



DISEMFE VIRTUAL



Programa preparatorio de expresión y comunicación emocional destinado a grupos de escolares para implementar en entornos virtuales



Esta versión del programa DISEMFE, denominada DISEMFE VIRTUAL, ha sido creada para ser desarrollada de forma virtual. Los estudiantes podrán hacerlo desde sus domicilios, contactando virtualmente con sus compañeros y compañeras. Estará dirigido y coordinado por el profesorado encargado o responsable del grupo utilizando herramientas tecnológicas.

Agradecimientos

Esta versión de DISEMFE para entornos virtuales nace de la demanda de algún profesorado, conocedor del programa, para poder desarrollarlo en condiciones de confinamiento de la población, al no poder acceder de forma normal a los espacios escolares.

Desde aquí nuestro agradecimiento al profesorado que se toma molestias, aprendizajes nuevos, dificultades, y parte de su tiempo, para dar la oportunidad a su alumnado de que digan lo que sienten, que lo compartan, dejando fluir sus emociones hacia los demás hasta fundirse con ellos.

Gracias al profesorado por hacer realidad que la enseñanza, la educación, y la propia vida, está marcada por lo que se siente, por las emociones, y cuidando de éstas, se establezcan las bases para que todo fluya mejor.

DISEMFE VIRTUAL

Programa preparatorio de expresión y comunicación emocional destinado a grupos de escolares para implementar en entornos virtuales

Colección DISEMFE

© *Coord. José Clares López*

ISBN: 978-84-09-20880-7

Primera Edición, Junio 2020

® Todos los derechos reservados

Asociación Internacional de Expresión y Comunicación Emocional. AIECE. Sevilla. (España).



Universidad de Sevilla. España.



Contenido del programa

1. INTRODUCCIÓN	6
2. ÁMBITO Y CONDICIONES DE APLICACIÓN.....	8
3. FINALIDAD DEL PROGRAMA.....	9
.7. VALORACIÓN DEL PROGRAMA.....	15
8. BIBLIOGRAFIA.....	16
9. CONTACTO.....	18
10. UNIDADES del PROGRAMA DISEMFE VIRTUAL.....	19
1. EL BARCO DE LAS EMOCIONES	20
2. ESTE SOY YO.....	25
3. LA LEYENDA DE LA TRISTE IRA.....	30
4. DESCUBRIENDO A COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS	40
5. CREANDO EMOCIONES	50
6. LO MEJOR DE NOSOTROS	62
7. BUSCANDO EL AMOR	69
8. ACTUANDO	77
9. PARA MÍ ES IMPORTANTE.....	83
10. MI ALBUM DE EMOCIONES.....	88
11. PARA TERMINAR... ..	93

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones forman parte de nosotros desde los primeros años de vida y nos van a definir, y singularizar como personas, durante toda nuestra existencia. En momentos especiales, donde se rompe de forma brusca las rutinas diarias, hay que convivir en situaciones en las que no se está habituado. El enfrentamiento personal con la nueva situación puede remover las condiciones interiores personales. En las personas en formación estas alteraciones resultan más significativas ya que tienen menos recursos emocionales para adaptarse a la nueva situación. En ésta, no poder mantener contacto con su grupo en entornos académicos, y de ahí surge el programa “DISEMFE VIRTUAL”

El citado programa es una versión del programa raíz “DISEMFE”. Ésta nace de las experiencias con estudiantes de la Utah Valley University y el profesorado de varios colegios de Básica de Chile. En ellos se desarrolló la idea de favorecer la expresión emocional como medio para paliar los conflictos emocionales que surgen en las personas en diversas etapas de su vida. Expresión que puede servir de válvula de escape para aliviar las consecuencias vitales de estas alteraciones emocionales que a veces se producen en la interacción con el propio desarrollo de la vida.

Con el programa se pretende poner en contacto virtual a escolares ante estímulos que le faciliten la expresión de sentimientos y emociones que se producidos en su interior, pero que no entiende bien y sobre todo pueden carecer de recursos para manifestarlos, e incluso espacios temporales donde comunicarlos. De ahí la necesidad de crear dichos espacios de expresión, comunicación y reflexión emocional, donde se es consciente de ellas y se comunican a los demás.

Bajo la temática de la expresión y comunicación emocional se están desarrollando, y en experimentación, en diferentes fases, otras versiones del original programa DISEMFE como son: “DISEMFE-leyendas”, “DISEMFE-Crea”, DISEMFE-Arte”, “DISEMFE-Doer¹®”, “DISEMFE en CASA”, “DISEMFE Iuven”, “DISEMFE Include” y “DISEMFE Jardín”. Con diferentes finalidades, pero con la misma base de la expresión y comunicación de las emociones.

¹ ® Registro de la Propiedad Intelectual. SE-00736-2018, ha sido el adaptado para el DISEMFE en CASA, y DISEMFE VIRTUAL

El programa, “DISEMFE VIRTUAL”, surge de una adaptación de DISEMFE-en CASA, ante la necesidad de desarrollar actividades con alumnado en contacto virtual con el grupo, por no poder estar presencialmente compartiendo y expresando lo que se sienten ellos mismos y los demás.

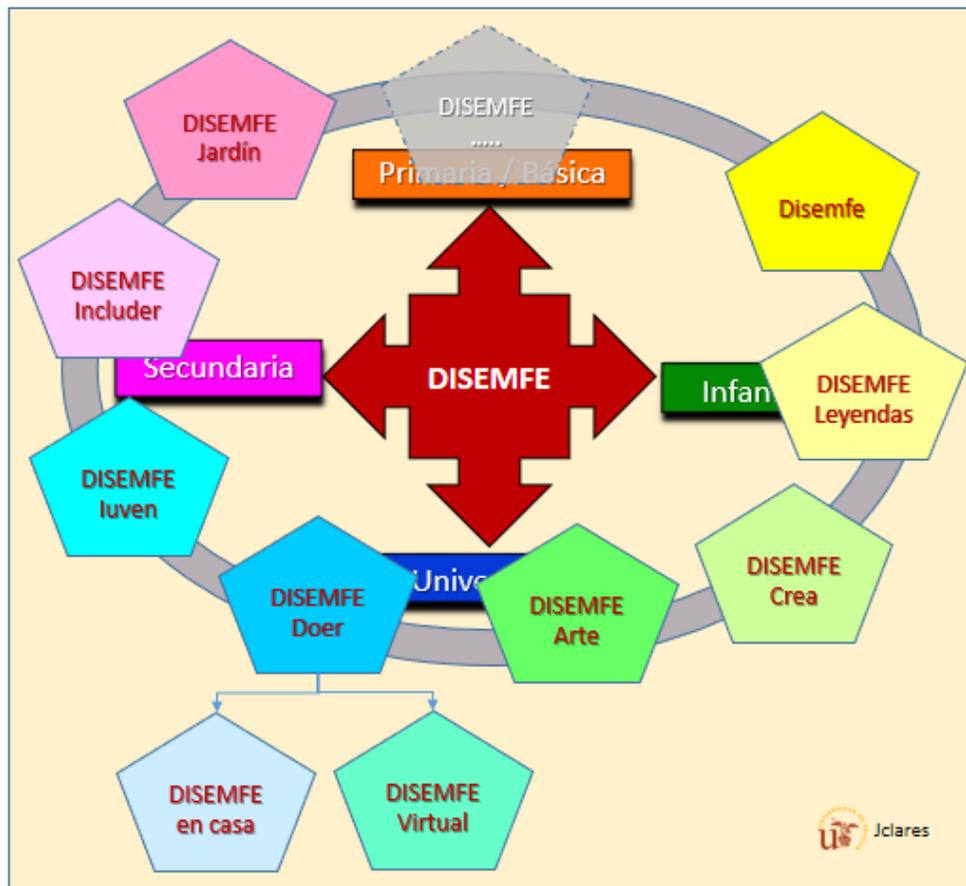


Figura 1. Estructura y evolución del programa DISEMFE

2. ÁMBITO Y CONDICIONES DE APLICACIÓN

Las actividades que se presentan están articuladas para ser desarrolladas de forma virtual por grupos de escolares, o que los una algún otro tipo de relación. La propuesta no está centrada en la explicación de la implementación tecnológica virtual, aunque se dan algunas ideas de programas y recursos que se puede usar, sino, que se centra en las actividades que tiene que hacer el alumnado relacionadas con la expresión y comunicación de las emociones. Es el, o la , responsable de la ejecución del mismo, el encargado de elegir las herramientas tecnológicas y actuaciones para hacer posible el contacto virtual entre los miembros del grupo.

Cómo es algo lúdico y voluntario, se pretende que el alumnado tenga unas sesiones agradables, relajadas y experimentando situaciones nuevas con respecto a lo que hace día a día. Por lo que las actividades se pueden hacer en los periodos de tiempo que se vean necesarias, con el objetivo de que no se cansen ni se sientan presionados a tener que hacerlo muy de prisa, o excesivamente dilatados en el tiempo para que no pierda el sentido y el interés. Así se evita un desarrollo negativo de las mismas.

Dada la sencillez de las actividades, son susceptibles de implementarse, en un abanico amplio de edad, con ellas se pretende poner las bases de la expresión y comunicación emocional a cualquier sujeto para poder avanzar en programas más específicos y relacionados con otros aprendizajes tan compatibles como necesarios.

Para conseguir los objetivos previstos, para los que el programa fue creado, es fundamental que se desarrolle en un ambiente de respeto y aceptación de las expresiones de los demás. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni mejores ni peores. Todas son igual de válidas y tienen el mismo derecho a ser escuchadas y respetadas. Esto hay que dejarlo muy claro antes de empezar, y no permitir ningún tipo de burla, o menosprecio, ante una expresión de cualquier miembro.

Si alguna respuesta no estuviese en la línea de lo que se está trabajando, amablemente se le vuelve a explicar para que centren bien su intervención, redundando en el necesario respeto a los demás.

Comentar que no se dan directrices muy concretas sobre el desarrollo del mismo, dejando al profesorado la posibilidad de que sea él, el que estime la mejor opción tanto para el alumnado, como para el contexto, y la propia idiosincrasia del docente.

3. FINALIDAD DEL PROGRAMA

Podríamos decir que la finalidad del programa es mejorar la vida del alumnado, en todos sus ámbitos, partiendo del estado emocional, ya que, si mejora éste, puede redundar en los demás: personal, social y académico, a través de la reducción o prevención de tensiones emocionales que puedan interferir en la vida socio-académica del estudiante. Aunque siendo un poco más explícitos, y dadas las amplias áreas que toca el programa podemos afirmar que este proyecto pretende conseguir los siguientes objetivos generales:

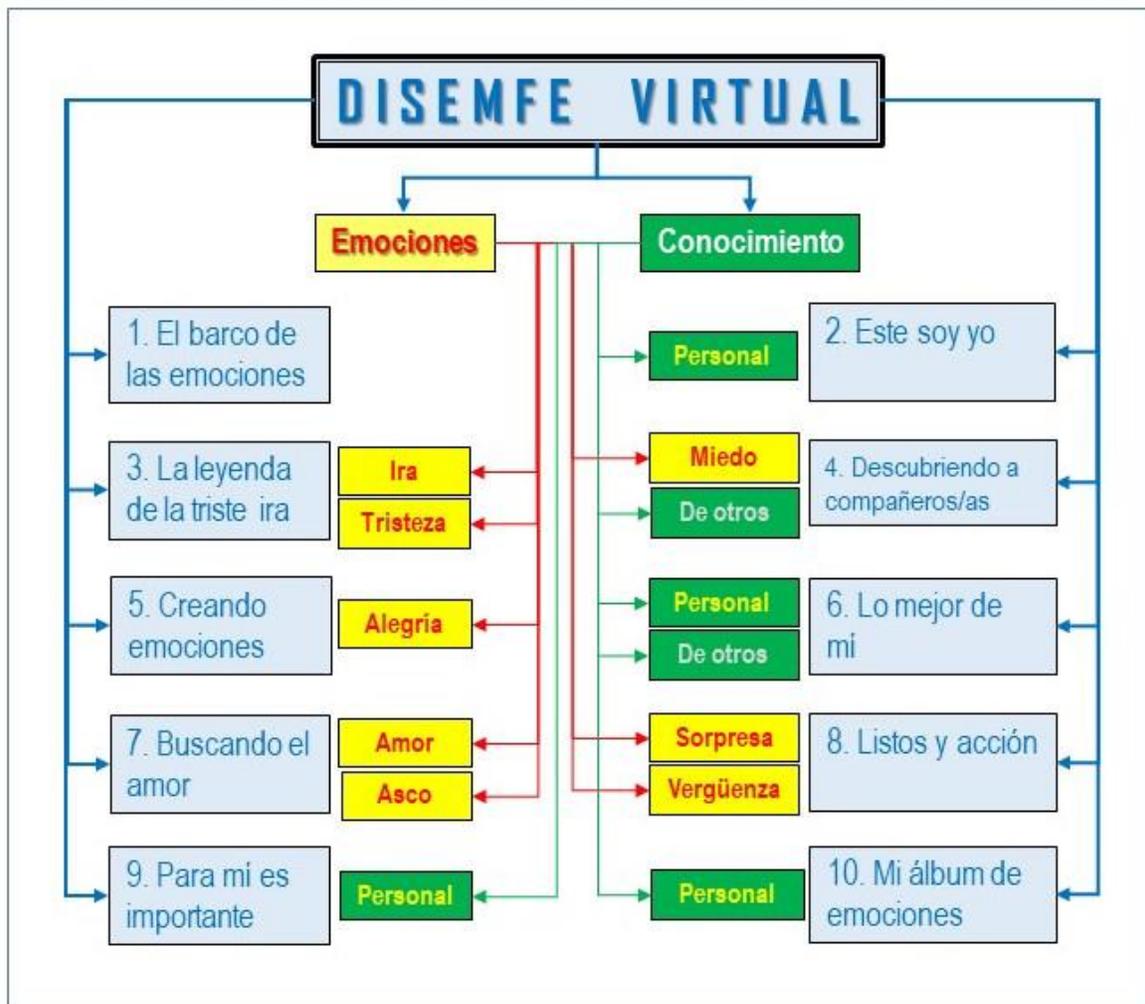
- Acercar al niño/a, o joven, al significado y contenido de las emociones más básicas.
- Hacer visibles las emociones en su vida y su entorno, y aprender a reconocerlas.
- Facilitar la iniciación, o desarrollo, de la expresión de las emociones en el alumnado.
- Reducir el nivel de tensión emocional del alumnado provocado por la estancia en casa.
- Fomentar su autoestima y conocimiento de sí mismo.
- Aprender a respetar y conocer lo que los otros piensan o sienten.
- Disponer de un espacio de tiempo para la comunicación de las emociones propias y de los demás.
- Prevenir las dificultades escolares originadas por la tensión emocional.
- Desarrollar las potencialidades de expresión emocional.
- Mejorar conocimiento personal del alumnado, por parte de su profesorado.
- Acercamiento personal y social entre los que comparten el espacio virtual.
- Mejora del clima de clase y los sentimientos de empatía.

4. CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa está formado por 10 temas, en los que se intenta una aproximación a las emociones y su expresión, apoyando el conocimiento de uno mismo y de los demás.

Se ven en el mismo las emociones básicas, así como se profundiza en el propio conocimiento y en el de los otros, favoreciendo así las inteligencias interpersonal e intrapersonal. Todo ello con la presencia continua de la expresión y comunicación de las emociones.

En el esquema queda reflejado tanto el nombre de las diferentes temáticas, como las emociones y el tipo de conocimiento que se pretende principalmente. Todo esto bajo el común denominador de expresar y comunicar lo que sienten.



Esquema: DISEMFE VIRTUAL, temas y contenidos principales.

El contenido es importante, básico para el desarrollo del programa, pero la actitud e implicación del responsable del grupo es vital para dirigir y encauzar su implementación, ya que es él el que puede orientar, reorientar y hacer los ajustes contextuales necesarios para que las sesiones se desarrollen con unos resultados más satisfactorios. Además del valor de su experiencia y datos que pueda aportar para su correcto desarrollo y evaluación

En algunos temas, en los que el alumnado tiene que rellenar alguna ficha, se le da la oportunidad de que pueda hacerlo en un formato editable, para poder escribir en ella. Dada la versión no editable donde está el programa, si desea obtener las fichas editables puede ponerse en contacto con la coordinación del programa para que se la puedan enviar. Lo pueden hacer en esta dirección programaDISEMFE@gmail.com.

5. DURACIÓN DEL PROGRAMA

El programa no tiene una duración determinada, está previsto para desarrollarse dentro de un espacio de tiempo virtual que se estime más eficaz. Tiene 10 temas, recomendados para distribuirlos a lo largo del tiempo, teniendo presente que es deseable que los escolares se queden siempre con ganas de hacer más actividades.

El tiempo que se le dedique a las mismas estará determinado por la capacidad de los sujetos en desarrollarlo, con el objetivo de que no se saturen, ni pierdan el interés. En cuanto se atisbe un poco de cansancio, se programarán pausas, hasta que esa sensación haya pasado, y estén en óptimas condiciones para poder seguir con eficacia.

En líneas generales se puede decir que cuando aumenta la edad, disminuye el tiempo de ejecución del mismo, ya que hacen las actividades antes. Cuando más mayores, menos tiempo, pero más huella puede dejar la realización de las mismas. Todo dependiendo, claro está, de la situación personal en la que se encuentre el sujeto.

En definitiva, es el profesorado el que tiene que valorar el ritmo a seguir de manera que sea más efectivo el programa. Y lo es, cuando más placer proporciona el hacerlo, por lo que la actitud del responsable es básica para un desarrollo fructífero y satisfactorio.

6. ALGUNOS RECURSOS QUE SE PUEDEN USAR

El programa tiene la característica que está pensado para usarse sin el contacto físico entre los miembros de un grupo. Esto es, de forma virtual, por lo que hay que usar herramientas tecnológicas de comunicación para su desarrollo.

Aquí se presentan algunas con el objetivo de dar ideas a la persona que está más alejada de estos entornos, pero cada uno puede usar la herramienta que crea más adecuada en el contexto en el que se vaya a implementar.

Al ser sesiones virtuales se podrán usar recursos que nos den acceso a este tipo de entorno. A modo de ejemplo proponemos algunos programas que se pueden emplear en este tipo de comunicación.

- **Programas de conexión sincrónica**
 - Videoconferencia.
 - zoom <https://zoom.us/es-es/>
 - meet.jits <https://meet.jit.si/>
 - Cisco Webex Meetings. <https://www.webex.com/es/downloads.html>
 - Chat.
 - Cisco Webex Teams. <https://www.webex.com/es/downloads.html>
 - whatsapp
- **Programas de conexión asincrónica.**
 - Foros.
 - Cisco Webex Teams <https://www.webex.com/es/downloads.html>
 - Showbie <https://www.showbie.com/>
 - Correo electrónico
- **Espacios virtuales para compartir.**
 - Padled <https://es.padlet.com/>
 - Cisco Webex Teams <https://www.webex.com/es/downloads.html>
 - showbie - <https://www.showbie.com/>
 - Facebook. <https://www.facebook.com/>
- **Recursos tecnológicos para hacer:**



- Presentaciones
 - Genialy <https://www.genial.ly/>
 - Canva https://www.canva.com/es_es/app/
- Crear cuestionarios
 - Kahoo.it <http://kahoo.it/>



.7. VALORACIÓN DEL PROGRAMA

Un aspecto importante al realizar una actividad, es su valoración. Hacer esto, es esencial porque ayuda a que el sujeto complete el aprendizaje ya que se reflexiona sobre el mismo, y se aclara lo que se ha hecho al respecto. Además, sirve para que los responsables del programa comprueben el grado de consecución de los objetivos propuestos, reflexionen sobre lo que ha ocurrido, dificultades, aspectos positivos, etc. y puedan proponer cambios más certeros para la mejora del mismo.

Al finalizar cada tema se podrá valorar con un pequeño cuestionario, que se aporta al final del mismo, de cinco a siete cuestiones para que el alumnado responda, en forma de elección múltiple, una pequeña respuesta corta y una breve reflexión del responsable del mismo.

Al final del programa se propone una valoración global, se proporcionan las preguntas o bien los estudiantes pueden hacerlo también de forma virtual

Las valoraciones virtuales se hacen *en línea*, donde se les da a los sujetos la dirección donde tienen que dirigirse a hacer el cuestionario, con unos códigos para identificar el sujeto y el grupo. Para solicitar estas direcciones de evaluación *en línea*, puede hacerlo escribiendo a programaDISEMFE@gmail.com, y ahí le darán toda la información necesaria para hacerlo.

Para que se le envíen las respuestas del alumnado, sólo tendría que enviar por correo los códigos que se le dan para poder reconocer los cuestionarios de su alumnado

La valoración de lo que hacemos es casi tan importante como el hecho de hacerlo, por las repercusiones pedagógicas que tiene.

8. BIBLIOGRAFIA.

Algunos trabajos relacionados con la expresión y comunicación de las emociones

Autogestión del talento en la expresión de las emociones. 2013.

Comunicación emocional entre el profesorado de educación superior con apoyo tecnológico. 2015.

El diálogo emocional en entornos escolares. 2015.

Expresión y Comunicación Emocional como estrategia personal para la prevención de dificultades socioeducativas. 2015.

De las emociones a la construcción del pensamiento creativo. 2015.

Programa DISEMFE: Expresión y comunicación emocional: Una Experiencia en secundaria. 2015

Expresión emocional en sexto curso de educación primaria. 2015.

El uso de la rúbrica en la comunicación y expresión emocional mediante leyendas en el alumnado con nee. 2015.

DISEMFE: estudio de experiencia de expresión y comunicación emocional en centros de primaria de Sevilla. 2015.

La expresión y comunicación emocional en educación. Líneas de investigación presentes y futuras. 2017.

Una experiencia de expresión y comunicación emocional en la Araucanía chilena en preescolar. 2017.

Programa de desarrollo de la creatividad a través de la expresión y comunicación de emociones en cuatro centros de Sevilla. 2017.

Competencia emocional: la base de una educación creativa. 2017.

Expresión y comunicación emocional empleando tic: experiencia con estudiantes de profesorado en Chubut, Patagonia argentina. 2017

Enfrentar el currículum de lenguas extranjeras en el Reino Unido desde un enfoque emocional. 2019

Experiencia de expresión y comunicación emocional con estudiantes de secundaria de Colombia y Experiencia DISEMFE-Crea, desde el corazón de la Araucanía Chilena. 2019.

Experiencia de expresión y comunicación emocional con estudiantes de secundaria de Colombia y España mediante el foto-lenguaje y otras técnicas: Programa DISEMFE. 2019

Comunicación y expresión emocional entre estudiantes universitarios de Bogotá,
Colombia: Programa DISEMF- Iuven. 2019

http://congreso.us.es/ciece/Publicacion_CIECE_2015.pdf

http://congreso.us.es/ciece/lib_Ciece_17.pdf

http://congreso.us.es/ciece/lib_Ciece_19.pdf

9. CONTACTO

Durante el desarrollo del programa, o incluso antes, pueden surgir dudas o dificultades para su correcta ejecución. Con el ánimo de que el material que se pone a disposición de la comunidad educativa internacional cumpla la función para la que ha sido creado, ponemos una dirección de correo electrónico a tal efecto, en la que responderá y contactará en la medida de la capacidad de gestión de la información recibida.

programaDISEMFE@gmail.com

Si quieres colaborar con la valoración los resultados, puedes hacer la valoración *en línea*, y si no la haces, se pueden enviar a la citada dirección, las respuestas que se dan al terminar cada sesión. “Para terminar la sesión.....”, indicando la edad, sexo, y población, ciudad y país desde el que se envía. Muchas gracias.

10. UNIDADES del PROGRAMA DISEMFE VIRTUAL



Programa preparatorio de expresión y comunicación emocional destinado a grupos de escolares para implementar en entornos virtuales

1. EL BARCO DE LAS EMOCIONES

Esta actividad es introductoria y es transversal, lo que quiere decir que se inicia al principio del programa y se va completando según van pasando las sesiones.

Objetivos

- Iniciar la motivación del alumnado sobre la temática emocional.
- Servir de base para ir tratando las diferentes emociones.
- Qué todos tengan una visión global de las emociones básicas.
- Servir de recordatorio para saber las emociones que se van desarrollando en el grupo.

Materiales

Para esta actividad se necesitará:

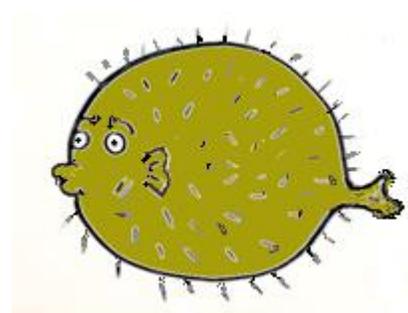
Papel continuo, o en su defecto cartulinas grandes, u otro tipo de papel como folios (hojas).

Lápices, colores,....

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Antes de que empiecen a hacer las actividades de cada tema, tienen que hacer, cada uno, en su casa, si están allí, una pequeña relajación inicial, basada en la respiración. Estas que siguen pueden ser las instrucciones que se les den para que lo hagan.

“Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.”



JUEGO

Las instrucciones para hacer las actividades se pueden dar como se estime más pertinente, en función de lo que sea mejor según el contexto. Así, se pueden presentar, las instrucciones por diversas vías como pueden ser:

- En una reunión virtual de todos por video-conferencia.
- Colgarlas en un tablón virtual, donde todos tienen acceso.
- Comunicarlo a todos en un foro compartido.
- Por correo electrónico.

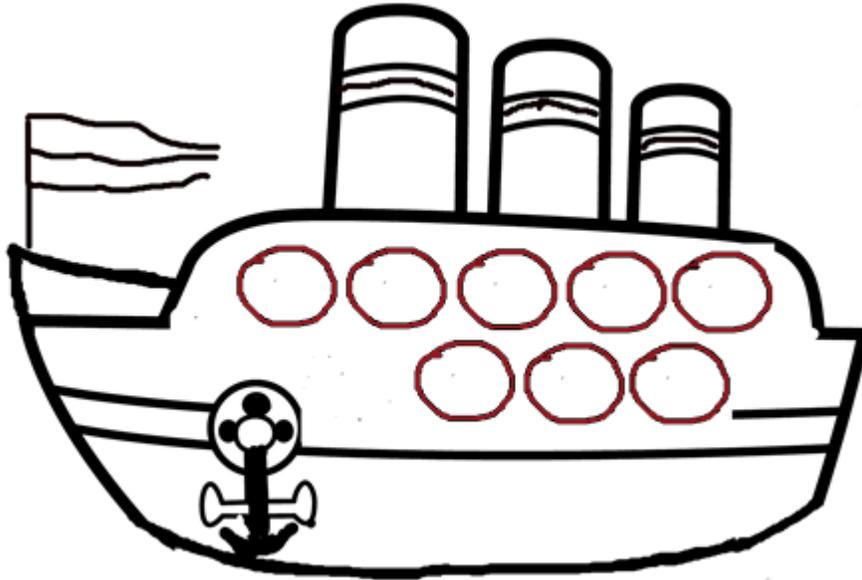
Importante poner fechas para su realización. Así como cuando será la puesta en común de la actividad realizada. El contenido de las instrucciones dadas podría ser, en líneas generales, el siguiente.

Vais a hacer una serie de juegos sobre las emociones, sobre lo que se piensa y se siente, y para ello vais a crear El barco de las emociones. Este barco sirve para que lleve las emociones por el viaje que vamos a iniciar, para que nos acompañe en la travesía, y recordemos las emociones que ya nos han acompañado.

Se dibuja un barco grande en papel continuo en el que se dejen unos ojos de buey (ventanas) bien grandes para que nos quepan dentro las caras con las distintas emociones que se van a ir poniendo.

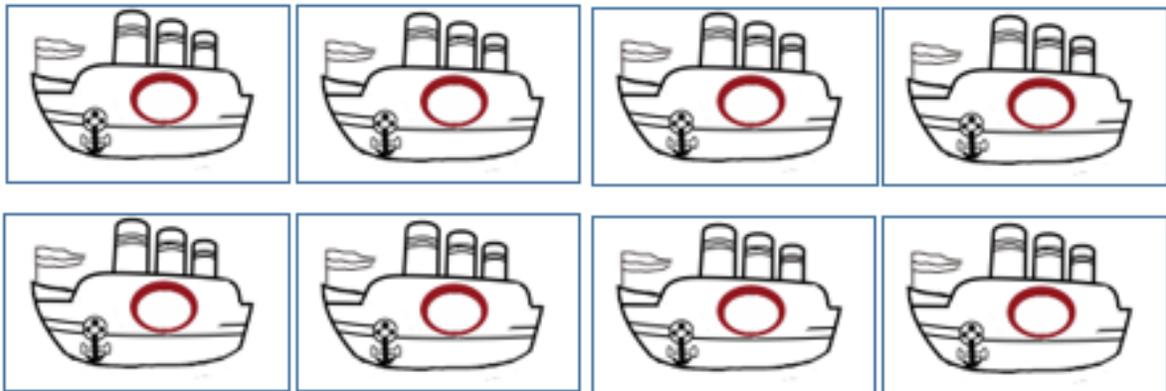
Para dibujar el barco, podéis optar por varias opciones según de lo que dispongamos.

Opción 1. Se dibuja un barco grande en papel continuo en el que se dejen ocho ojos de buey (ventanas) grandes para que podamos poner dentro las caras con las emociones que se van dando en los temas.



Este puede ser un ejemplo, pero se puede pintar cualquier otro modelo. Siempre que se le dibujen las ventanas por las que aparecerá la cara con la emoción que se haya trabajado.

Opción 2. Si no tenemos un papel tan grande, podemos pintar un barco en cada hoja, folio o cartulina, con sólo una gran ventana, para usar un dibujo en cada emoción, serían ocho.



Se le pueden poner colores a los barcos, e incluso dibujarle más detalles a los mismos.

También se pueden hacer otros motivos, en vez de un barco, como pueden ser una casa, montaña, árbol, etc., dejando siempre una ventana en ellas para poner la cara de la emoción correspondiente.

Se recorta el papel del interior de las ventanas donde se irá poniendo por dentro cada una de las emociones que se vayan viendo, o se pega sobre la ventana sin salirse de sus límites.

Para poner el dibujo de la emoción que toque cada uno podrá elegir la que crea que es la mejor.

Una vez, en la fecha que habría que tener terminada la actividad, se ponen en común los dibujos realizados, para que todos puedan ver los de los demás. Se puede hacer por diversos medios. Videoconferencia donde muestran lo que han hecho; fotografiarlos y colgarlos en un espacio virtual compartido; meter sus fotografías en un pdf y repartirlo, etc.

Para terminar el juego 1. El barco de las emociones

El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1, ¿Te ha gustado hacer la actividad?

Nada / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho

2. ¿Te parece interesante hablar sobre las emociones?

Nada interesante / Poco interesante / Regular / Bastante interesante / Muy interesante

3. ¿Te ha gustado ver los dibujos de compañeros y compañeras?

Nada / Muy Poco / Regular / Bastante / Mucho

4. ¿Te parece que los dibujos que has hecho, para poner en ellos las emociones que se vayan viendo, te van ayudar a recordar las emociones dadas?

No me ayudan Nada / Me ayudan muy poco / Regular / Me ayudan Bastante / Me ayudan mucho

5. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.



El profe, o persona responsable del grupo, hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

2. ESTE SOY YO

Esta actividad está pensada para presentarse ante el grupo, y empiecen a tener información de sus compañeros y compañeras, que posiblemente no tenga, lo que les hará que se conozcan un poco más .

Objetivos

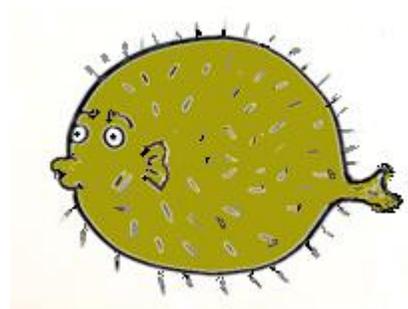
- Ser capaz de presentarse a los demás.
- Conocer mejor a los compañeros y compañeras del grupo.
- Reconocer los intereses propios y los de los otros.
- Desarrollar el respeto y la empatía por los miembros del grupo.
- Mejorar el autoconocimiento personal.
- Ayudar a mejorar las relaciones en el grupo.

Materiales

- Cartulinas u hojas, o folios, con los contenidos a rellenar. Pueden ser en color.
- Bolígrafos
- Revistas y periódicos viejos.

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.



Juego

Se le hace llegar al alumnado, por el medio que se estime, la Ficha “Este soy yo”, de la que se dispone una versión editable (que se puede pedir en el correo electrónico proporcionado al principio), por si estima usarla para que la rellenen digitalmente. En este caso, si hacen dibujos pueden fotografiarlos e insertarlos como imágenes en el lugar indicado del documento.

Se les pueden dar las siguientes instrucciones para que cumplimenten la citada Ficha.

Tienen que rellenar la Ficha “Este soy yo”, para que todos se conozcan un poco más.

En el cuadrado de la izquierda, arriba, se pone una imagen, una foto, o un dibujo que nos represente. puede ser su cara, un animal, alguna acción, o un objeto que piensen que les identifiquen. Por ejemplo, yo puedo poner a una persona que le guste mucho leer, puede poner un libro que lo simbolice, o si se pasa el día escribiendo, podría poner una foto de un bolígrafo, uno su propia cara, o un animal que me guste.

Los datos de la derecha se rellenan, Nombre, edad...

En los cuadros de abajo lo que tienes que poner son:

- *Las cosas que te preocupan.*
- *A lo que te gusta jugar.*
- *Las personas importantes para ti.*
- *Lo que te gustaría ser de mayor (cuando seas grande).*

Para los cuadrados de abajo, se pueden buscar fotografías o dibujos, de las revistas, internet, etc. que representen a lo que quiero poner. Por ejemplo, en me preocupa; puedo poner un hombre o mujer trabajando porque el trabajo es una cosa que me preocupa. También puedo dibujarlo, y así con todas las preguntas.

Se puede hacer el documento digitalmente, o en papel, aunque de esta forma es más complicado compartirlo. Si se hace digitalmente, y si se necesita más espacio, se puede tomar alguna página más, ampliando los campos.



Me dibujo o pongo una foto mía

Este soy yo

Nombre: Edad ...

Ciudad..... País Fecha ...

Se me da bien o me gusta hacer.....

.....

.....

.....

Dibujo lo que me preocupa...

Lo escribo

Dibujo a lo que me gusta jugar...

Lo escribo

Dibujo personas importante para mí

Lo escribo

Dibujo lo que me gustaría ser de mayor

Lo escribo

Una vez que todos tienen acabado su Ficha “Este soy yo”, por el medio que se estime, se ponen en común los resultados, donde cada uno va explicar a los demás lo que ha escrito, o bien los demás lo van leyendo y viendo, siempre, claro está, en un ambiente de respeto absoluto y de empatía por el resto de compañeros y compañeras.

Ya que todos han contado lo que les importa, y los demás les han escuchado, se conocen un poco mejor, y pueden guardar, y colgar en un espacio compartido si es digital, colgar si se tiene en papel, en su propia casa la ficha realizada.

Para terminar el juego 2. Este soy yo

El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1, ¿Qué te ha parecido presentarte a los demás?

Muy difícil / Algo difícil / Regular / Bastante fácil / Muy fácil

2. ¿Has conocido mejor a los compañeros/as de clase cuando se han presentado?

Nada / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho.

3. ¿Has pensado más en las cosas que te interesan a ti y a los demás?

Nada / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho.

4. ¿Has comprendido mejor a los demás al saber lo que les gusta y cómo son?

Nada / Muy Poco / Regular / Bastante / Mucho

5. ¿Te ha ayudado a conocerte mejor a ti mismo/a al hacer y explicar la actividad a los demás?

No me ha ayudado Nada / Me ayudan muy poco / Regular / Me ayudan Bastante / Me ayudan mucho

6. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.



El profe, o persona, responsable del grupo hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

3. LA LEYENDA DE LA TRISTE IRA

Con esta actividad queremos introducir dos emociones como son la Tristeza y la Ira, y lo haremos a través de una leyenda. En ella se explican lo que son las dos emociones, lo que se siente, y el vocabulario relacionado con las mismas. Hay una transición de una emoción a otra, y se termina con un suspense para que el alumnado saque sus propias conclusiones.

Objetivos

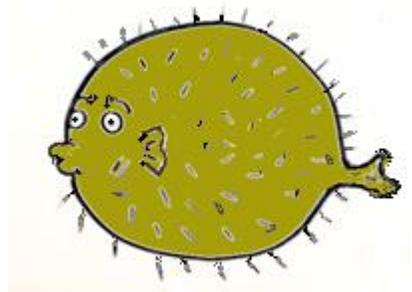
- Presentar las emociones como son la Ira y la Tristeza.
- Conocer las expresiones físicas de las citadas emociones.
- Familiarizarse con el vocabulario relacionado con dichas emociones.
- Reconocer situaciones propias donde hayan aparecido estas emociones.
- Compartir situaciones emocionales con los demás.
- Identificar los aspectos negativos que puede producir la ira en los demás.
- Mejorar el conocimiento de sus compañeros/as de grupo.
- Fomentar el conocimiento personal

Materiales necesarios

Materiales para escribir y dibujar

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.



Juego

Se les comenta que van a ver y leer una leyenda, donde se habla de la *ira* y la *tristeza*. Antes de leerla, se les pide que den su opinión y que explique qué son para ellos estas dos emociones.

Cada uno escribe lo que es para él la tristeza y la ira. Pueden hacerlo en la Ficha DV tema 03 1 Opinión previa La tristeza y la ira.docx (que se puede pedir en el correo citado al principio).

Ira o rabia

También piensa en lo que significa para ti la tristeza, y escríbelo.

Tristeza

Una vez que todos han dado su opinión sobre la tristeza y la ira, lo ponen en común por el mecanismo que consideren mejor, (videoconferencia, chat,...) y comparten con los demás sus opiniones, las contrastan y se enriquecen de las mismas.

En este mismo contexto, se lee el texto "*La leyenda de la triste ira*", se puede leer de forma individual o escuchar la lectura de alguien, siempre viendo las imágenes que lo acompañan.

LA LEYENDA DE LA TRISTE IRA

Cuenta la leyenda que en una ocasión una persona sintió que no respetaban sus derechos, se sentía insultada, que no lo valoraban, que atacaban su dignidad como ser humano, y se sintió irritada y enojada.



Su cara se iba poniendo roja, sus cejas se juntaban y se bajaban, sus dientes se cerraban con fuerza y su mirada se fijaba con ojos feroces hacia los demás.

Había nacido la ira.

Sólo pensaba en eso que estaba sintiendo, estaba obsesionada. Y en su interior sólo había resentimiento, que casi se convertía en violencia.

Su respiración se hacía más rápida, sus músculos se tensaban y sus puños se cerraban con fuerza. Le estaban dando ganas de pegar, de romper cosas, de



gritar, ... o sencillamente de quedarse totalmente callada.

Las otras personas cuando la veían reconocían en ella la rabia, el odio, su furia, el resentimiento que sentía hacia los demás, su indignación y su cólera.



y poco a poco se iban apartando de ella. Se alejaban por si se ponía violenta y podía hacerles daños. Cada vez se iban separando más y más de ella.

Conforme pasaba el tiempo cada vez la ira estaba más sola, y nadie o casi nadie se le acercaba.

Se estaba dando cuenta de que estaba perdiendo a sus amigos, que cada vez estaba más sola, y que no podía hacer las cosas que antes hacía porque sus amigos la miraban con recelo y hasta con cierto miedo.



Sus ojos se empezaron a cerrar y sus labios se cayeron hacia abajo. Estaba naciendo la tristeza. La tensión de su cuerpo desaparecía, se sentía decaída, su corazón latía más despacio y su respiración más lenta. La soledad que estaba sintiendo hacía que la tristeza aumentase por momentos. No tenía ganas de nada, estaba desanimada y desmotivada.



nada le interesaba, cada vez quería estar más sola. Sentía un pesar muy grande, estaba pesimista, descontenta, abatida, con un enorme desánimo, llena de melancolía y de pena,

Pero la tristeza empezó a darse cuenta de las causas de su estado, y se abrió en ella una pequeña luz sobre el origen de su pena y la solución a lo que le estaba pasando.. Estaba empezando a querer comprender por qué estaba triste, y cuál sería la solución para acabar con la tristeza que la inundaba.

Al terminar de leer la leyenda, se abre un coloquio del que pueden servir de guía las siguientes cuestiones:

¿Cómo se les pone la cara y el cuerpo a las personas que sienten ira?

¿Y a las personas que están tristes?

¿Por qué sienten las personas ira?

¿Por qué sienten tristeza?

¿Cómo piensas que acaba la leyenda cuando dice que se ve una luz de esperanza al final?

Se intenta que participen el mayor número de estudiantes posible en la discusión, pero de forma voluntaria. Si hay posibilidades pueden discutir las preguntas en grupos por videoconferencia, y después ponen en común sus principales conclusiones.

Una vez terminada la discusión y los comentarios grupales, se hace una reflexión personal de lo hablado, mediante unas actividades, que consisten en hacer resúmenes y dibujos, o imágenes, que se pueden pegar o insertar, en la ficha correspondiente.

Puede realizarlas en el fichero digital editable:

Ficha DV tema 03 2 Resumen y opinion de la leyenda

<i>Haz un resumen con tus palabras de La leyenda de la Triste Ira.</i>	Dibújalo o pega una imagen



<i>¿Por qué sienten las personas ira o rabia?</i>	Dibújalo o pega una imagen

<i>¿Por qué sienten las personas tristeza?</i>	Dibújalo o pega una imagen



<i>¿Cómo se les pone la cara y el cuerpo a las personas que sienten ira o rabia?</i>	Dibújalo o pega una imagen

<i>¿Cómo se les pone la cara y el cuerpo a las personas que están tristes?</i>	Dibújalo o pega una imagen



¿Cómo piensas que acaba la leyenda cuando dice que se ha encontrado una solución a lo que había o estaba pasado?

Se ha trabajado la ira y la tristeza, que se ponen en las ventanas de el “El barco de las emociones”.

Para terminar el juego 3. La leyenda de la triste ira

El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1. ¿Te ha quedado claro lo que es la ira y cómo se manifiesta?

Nada claro / muy poco claro / regular / bastante claro / muy claro.

2. ¿Te ha quedado claro lo que es la tristeza y cómo se manifiesta?

Nada claro / muy poco claro / regular / bastante claro / muy claro.

3. ¿Te ha gustado compartir algunas cosas que has sentido con los demás?

Nada / muy poco / regular / bastante / mucho.

4. ¿Crees que conoces un poco mejor a tus compañeros y compañeras?

No / muy poco / regular / bastante / mucho

5. ¿Has entendido mejor cuando sientes emociones como la tristeza y la ira?

No / muy poco / regular / bastante / mucho

6. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.



El profe, o persona, responsable del grupo hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

4. **DESCUBRIENDO A COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS**

Esta actividad está pensada para profundizar en el conocimiento de los compañeros/as mediante la manifestación de cómo los ven los demás. También se conocerá mejor la emoción del miedo.

Objetivos

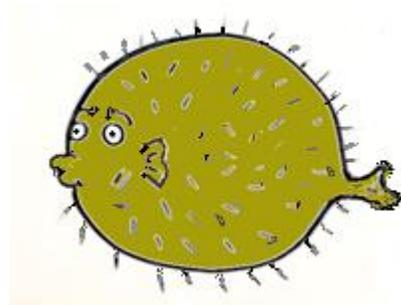
- Conocer aspectos desconocidos de compañeros y compañeras del grupo.
- Aprender a respetar y valorar las opiniones y puntos de vistas de los demás.
- Desarrollar la empatía y comunicación en el grupo.
- Ser consciente de aspectos más personales de los otros, lo que ayuda a su comprensión y aceptación.
- Aumentar la autoestima al sentirse importante para los demás.
- Reconocer experiencias propias relacionadas con el miedo.
- Conocer las características principales del miedo.

Materiales necesarios

- Materiales para escribir y dibujar

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con juego.



el

Juego

Primera parte

Con este juego se trata de conocer mejor a los compañeros y compañeras. Para ello se van a convertir en investigador o investigadora y van a responder a algunas cuestiones sobre sus compañeros para conocerlos mejor.

Se les reúne, o se ponen las instrucciones en un lugar común, y se les indica que se les van a entregar un papel para que den su opinión sobre cuatro compañeros y compañeras. Si alguien plantea que alguna cuestión sobre alguien no la conocen la pueden dejar en blanco. Pueden también dibujarlo o insertar otras imágenes.



Una forma de que todos tengan el mismo número de opiniones, es hacer cuatro papeletas de cada sujeto, al azar se le van asignado, o ellos las eligen, cuatro sujetos, con la condición de que no se repita ningún sujeto ni sea el propio nombre el que sale.

La ficha que se le entrega es “Descubriendo a mis compañeros”.

El fichero digital pueden ampliarlo en la medida que lo necesiten si las respuestas que dan así lo requiere.

Se puede encontrar en formato digital editable y el nombre del fichero es:

Ficha DV tema 04 1 Descubriendo a compañeros



Descubriendo a compañeros y compañeras



Nombre de compañero/a:

(Puedes escribirlo y debajo dibujar lo que has escrito)

Le gusta mucho:...

Le pone triste:..

Le enfada....

Nombre de compañero/a:

(Puedes escribirlo y debajo dibujar lo que has escrito)

Le gusta mucho:...

Le pone triste:..

Le enfada....

Nombre de compañero/a:

(Puedes escribirlo y debajo dibujar lo que has escrito)

Le gusta mucho:...

Le pone triste:..

Le enfada....

Nombre de compañero/a:

(Puedes escribirlo y debajo dibujar lo que has escrito)

Le gusta mucho:...

Le pone triste:..

Le enfada....

Una vez que todos han rellenado su cuestionario, con las opiniones de los cuatro compañeros, se ponen en común y se va contrastando las opiniones de todos con las del sujeto del que han opinado, y si está de acuerdo con lo que dicen de él.

Segunda parte

Esta parte, consiste en tratar sobre el miedo. Y para ello haremos tres pequeñas actividades:

- *A) Comentar imágenes de miedo;*
- *B) Dar la opinión sobre el miedo y lectura de un texto sobre él; e*
- *C) Inventar una historia breve de miedo, propia o de alguien conocido.*

a) Comentar imágenes de miedo.

Cada uno busca imágenes sobre personas que manifiesten claramente una sensación de miedo, bien de libros y revistas viejas, de internet, también se pueden dibujar...



De cada imagen, se puede inventar lo que les ha pasado a los protagonistas para que tengan ese rostro de miedo. Se puede escribir brevemente debajo de la imagen. Después se comentan en grupo las mismas.

b) Opinión sobre el miedo.

Cada sujeto responde brevemente lo que es el miedo para él.

Puede encontrar el fichero digital editable con este nombre.

Ficha DV tema 04 2 Que es el miedo para mi

Piensa un poco y explica brevemente lo es el miedo para ti.

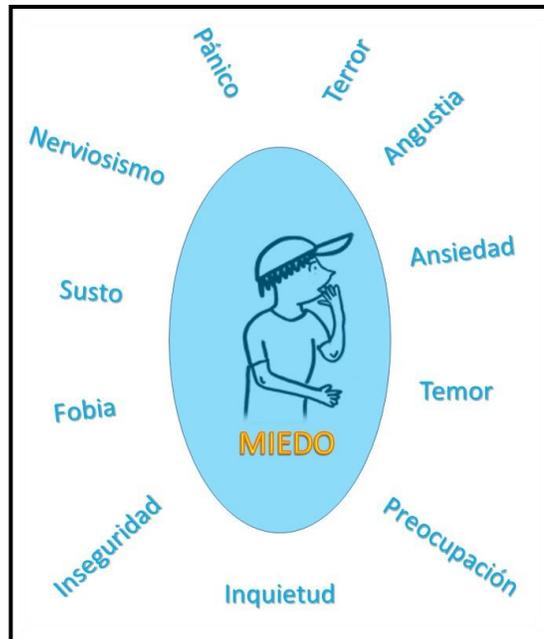
Puedes dibujarlo aquí debajo, o pegar unas imágenes...

Se ponen en común todas las opiniones sobre el miedo.

Después se lee el texto “*El miedo*”, individual o en grupo. para que todos lo escuchen, y puedan ver la imagen que acompaña al texto.

EL MIEDO

El miedo es una emoción que no es agradable, es una respuesta que da nuestro cuerpo ante una situación en la que se siente amenazado, para prepararse para la defensa, bien para luchar, o para huir, con el objetivo de preservar la vida, es un instinto de supervivencia.



Los miedos pueden ser provocados por un hecho real, (una amenaza real), donde se activa nuestro instinto de supervivencia, o pueden ser irreales, miedos creados por nuestra mente. Pero nosotros sentimos lo mismo, miedo, sea real o no.

Cuando no se puede controlar el miedo y este es por una causa real, y no se puede afrontar, se le llama fobia.

Después de la lectura, se les puede dejar un poco de tiempo para que piensen, y escriban, antes de hacerlo en grupo., sobre algunas personas que conozcan con algunos miedos o fobias. Y que expliquen cómo lo manifiestan en su cara y en su cuerpo, y cómo lo sienten por dentro.

c) Invención de una historia de miedo.

Se hacen grupos virtuales de 3 a 5 miembros, y se les pide que inventen una historia de miedo basada en situaciones que les pasaron a ellos o que han oído de otras personas. La pueden escribir en el fichero editable que se les puede pasar. En él pueden dibujar, (si lo hacen en un papel físico, pueden fotografiarlo e insertar la imagen en el documento), o poner imágenes digitales.

Si lo prefieren pueden hacerlo también en formato de video, siendo ellos mismos los protagonistas. Tendría también las cuatro partes, como la versión escrita.

Cuando hayan terminado, se pueden poner en un espacio virtual compartido, para que los demás puedan verlas.

Se puede usar este fichero editable para hacer la historia.

Ficha DV tema 04 3 Historia de miedo



Historia de miedo

TÍTULO:

Autores/as:

(Ilustración)

1. Había una vez.....

(Ilustración)

2.....

(Ilustración)

3.

(Ilustración)

4. Y la historia acaba.....

Al finalizar cada uno pone una cara con miedo en su barco de las emociones.

Para terminar el juego 4. Descubriendo a compañeros y compañeras

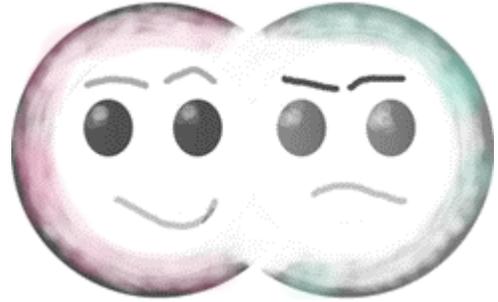
El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1. ¿Conoces ahora aspectos que antes no conocías de tus compañeros/as?
No / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho.
2. ¿Has percibido que se respetan y valoran las opiniones de los demás?
No se respetan / Se respetan muy poco / Regular / Se respetan bastante / Mucho
3. ¿Hay una buena comunicación y comprensión de los demás?
No la hay / Un poco / Regular / Bastante / Mucho
4. Te sientes mejor, porque percibes que los demás te respetan.
No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho
5. Me ha ayudado a conocer y reconocer mejor el miedo
No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho
6. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.

El profe, o persona,* responsable del grupo hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

5. CREANDO EMOCIONES

Lo principal de esta actividad es que se van a crear emociones con los rasgos principales de cada una de ellas. Se va a analizar más en profundidad la alegría, pero se repasarán las otras emociones que se han dado, como son la tristeza, ira y miedo.



Para ello se construye un recortable para hacer caritas con las emociones dadas. Se inventan historias usando los recortables para explicar lo que le va pasando al personaje.

Objetivos

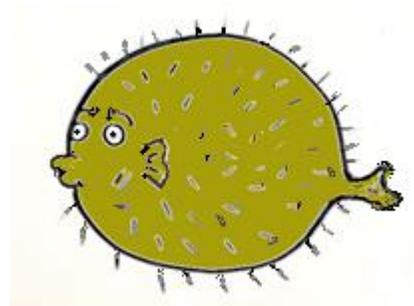
- Conocer aspectos desconocidos de compañeros y compañeras del grupo.
- Aprender a respetar y valorar las opiniones y puntos de vistas de los compañeros.
- Desarrollar la empatía y comunicación en el grupo.
- Ser consciente de aspectos más personales de los demás, lo que ayuda a su comprensión y aceptación.
- Reconocer situaciones vividas propias de alegría.
- Conocer las características principales de la alegría.
- Aumentar mi capacidad para crear historias.

Materiales necesarios

- Papeles en blanco para dibujar las partes de la cara.
- Tijeras para recortar las partes de la cara.
- Teléfono o cámara de video para grabar las historias.

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.



Juego

En este juego vamos a ver una emoción nueva, que es muy sonriente, *la alegría*. Y se harán varias actividades.

1ª. Dibujando situaciones alegres

Tienen que ir introduciéndose en el mundo de la alegría, y en las situaciones en las que se siente ésta. La alegría es una de las emociones preferidas por la mayoría de las personas.

Se van a dibujar tres situaciones en las que se sienta la alegría. Escribiendo debajo de las mismas por qué se siente esa alegría.

Se les pide tres situaciones; una en la que sientan MUCHA alegría, otra con BASTANTE alegría y otra con UN POCO de alegría.

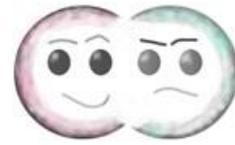
En la siguiente página hay un modelo de formato, también se puede usar un modelo digital editable con este nombre:

Ficha DV tema 05 1 Creando emociones alegría

Una vez hecha la actividad se pone en común en algún entorno virtual compartido, y se pueden comentar por video-conferencia, o en un foro, y ahí pueden dar su opinión sobre la alegría.



Creando EMOCIONES



Nombre..... Grupo..... Fecha.....

Dibuja, o mete imágenes, y escribe debajo, o al lado cosas que te den

MUCHA ALEGRÍA...

BASTANTE ALEGRÍA...

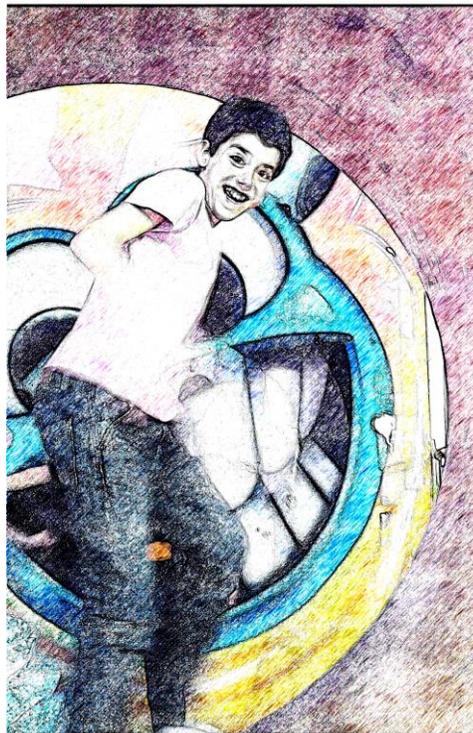
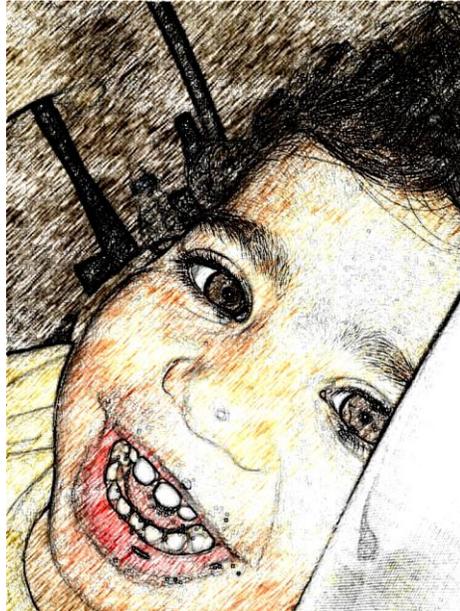
UN POCO DE ALEGRÍA...

2ª. Imágenes de alegría

Para profundizar más en la alegría, se van a ver y buscar imágenes relacionadas con la alegría, y se intenta explicar lo que le pasa a esa persona, y por qué está alegre.

Estos serían algunos ejemplos, pero cada uno puede buscar los suyos, e intentar explicar por qué está alegre esa persona.





Las imágenes buscadas por el alumnado, se pueden compartir en un entorno virtual, pue todos puedan verlas.

La siguiente parte es la lectura del “*Texto de la alegría*”

3ª. Texto de la alegría

El siguiente texto lo pueden leer de forma individual o conjuntamente, lo importante es que lo tengan delante para ir viendo las ilustraciones según la leen.

Si aparece alguna palabra que no entienden, alguien puede recordar su significado.

Una vez leído pueden compartir sus opiniones con el grupo, indicando lo que le ha parecido el texto, si hay cosas que se han dicho y no conocían, etc. Se podría hacer en una reunión virtual, o foro, etc.

LA ALEGRÍA

“La alegría es una emoción que la llamamos agradable. Nos sentimos alegres cuando lo que deseamos se nos cumple, solemos repetir lo que hacemos que nos produce alegría. Siempre tenemos ganas de sentirla. Esta nos produce una sensación de tranquilidad, seguridad, bienestar, es muy agradable, sentimos bienestar y placer.

¿Qué nos hace sentir alegría?



Si nos dan una buena noticia, ver a alguien que hacía tiempo no veíamos, cuando vemos, oímos, olemos o degustamos algo que nos gusta mucho.

¿Cómo se nos nota que sentimos alegría?

La cara muestra una sonrisa, los ojos se suelen abrir más, no a todas las personas, las mejillas se levantan. Nuestro cuerpo se siente bien, sin tensión en los músculos, relajado. Y tenemos la sensación de que todo está bien, somos optimistas y positivos.”

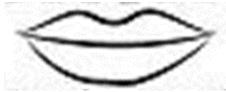
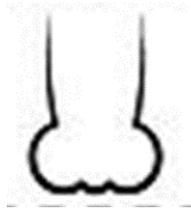
4º. Rompecabezas.

Para esta actividad, se reparten en grupos, y se les da la consigna de lo que tienen que hacer cada grupo:

1. Tienen que dibujar en papel las diferentes partes de la cara, y una cabeza para colocar estas partes dentro de ella. Se puede fijar en los ejemplos que se les dan o bien buscar otros en libros, red, etc. Puedes fijarte en los ejemplos que ponemos o incluso imprimirlos y recortarlos.

Las partes como cejas, boca, ojos,.. que pueden cambiar según la expresión de la cara, se hacen varios dibujos para que puedan expresar varias cosas. Por ejemplo se dibujan unos ojos muy abiertos y otros más cerrados, para poder ponerlos en caras con diferentes expresiones. La boca igual, con diferentes expresiones.

Se pueden fijar en dibujos que saques de libros, revistas, cómic, de internet, etc. Aquí hay algunos ejemplos, pero se pueden buscar todas las ideas que quieran.







2. Ahora con las partes de la cara recortadas se practica poniendo caras con las emociones que se han dado, como son: la *alegría*, la *ira*, la *tristeza*, *ira* y *miedo*.
3. Se pueden repartir las emociones entre los miembros del grupo.
4. Se crea una historia entre todos, pero cada uno aporta a la historia la emoción que le haya tocado. Se ensaya varias veces la historia, cambiando las caras en función de la emoción de la que se esté hablando, mientras se va contando la historia,
5. Una vez terminada la misma, y bien ensayada, se graba en video. Cada uno puede hacer la parte que le ha tocado, y después de juntan todas para hacer el video del grupo. Se comparte con los otros grupos. Se puede poner en un espacio virtual para que todos puedan verlo.
6. Si alguien lo desea puede hacer más historias, o reinventar las que se han hecho. siguiendo el mismo proceso, manipulando los recortables.

Para terminar el juego 5. Creando emociones

El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1. ¿Conoces ahora aspectos que antes no conocías de tus compañeros/as?

No / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho.

2. ¿Has percibido que se respetan y valoran las opiniones de los demás?

No se respetan / Se respetan muy poco / Regular / Se respetan bastante / Mucho

3. ¿Hay una buena comunicación y comprensión con los demás?

No la hay / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

4. He aprendido a crear historias.

Nada / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

5. Me ha ayudado a conocer y reconocer mejor la alegría

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

6. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.



El profe o persona responsable del grupo hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

6. LO MEJOR DE NOSOTROS

Esta actividad está pensada para que todos saquen aquellos aspectos positivos de los demás. Las opiniones son anónimas.

Objetivos

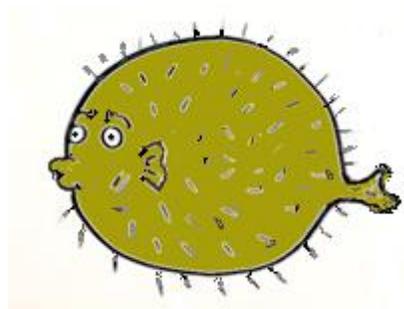
- Reflexionar sobre los demás compañeros y compañeras
- Conocer mejor a los demás miembros del grupo.
- Reconocer los intereses propios y los de los demás.
- Desarrollar el respeto y la empatía por los miembros del grupo.
- Mejorar el autoconocimiento personal.
- Reforzar la autoestima.

Materiales necesarios

- Material para escribir, papel y Bolígrafos

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.

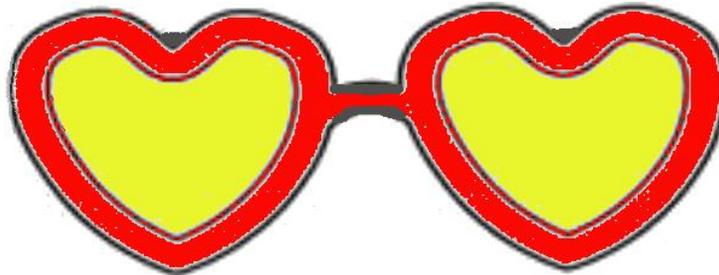


Juego

Este juego consiste en que se pongan los estudiantes las gafas de ver las cosas buenas. Con ellas puestas sólo se pueden ver las cosas buenas de todas las personas con las que se miran, en este caso a todos los compañeros y compañeras.

Lo primero que tienen que hacer es fabricar tus propias gafas de ver las cosas buenas. El diseño es libre, y después de hacerlos se ponen en común en una videoconferencia o poniendo su foto con las gafas en un espacio virtual compartido.

Estas gafas pueden servir de modelo, pero se les anima a que dejen volar su imaginación.



En la actividad, en líneas generales, cada compañero va escribiendo algo bueno de los demás compañeros con un máximo de 25-35 palabras.

Si el grupo es **pequeño**, podría ser de hasta 10 ó 12 miembros, todos ellos escriben algo bueno de todos. Si es más numeroso, se puede sortear a los compañeros de los que se tiene que decir las cosas buenas, para que no sea muy largo opinando de todos. Como **mínimo opinar de cuatro compañeros**, (se puede opinar de algunos más, según lo numeroso que sea el grupo)

La forma de la elección a los compañeros y compañeras de los que hay que opinar, puede ser la siguiente.

Se hacen tantos boletos como sujetos tenga el grupo. Dentro de cada boleto se escribe el nombre de los estudiantes sobre los que hay que decir las cosas buenas, un mínimo de cuatro. Se le ponen números a los boletos, y en una reunión virtual los estudiantes van eligiendo los números al azar. Pueden elegir cualquier número menos los que tengan su propio nombre para opinar.

Después se le envían por correo, con una conexión, o una llamada, a cada uno personalmente, el boleto que han elegido con los nombres de los compañeros de los que tienen que poner las cosas buenas, con objeto de que sólo lo conozcan ellos.

En la siguiente página hay un modelo para hacer las valoraciones de los compañeros/as, Se puede usar eso u otro. Del mismo se puede conseguir la versión digital editable. Es el siguiente fichero.

[Ficha DV tema 06 1 Lo mejor de compañeros.docx](#)

Cada uno, sabiendo los compañeros o compañeras que tiene que opinar, rellena de forma individual las cosas que se piden de sus compañeros, sin ofenderlos.

Una vez que todos hayan escrito sus opiniones sobre los demás, las envían al profe o encargado de la actividad, Éste revisa, para que las respuestas no sean ofensivas, y va uniendo las que sean del mismo sujeto.

Una vez estén todas las respuestas clasificadas por sujetos, las pone en un lugar virtual público, donde puedan verlas, y con una video-conferencia, chat,... todos las comentan. Si les ha sorprendido alguna opinión, de ellos o de alguien, etc.

Lo mejor de mis compañeros/as

Nombre



Dibuja y escribe

Cosas buenas de

Cosas buenas de

Cosas buenas de

Cosas buenas de

Una vez que se ha comentado entre todos los resultados de las opiniones que los demás han dado, de forma personal, hacen un resumen de las cosas que han dicho sobre él, o ella, indicando las cosas que dicen que ya sabía, lo que no conocía y lo que no cree que sea como dicen los demás.

Se puede utilizar el modelo de la página siguiente, o bien el fichero digital editable que está disponible, con el nombre:

Ficha DV tema 06 2 Lo mejor de mi.docx



Lo mejor de mí



Nombre....

Dibuja y escribe

Lo que dicen de mí que **ya sabía**

Lo que dicen de mí **que no conocía**

Lo que dicen de mí que **no creo que sea así**

Para terminar el juego 6. Lo mejor de mí

El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1. ¿Conoces ahora aspectos que antes no conocías de tus compañeros/as?

No / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho.

2. ¿Has percibido que se respetan y valoran las opiniones de los demás?

No se respetan / Se respetan muy poco / Regular / Se respetan bastante / Mucho

3. ¿Hay una buena comunicación y comprensión con los demás?

No la hay / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

4. Me ha ayudado a conocerme mejor

Nada / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

5. Me he sentido mejor al ver lo que piensan los demás de mí.

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

6. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.

El profe, o persona, responsable del grupo hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

7. BUSCANDO EL AMOR

Con esta actividad pretendemos profundizar en la emoción del amor y del asco. Se intenta contrastar las dos emociones y acercarles a sus características.

Objetivos

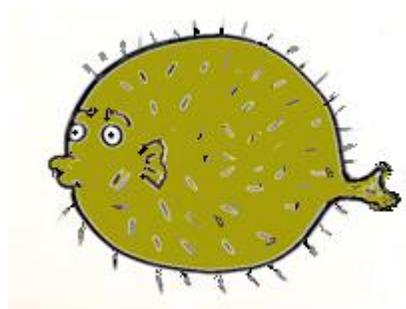
- Reflexionar en grupo con las ideas que tienen sobre alguna emoción.
- Desarrollar el respeto y la empatía por las emociones de los demás.
- Acercar y profundizar en el concepto de amor.
- Profundizar el concepto de asco.
- Iniciarse, o mejorar, en representar ideas en mapas conceptuales.

Materiales necesarios

- Imágenes de emociones.

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.



Juego

Empezamos con una de las emociones más importantes en el ser humano. Hay muchas cosas que responder para esta emoción como: ¿Qué es para vosotros el amor? ¿habéis pensado alguna vez sobre el amor?, ¿qué es?, ¿qué significa, ¿Cómo se manifiesta? Para ello se le plantea la siguiente secuencia:

1. Se reparten en grupo de entre 3-5 miembros, y comparten entre ellos virtualmente, lo que es para ellos el amor, y sus manifestaciones.

EL AMOR

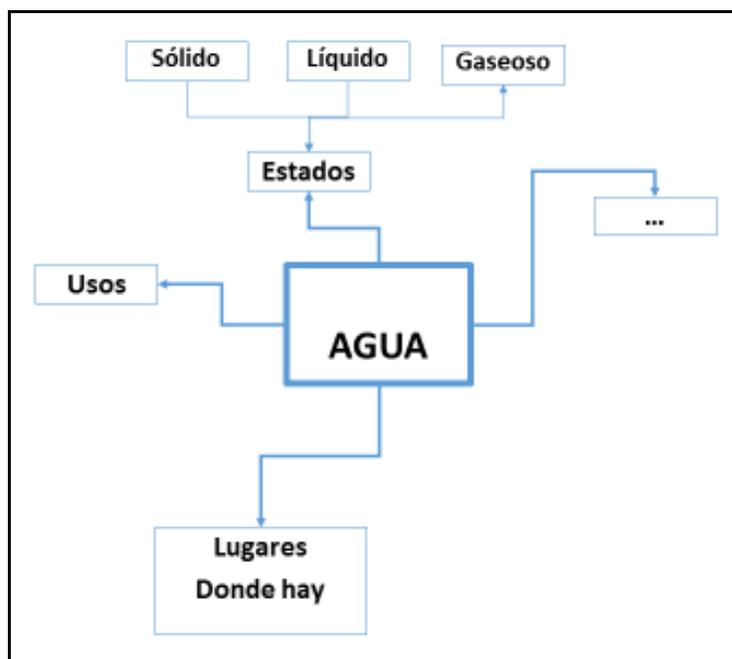
“El amor es muy importante en las relaciones con los demás. También se pueden dar diferentes niveles, desde uno bajo como cuando estimamos a alguien, hasta otro muy alto que es el amor que le tienen los padres a los hijos, y otros niveles como lo que se siente por un amigo, por una pareja, por los padres, etc.



¿Cómo se manifiesta el amor? En nuestra cara, los ojos se ponen muy abiertos y brillantes. También se marca una sonrisa en la cara, se siente un estado de bienestar y relajación en todo el cuerpo. Experimentamos una sensación de bienestar cuando estamos cerca de la persona que amamos.”

Después de la lectura, y con posible nueva información, se reúnen otra vez los mismos grupos que antes y hacen la siguiente actividad.

Elaboran, un mapa con las diferentes ideas que han sacado sobre el amor. Si no saben lo que es un mapa conceptual, se le ponen varios ejemplos de cómo puede ser. Se puede hacer uno sobre el agua. Se pone “AGUA” en el centro. Saldrían flechas hacia diferentes ideas que tengamos sobre el agua, por ejemplo, los estados del agua, y de este saldrían tres flechas para los tres estados: sólido, líquido y gaseoso.

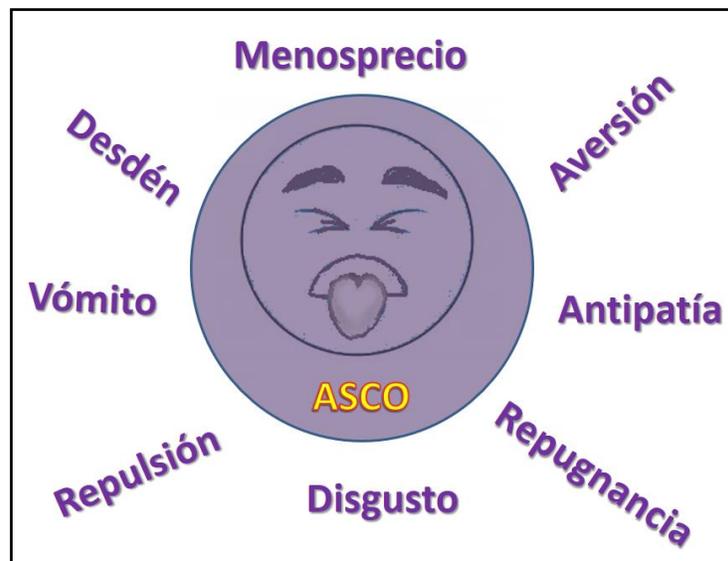


Se puede ilustrar la presentación con dibujos o imágenes de cada apartado.

Cuando esté terminado el mapa sobre el amor, se comparte con los demás grupos en un espacio virtual, y se mantiene un diálogo sobre lo que cada grupo ha interpretado de lo que es el amor.

UNA HISTORIA DE ASCO

Había una vez una niña que iba con su madre a comprar al mercado. Al pasar por la carnicería, vieron allí expuestas al público las cabezas cortadas por el cuello de unos animales muertos. De repente al verlo, la niña sintió mucho asco. Sus ojos se cerraron como no queriendo ver la escena. Su nariz se arrugó con fuerza, sus labios superiores se movieron hacia arriba, le dieron ganas de vomitar, náuseas, de alejarse rápidamente de allí. Sintió una gran aversión, rechazo, así que se fue al otro lado del puesto para no estar cerca de lo que le daba tanto asco.



Según se alejaba, miraba con recelo hacia atrás, sin dejar de poner la expresión en la cara que le producía la presencia de las cabezas muertas.

Leída la historia, cada uno busca imágenes, o las dibuja, de situaciones que representen asco.

Al tenerlo hecho, se comparten en un espacio virtual y se mantiene una charla sobre lo que se ha querido manifestar con las imágenes elegidas con los compañeros y compañeras

Dibujos o Imágenes relacionadas con el asco.

Para terminar, se dibujan, o se seleccionan imágenes, de las dos emociones vistas, amor y asco, en un papel, y se ponen en el barco de las emociones.

Para terminar el juego 7. Buscando el amor

El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1. ¿Has percibido que se respetan y valoran las opiniones de los demás?

No se respetan / Se respetan muy poco / Regular / Se respetan bastante / Mucho

2. ¿Se ha ampliado la idea que tenías sobre el amor?

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

3. ¿Se ha ampliado lo que pensabas que era el asco?

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

4. ¿Te ha parecido útil hacer un mapa para representar diferentes aspectos de algún concepto?

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

6. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.

El profe, o persona, responsable del grupo hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

8. ACTUANDO

En esta actividad vamos a profundizar en dos emociones nuevas. Se trata de la sorpresa y la vergüenza. Para conocerlas mejor los estudiantes se van a convertir, por un momento, en actores y actrices para poder conocer mejor esas emociones.

Objetivos

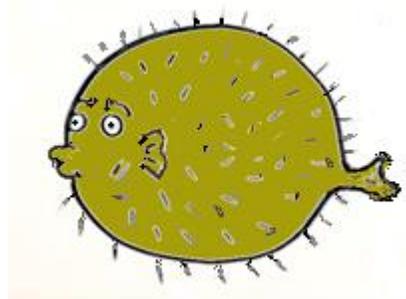
- Tomar conciencia personal del significado de la sorpresa y la vergüenza.
- Profundizar en el conocimiento grupal de lo que significa sorpresa y vergüenza.
- Afianzar el respeto y la empatía por las opiniones de los demás.
- Conocer mejor las características de la vergüenza y la sorpresa.
- Desarrollar la expresión corporal
- Fomentar la capacidad expresiva.

Materiales necesarios

- Teléfonos con video o grabadoras de video.
- Algunas imágenes sobre las emociones que se dan, la vergüenza y la sorpresa.

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.



Juego

En este juego vamos a tratar dos emociones, como son la sorpresa y la vergüenza o timidez. Para que se acerquen a ellas se intenta que lo hagan usando su cuerpo, para lo que van a hacer lo siguiente secuencia.

1. Se presenta la actividad indicando que van a tratar la sorpresa y la timidez. Que seguro que todo el mundo conoce y la ha sentido alguna vez. Para ello vamos a sacar los disfraces de actor o actriz que llevamos cada uno dentro. Par empezar hacemos una breve reunión virtual para que compartan entre todos lo que piensan de estas dos emociones.
2. Todo el grupo lee, o escucha, viendo los dibujos, el texto *“La sorpresa de Judit”*. para ver lo que sentía esta chica, y *“la vergüenza de Julio”* para entender cómo siente este chico la vergüenza.



LA SORPRESA DE JUDIT

“Así es Judit.. Todos los amigos la conocen y piensan de ella que se sorprende por muchas cosas. La sorpresa le dura poco tiempo, y cuando está sorprendida abre mucho la boca y los ojos. Se pone nerviosa y su corazón se acelera porque ha ocurrido una cosa que no se esperaba.

A ella le encantan las sorpresas, en especial cuando recibe un regalo y va a abrirlo sin saber el contenido. Se pone muy impaciente cuando va a descubrir alguna cosa. Todos la quieren mucho porque es muy alegre y llena de vitalidad.



LA VERGÜENZA DE JULIO

Julio tiene otra característica, tiene mucha vergüenza. Él siente como una humillación por dentro cuando cree que los otros saben de él cosas que no le gusta que conozcan. Esto que siente le afecta a su dignidad como persona que se siente inferior. Cuando le ocurre esto, él mira hacia el suelo, se pone rojo, es como si el cuerpo le encogiera, y le dan muchas ganas de esconderse detrás de otros, incluso desaparecer. Él se siente culpable de lo que le pasa, piensa que la culpa es suya, y lo pasa mal. En algunas ocasiones, alguna gente que se siente culpable, tienen problemas consigo mismo.

Julio procura hablar lo mínimo posible para no sentirse el centro de atención, y que puedan decir cosas sobre él. Pero sobre todo Julio es un gran chico, que se preocupa mucho por sus amigos. “



3. Una vez que se han leído los dos textos, se hacen grupos entre 3-5 personas, y se le dan las siguientes consignas para que lo hagan virtualmente.

Tienen que elaborar dos pequeños videos o actuaciones, Para ello, empiezan contando cada uno de los miembros del grupo un suceso, a ser posible personal, que hayan vivido ellos, en los sintieran sorpresa y vergüenza. Cuando todos los han contado, se ponen de acuerdo para elegir el que más les guste y de esa historia se elabora el video o la actuación.

En el video se cuenta la historia de una persona que está en una situación en que se ve sorprendida, centrando la atención en la cara que pone el sujeto cuando le dan la sorpresa. Igual se hace para la vergüenza.

Hay toda libertad para hacer el video siempre y cuando se respeten las temáticas que se están trabajando.

4. Pueden grabarse cada uno lo que le corresponda hacer, y se lo envían entre ellos para unir las partes y crear el video completo.
5. Cuando esté listo el video se sube a un lugar virtual común, para que pueda ser visto por todos. Y se comentan las circunstancias en las que se dan las diferentes escenas que se han hecho.

Por último, se dibujan, o toman imágenes, de las dos emociones, sorpresa y vergüenza, para ponerlas en el barco de las emociones.

9. PARA MÍ ES IMPORTANTE

Con esta actividad le damos protagonismo a cada sujeto, para que pueda manifestar y compartir las cosas que son importantes para cada uno, y lo hacen mediante la foto-expresión emocional

Objetivos

- Desarrollar el autoconcepto y favorecer la autoestima.
- Estimular la comunicación de los sentimientos y emociones.
- Aumentar la empatía por los sentimientos y emociones ajenas.
- Incrementar la cohesión en el grupo.
- Conocer mejor a los compañeros/as
- Mejorar el conocimiento que tiene el profe, o responsable, de los estudiantes.

Materiales necesarios

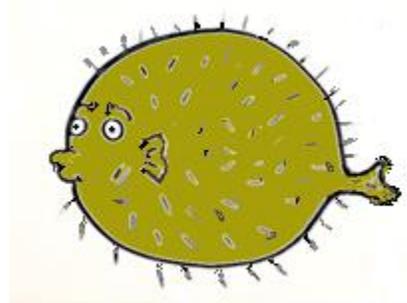
Revistas y periódicos viejos, u otras publicaciones, que se puedan recortar sin ningún problema y que sean suficientes para disponer de bastantes opciones para elegir lo que interese.

Tijeras para recortar.

(También se pueden usar recursos digitales)

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.



Juego

Se hace una reunión virtual, donde se les explica el contenido del juego. Su nombre: “*Mis cosas importantes*”, y que todos tengan puedan escribir lo que se les va a pedir. Con ello vamos a realizar las siguientes fases de la actividad:

1. Se les pide que piensen en cinco cosas importantes.

A cada participante se da un modelo para que lo hagan, “Lo más importante para..” y pondrían su nombre. Se puede usar el formato editable que se llama:

[Ficha DV tema 09 1 Lo mas importante para mi.docx](#)

Escriben cinco cosas o aspectos de su vida que sean los más importantes. Dichos aspectos pueden ser de cualquier orden y o nivel. Pueden ser cosas como:

- Lo que más le preocupa,
- Aquello que tiene mucha ilusión en conseguir,
- Sobre su familia,
- La salud,
- El mundo del trabajo.
- El dinero,
- Viajar,
- La religión,
- Cualquier tipo de solidaridad,
- Las guerras
- Etc. etc.

Cualquier aspecto que pueda tener un interés o preocupación especial. Se escriben después de los números del 1 al 5 en función de la importancia que tengan. El 1 el más importante, el siguiente el 2 y así hasta el 5.



Lo más importante para...



Nombre

1.....

2.....

3

4

5



2. Encontrar una foto, imagen, o dibujo.

Una vez que se han escrito las 5 cosas importantes, se buscan imágenes que nos recuerden a cada una de las cosas. Se pueden recortar entre las revistas o periódicos viejos, o buscarlas en internet, o incluso dibujarlas. También se pueden buscar imágenes digitales en la red, y se insertan en el recuadro correspondiente.

A veces no es fácil encontrar una foto o imagen relacionada directamente con las cosas que se han puesto, por ello, es suficiente con que te recuerde a algo esa foto, por algún detalle, o por algún aspecto de la misma.

Si alguna no la encontramos, se puede dibujar,

3. Puesta en común con todo el grupo.

Mediante una video-conferencia, todos los participantes van diciendo las cosas que son importantes para ellos, y mostrando a todos las fotos, imágenes o dibujos, que han elegido para que lo represente.

Algo importante, todas las repuestas son válidas y respetables, haciéndoselo saber antes de empezar que nadie tenga la idea de menospreciar alguna respuesta.

Si a alguien le da un poco de vergüenza explicarlo a los demás, lo podrá hacer más adelante, cuando piense que ya está preparado para hacerlo.

Al terminar, cuando todos hayan mostrado sus cosas importantes a los demás, se puede comentar, de forma voluntaria, lo que les ha parecido la experiencia. También, si se ve conveniente, se pueden colgar las respuestas en un espacio virtual compartido, para darle visibilidad también el tiempo.

10. MI ALBUM DE EMOCIONES

En esta actividad se trata de hacer una recopilación personal de las emociones que se han vivido. Para ello se va a hacer una búsqueda de fotos o imágenes propias que representen esas emociones. Si alguna emoción no tiene foto, se la puede hacer. A la vez se va a describir brevemente alguna experiencia que ha tenido con cada emoción.

Objetivos

- Fomentar la reflexión personal y reconocimiento de los aspectos importantes para cada uno.
- Desarrollar la empatía y el respeto por las opiniones de los demás.
- Aumentar la autoestima basándonos en que los demás se interesan por aspectos de tu vida.
- Compartir aspectos personales importantes con los demás.
- Conocer mejor a los compañeros sabiendo lo que para ellos es importante.

Materiales necesarios

Para el desarrollo de la actividad es necesario tener preparados una serie de materiales que se necesitarán, y son los siguientes:

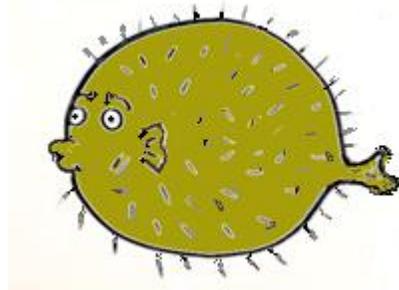
Fotos en los que aparezcan emociones propias.

Cámara o teléfono con cámara para hacer fotos.

Fotos de amigos y amigas (opcional).

Antes de empezar. Hacen el pez globo.

Se toma mucho aire por la nariz muy despacio, hasta que el pecho se hinche del todo y después se expulsa el aire lentamente. Se hace entre cinco y diez veces. Si se cierran los ojos mejor, para concentrarse más en la respiración. Una vez que te encuentres más relajado o relajada, seguimos con el juego.



Juego

Este juego será una actividad para cerrar el programa, consistiendo en una recopilación del mismo.

Se les explica a todo el grupo que van a hacer la actividad siguiendo los siguientes pasos:

1. Hay que buscar imágenes personales en las que se ponga de manifiesto con cierta claridad todas las emociones que se han visto. Estas eran: tristeza, ira, miedo, alegría, amor, asco, sorpresa y vergüenza.
2. Las fotos pueden ser de cualquier edad, y se pueden fotografiar si están en formato papel u otro no digital.
3. Si hay alguna emoción de la que no se dispongan imágenes, se podrá hacerla para la ocasión.
4. Junto a la foto se hace una pequeña descripción de las circunstancias en las que tuvo lugar esa emoción.
5. Se dispone de un modelo de ficha para introducir las imágenes. Está en la página siguiente. Y se dispone de una versión digital por si que quiere usar. Si se estima conveniente, el que quiera puede usar una página u hoja, para cada emoción, y poner más de una foto en cada una de ellas.

El nombre del fichero digital editable es:

Ficha DV tema 10 1 Mi album de emociones.docx



Mi albún de emociones...



Nombre

Tristeza

Ira - rabia

Miedo

Alegría

Amor

Asco

Sorpresa

Vergüenza



6. Si los estudiantes quieren, pueden incluir imágenes de sus amigos también, tanto si han compartido con ellos la emoción, como si son éstos protagonistas de las mismas.
7. Una vez que todos tengan relleno su álbum de emociones, lo pueden poner en un entorno virtual compartido, y pueden comentarlo mientras lo demás pueden mirar su contenido.
8. Se les puede dar la idea de que pueden ir aumentando su álbum de emociones con los nuevos acontecimientos que les vayan pasando. Para lo que incorporarían las nuevas fotos y la breve explicación de los mismos.

Para terminar el juego 10 Mi álbum de emociones

El alumnado responderá a las siguientes cuestiones, en un papel que devuelve, o en un cuestionario en línea.

1. ¿Te ha servido la actividad para conocer mejor los aspectos importantes de tu vida?

Nada / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho

2. ¿Has notado que en el grupo se respeta y comprende la opinión de todos cuando comparten lo que les importa con los demás?

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

3. ¿Te parece que conoces mejor ahora a tus compañeros y compañeras?

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

4. ¿Cómo te has sentido cuando los demás escuchaban tus cosas importantes?

Muy mal / Un poco mal / Regular / Bien / Muy bien

5. ¿Te parece que este tipo de actividad favorece las ganas de compartir las cosas importantes con los demás?

No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho

6. Explica brevemente lo que has aprendido, o has entendido, con las actividades que has hecho.



El profe, o persona, responsable del grupo hace una pequeña valoración de la actividad, lo que le ha parecido, su desarrollo, dificultades, resultados, consecución de los objetivos previstos, cambios realizados etc.

11. PARA TERMINAR

Si ya han hecho los juegos, ya han terminado el programa. Se les pide que den su opinión de forma global de todo el programa.

Con ella se podrá conocer mejor las cosas que han aprendido o han descubierto con las actividades y juegos. Para ello puedes enviarnos un correo a la siguiente dirección, o bien hacer la versión *en línea* de la valoración, que se puede pedir en la misma dirección.

programaDISEMFE@gmail.com

Los datos que se tendrían que aportar, si nos envías un correo-e serían los siguientes:

.

Fechas de inicio y final del programa:

Iniciales del nombre y apellidos

Edad

Chico o chica

Población Ciudad

Región

País

Comenta brevemente lo que recuerdas que entendiste o aprendiste de cada juego y lo que más te gustó, y si alguna cosa no te gustó.

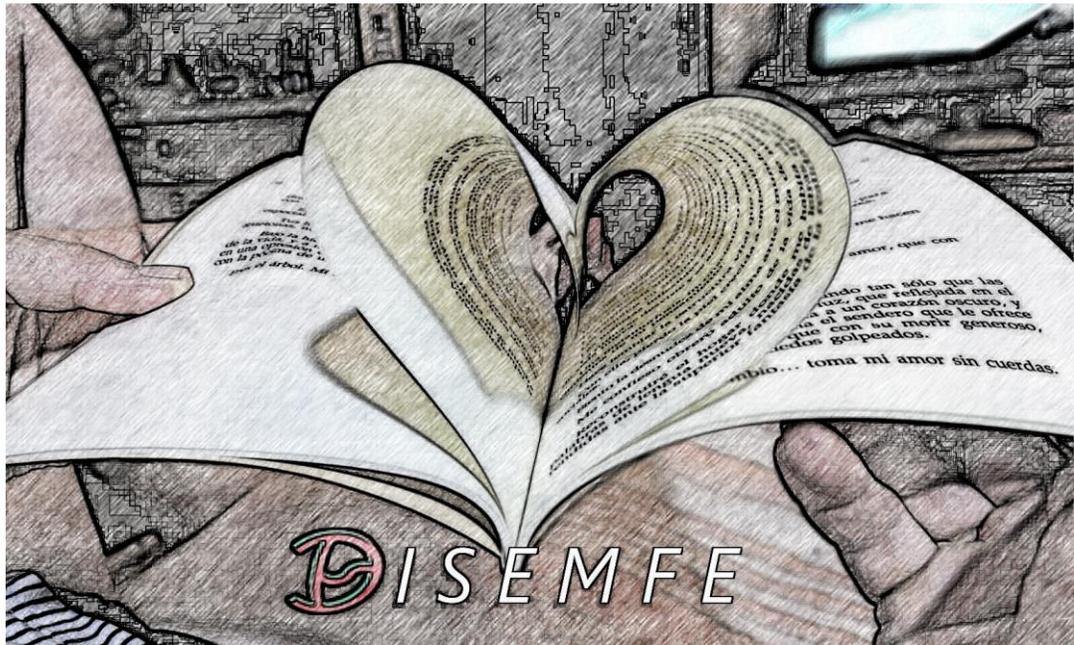
1. El barco de las emociones
2. Este soy yo
3. La leyenda de la triste ira
4. Descubriendo a personas de mi casa
5. Creando emociones.
6. Lo mejor de mi familia
7. Buscando el amor
8. Actuando
9. Para mí es importante
10. Mi álbum de emociones

Ahora valora globalmente el programa, respondiendo a lo siguiente:

1. ¿Te han parecido fáciles las actividades realizadas?
Muy difíciles / difícil / Regular / Fáciles / Muy fáciles
2. ¿Te han resultado divertidas las actividades realizadas?
Muy aburridas / aburridas / Regular / Divertidas / Muy divertidas
3. ¿Te han parecido útiles las actividades que has hechos?
Muy inútiles / inútiles / Regular / Útiles / Muy útiles
4. ¿Te parece que conoces mejor ahora a tus compañeros y compañeras?
No / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho
5. ¿Te ha servido la actividad para conocerte mejor a ti mismo?
Nada / Muy poco / Regular / Bastante / Mucho
6. ¿Has notado que en el grupo se respeta y comprende mejor a los demás?
No / Un poco / Regular / Bastante / Mucho
7. ¿Te has sentido bien cuando los demás prestaban atención a tus opiniones?
Muy mal / Mal / Regular / Bien / Muy bien
8. ¿Te gustaría seguir haciendo actividades de este tipo?
Nunca / Alguna vez / De vez en cuando / A menudo / Siempre
9. ¿Recomendarías a un amigo o amiga hacer este tipo de actividades?
Nunca / Pocas veces / No sé / Bastantes veces / Muchas veces
10. ¿Qué nota le pondrías a las actividades que has hecho de una puntuación de 0 a 10?..
siendo 0 la nota más baja y 10 la más alta. NOTA=
11. Valora con una/s frases lo que ha supuesto para ti el programa.

Gracias por ayudarnos a conocer tu opinión sobre cómo ha estado el programa y poder mejorarlo.

Esperamos que el esfuerzo realizado, desarrollando el programa, te haya sido útil para acercarte y profundizar en el mundo de tus emociones, y en el de los demás, su expresión y comunicación, así como en el mejor conocimiento y comprensión de ti mismo.



DISEMFE