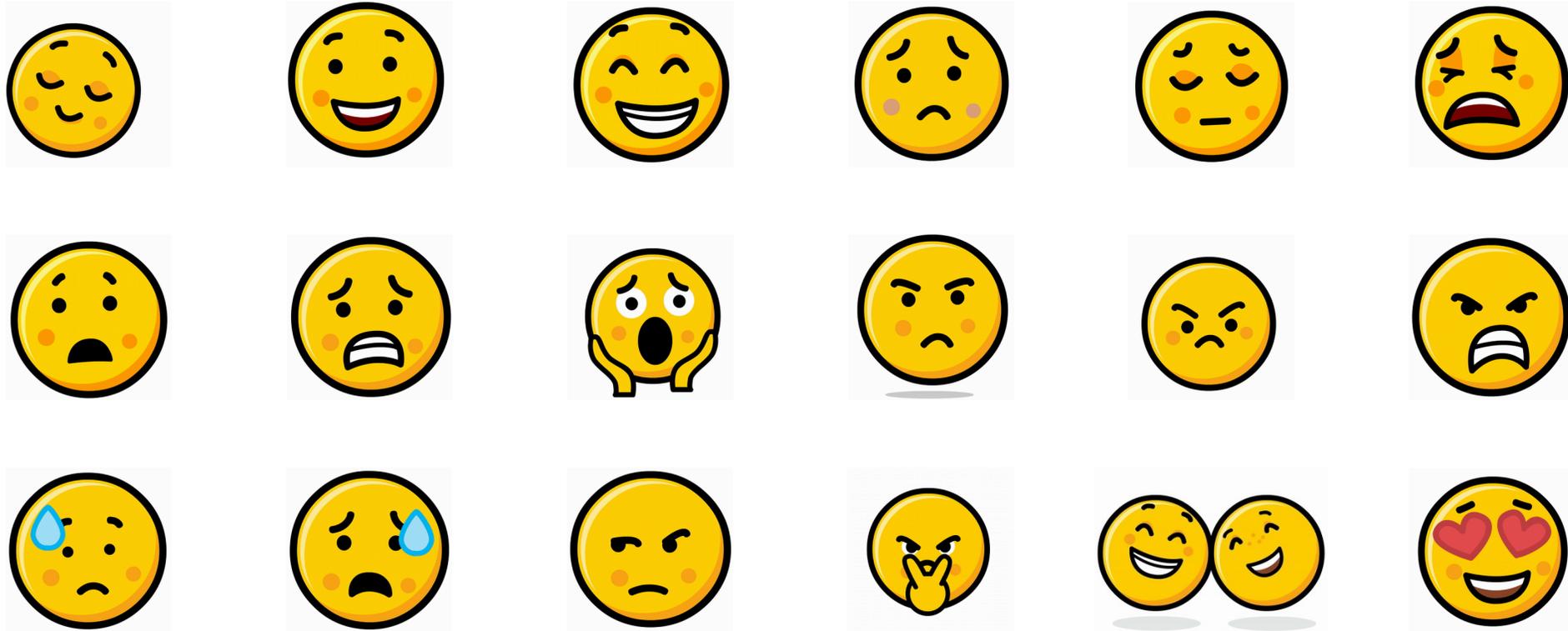
LEER MÁS

Utilizamos cookies propias y de terceros con el fin de mejorar la experiencia de usuario en nuestra web y de recopilar datos estadísticos. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo. Valo Política de cookies

WEB: emociones



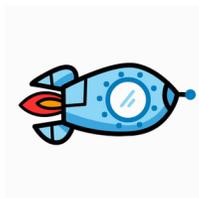
Programa de educación emocional Be Happy



WEB: herramientas



Programa de educación emocional Be Happy



¿Qué aproximaciones existen a la educación emocional?



Programa de
educación
emocional Be
Happy

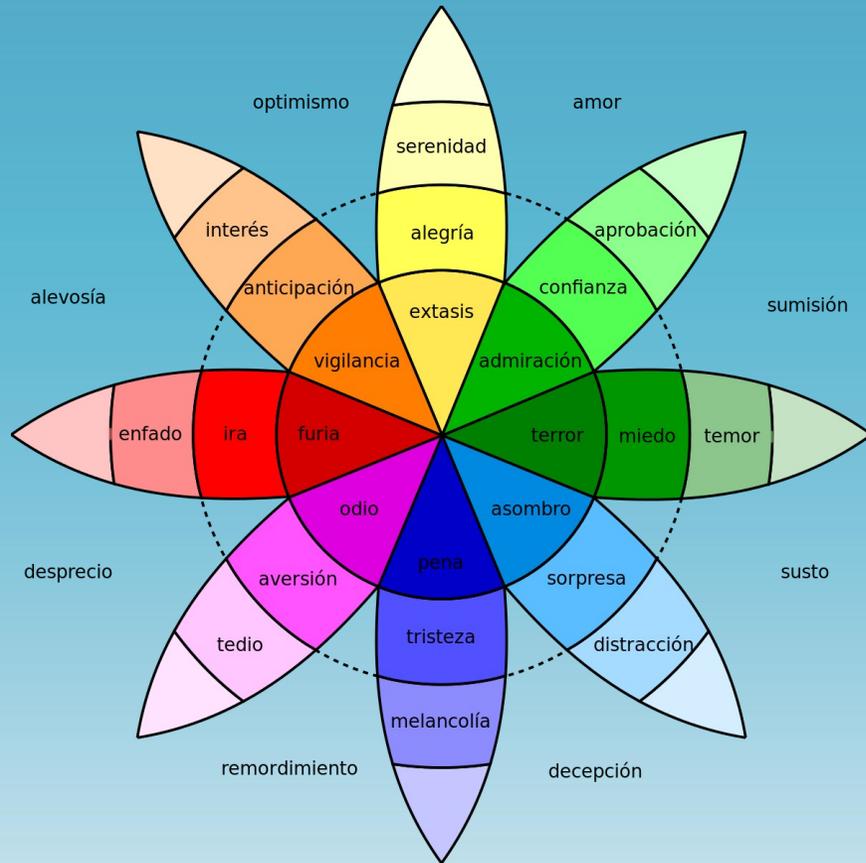
- **Técnicas** de relajación (meditación, yoga, mindfulness, etc.)
- **Teórica**, cognitiva
- **Regulación emocional**: El objetivo es el bienestar y la autoestima
- **Desarrollo personal**: Crecimiento (felicidad) y autoconocimiento (autoestima)

Modelos subyacentes: trascendentes o no.

Intensidad de las emociones



Programa de educación emocional Be Happy



felicidad



dolor



terror



furia



amor



alegría



tristeza



miedo



ira



amistad



serenidad



melancolía



temor



enfado



confianza



Programa de
educación
emocional Be
Happy



Video educación emocional



Programa de
educación
emocional Be
Happy

Gracias

