

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN
UN APRENDIZAJE EMOCIONANTE**

PAULA ALONSO ROSARIO

**CURSO ACADÉMICO 2016/2017
CONVOCATORIA JULIO**

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Justificación.....	1
3. Objetivos	3
4. Contextualización.....	3
5. Acciones de innovación	5
6. Implementaciones de las acciones de innovación	6
6.1. Primera intervención: PAUTAS DE INTERACCIÓN Y METÁFORAVIDA. 7	
6.1.1. 1ª acción de innovación: Taller de pautas de interacción docente con familia y profesorado	7
6.1.1.1 Pasos llevados a cabo en esta 1ª acción	8
a) Presentación de la 1ª escena del video “El valioso avión de papel”	8
b) Cuestiones para reflexionar	8
c) Presentación escena alternativa del video “El valioso avión de papel” ..	9
d) Explicación de las pautas de interacción trabajadas con este video	9
e) Presentación de la 1ª escena del video “La goma de Lucas”	10
f) Cuestiones para reflexionar	10
g) Presentación escena alternativa del video “La goma de Lucas”	11
h) Explicación de las pautas de interacción trabajadas en este video	11
6.1.2. 2ª acción de innovación: Metáfora vida	13
6.1.2.1 Pasos llevados a cabo en esta 2ª acción	13
6.2. Segunda intervención: COCINA SOCIOAFECTIVA	16
6.2.1. 3ª acción de innovación: Receta socioafectiva	16
6.2.1.1. Pasos llevados a cabo en esta 3ª acción.....	16
a) Sensibilización inicial	16
b) Preparándonos.....	16
c) Aspectos organizativos y de logística	17
d) Explicación de los ingredientes nutriafectivos	18
e) Cocinándonos.....	22
f) Alimentándonos	25
7. Resultados cuestionario profesores y familia.....	26
8. Situación de aprendizaje. Receta socioafectiva.....	29
9. Conclusiones	30
10. Bibliografía.....	32
11. Anexos	33

1. Introducción

Crear un ambiente de participación, formación e implicación por parte del profesorado y las familias, ofrecer recursos innovadores como la metáfora y las recetas socioafectivas, dar a conocer y formar para la adquisición de pautas de interacción, hacer que los padres y madres participen, expongan sus experiencias, recapaciten sobre su forma de actuar ante su propia emocionalidad y la de sus hijos, ofrecer herramientas para que el profesorado pueda incluirlas en sus aulas, favorecer la comunicación entre maestros, maestras y familias... son algunos de los propósitos que se intentarán conseguir llevando a cabo este proyecto de innovación. En las siguientes líneas se explicará de forma pormenorizada cómo ha sido su diseño y se mostrarán los recursos y la estructura organizativa del mismo. Es importante adelantar que cada una de las acciones innovadoras que se presentan se van a plasmar con un alto nivel de concreción pues uno de los propósitos fundamentales de este proyecto es hacer viable la transferencia de todas ellas para que lleguen y puedan trasladarse a otras realidades así como a otros docentes interesados en nutrirse y aprender de ello de una forma directa, concreta y sin restricciones.

De igual forma, se mostrarán los resultados de una serie de preguntas realizadas a los participantes en dichas intervenciones lo que permitirá recoger sus propias experiencias sirviéndonos todo ello para mejorar y reflexionar sobre lo trabajado. Por último, se adjuntará la realización de una situación de aprendizaje junto con sus actividades sobre una receta socioefectiva para conocer las impresiones y aprendizajes también adquiridos por parte del alumnado.

Será un proyecto válido para familias, profesorado, alumnos y para quién quiera disponer de él pues va destinado a todo aquel que desee disfrutar y aprender más de su mundo emocional.

2. Justificación

¿De qué están hechas las experiencias más significativas de nuestra vida, aquellas que nos han formado e influido como personas?. Si nos detenemos a pensar sobre los momentos más importantes de nuestra vida es muy probable que lo que nos llegue sea la

sensación de lo que en ese momento sentimos. Cada paso que damos, cada día que vivimos, lo recordamos porque nos han ocurrido acontecimientos que por muy pequeños que sean nos han hecho sentir, han despertado en nosotros diferentes emociones de las cuales hemos tomado conciencia e incluso vinculado con otras personas. Estamos hechos de emociones sentidas y vinculadas.

Esta ha sido la reflexión que ha puesto en marcha este proyecto de innovación, diseñado para ofrecer una serie de recursos innovadores con los que trabajar la educación emocional y para la creatividad. Dicho proyecto va destinado especialmente a las familias y al profesorado, dos entes fundamentales en la vida de un niño. Ambos contribuyen, sin duda, en su aprendizaje emocional y, sabiendo que el aprendizaje es más significativo cuando parte de las vivencias emocionales de los niños en sus diferentes contextos, se ha considerado relevante abordarlo desde el ámbito de la escuela pero también desde el ámbito de la familia.

Como se ha citado en líneas anteriores con este proyecto se pretende abordar recursos innovadores como la metáfora y la receta socioafectiva, así como el conocimiento, descubrimiento y exposición de pautas de interacción que favorecen y contribuyen a un mejor desarrollo emocional y a una forma más adecuada de actuar, en este caso, ante la emocionalidad de hijos y alumnos. La realización y puesta en práctica de dos talleres donde se trabajará lo comentado, pretende formar y guiar a las familias y al profesorado para que se eduquen emocionalmente con el propósito de que luego sean capaces de participar de una manera más positiva en el aprendizaje emocional de sus hijos y alumnos. Asimismo, que vivencien y sean ellos mismos quienes reflexionen sobre todos los beneficios y aprendizajes que pueden experimentar trabajando y poniendo en práctica lo tratado en dichas intervenciones, sirviéndoles luego para transmitirlo a los demás. De igual forma, este encuentro tiene como propósito contribuir en el favorecimiento de la comunicación entre familias y profesorado para hacerlos cómplices y que trabajen conjuntamente en esta gran e importante labor.

Para tratar de manera útil y afectiva nuestro mundo emocional, aprender de manera integral, ser competentes para adquirir la capacidad de comprendernos, reconocer nuestras emociones, gestionarlas... es fundamental trabajar la educación emocional y para la creatividad conjuntamente tanto padres y madres como maestros, maestras, alumnos y alumnas.

3. Objetivos

- Formar y guiar a las familias y al profesorado para que se eduquen emocionalmente y de esta forma sean capaces de participar de una manera más positiva en el aprendizaje emocional de sus hijos y alumnos.
- Concienciar a las familias y al profesorado de la importancia de trabajar las emociones en casa y en el aula.
- Dar a conocer las pautas de interacción con el propósito de ofrecer una forma, tal vez alternativa, de contribuir más positivamente al desarrollo emocional en diferentes situaciones cotidianas.
- Aportar a los profesores recursos innovadores como las metáforas y las recetas socioafectivas para que puedan aplicarlo en sus aulas.
- Fomentar la participación de las familias en la vida escolar y específicamente en la educación emocional de sus hijos.
- Favorecer la comunicación entre familias y profesorado para hacerlos cómplices en el aprendizaje emocional de sus hijos y alumnos y que trabajen conjuntamente compartiendo responsabilidades.
- Recabar y aprender de las aportaciones que ofrezcan los familiares y el profesorado para seguir mejorando y contribuyendo a la formación y aprendizaje de la educación emocional y para la creatividad.

4. Contextualización

Se considera relevante plasmar y destacar que este proyecto de innovación ha sido implementado en un centro real, en el CEIP Punta del Hidalgo. Esto ha permitido, al no realizarlo solo basándose en hipótesis, conocer las reacciones de familias y profesorado, enriquecerse con sus aportaciones, teniendo la oportunidad de valorar el trabajo directo para mejorarlo.

Seguidamente, y de forma breve, se aportará información sobre el centro, contextualizándolo y conociendo algunas características del mismo.

El CEIP Punta del Hidalgo se sitúa en la comarca nordeste de Tenerife, a 17 km de La Laguna. Se trata de un núcleo poblacional costero y rural ubicado entre el mar y el

macizo de Anaga. Es un colegio completo de línea uno, con 133 alumnos/as, repartidos en 9 unidades (Educación infantil de 3, 4 y 5 años y Educación Primaria desde 1º a 6º).

Uno de sus principales propósitos es ser un centro abierto al pueblo, donde los distintos sectores de la Comunidad Educativa tengan cabida y puedan disponer de sus instalaciones. La participación de las familias es una de sus piezas fundamentales, buscando su cercanía, vinculación y participación en la vida escolar por lo que se les hace partícipes en muchos de sus proyectos. Algunos son los siguientes:

- Proyecto Mi agenda. Agenda personalizada que se utiliza como nexo de unión entre las familias, los alumnos y el profesorado para mejorar la comunicación familia-escuela y ayudar a la organización del alumno.
- Baúl Volador. Creado desde la Asociación Jade y el Ayuntamiento de La Laguna con el objetivo es prevenir, reducir y proteger a la población de las drogas y los hábitos de vida poco saludable, así como concienciar y trabajar valores como la diferencia, la aceptación, el respeto, la tolerancia... Se trabaja en el aula y con las familias para crear un vínculo y mantener las ideas y valores aprendidos.
- Proyecto Acércame. Familiares y profesorado dirigen cada mañana el tráfico y ayudan a los alumnos a entrar de forma segura al centro escolar.
- Formación de Familias. Programa Educar en familia y talleres organizados por el centro para que tanto las familias como los vecinos del pueblo enseñen sus conocimientos, profesiones y/o realicen talleres.

Por otro lado, se expondrán las principales características, socioeconómicas, educativas, culturales, etc., de la población de la zona para conocer la realidad de los familiares que han acudido a las distintas intervenciones.

La población de Punta del Hidalgo se ha visto afectada seriamente por la crisis que ha asolado a nuestro país, llevando a numerosas familias a unas condiciones socioeconómicas precarias. La principal actividad es la pesca y la agricultura, trabajos que no generan unos ingresos suficientes y regulares para asegurar las necesidades básicas de la unidad familiar, por lo que muchas familias realizan otras tareas (limpieza, bares y restaurantes), estando gran parte de la jornada fuera del hogar lo que supone que los niños y jóvenes pasen momentos del día sin “control” en la calle o en casa de familiares con el consiguiente aumento del “tiempo libre”.

Con respecto al nivel educativo, y aunque la situación ha mejorado, hay un gran número de familias con poca formación en estudios reglados y en pautas educativas lo que dificulta su integración en la escuela, el apoyo a los alumnos e interés por los estudios de sus hijos. No existe un modelo familiar predominante, encontrando familias biparentales, monoparentales, niños y niñas que conviven con abuelos, etc., destacando, en los últimos años, el aumento de la desestructuración familiar y, como consecuencia, la problemática económica y socioafectiva del alumnado.

Otro dato negativo, en los últimos tiempos, es el aumento del consumo de drogas, observándose como se inicia a edades cada vez más tempranas.

Así mismo, las instalaciones y zonas culturales en el pueblo son escasas. Solo existe un colegio y no hay guarderías o colegios privados o concertados.

Todo ello ha influido para encontrarnos con un pueblo con *poca autoestima*, que no confía en sus posibilidades y que cree que lo que organiza otros está mejor, considerándose *una zona olvidada*. Sin embargo, no se tiene la misma percepción del colegio ya que en los últimos tiempos ha aumentado positivamente su imagen valorándose como un buen centro escolar que se implica por el pueblo y este por él. Las características sociales y económicas de la zona, así como esta buena imagen, han hecho que todos los agentes implicados en la educación aúnen esfuerzos para convertirlo en un centro dinamizador y difusor de cultura, de acogida de todos los sectores que lo conforman y de desarrollo de actividades que permitan relacionarse asertivamente a todos los miembros de la Comunidad Educativa y elevar la calidad y equidad educativa del mismo.

A pesar de todo esto, algunas entidades como la Asociación de Vecinos ha comenzado a proponer poco a poco un mayor número de actividades y talleres que han tenido una gran acogida. Existiendo, además, un gran número de niños que participan en el Club de Fútbol y en las escuelas de surf.

5. Acciones de innovación

A continuación se presentará las distintas acciones de innovación que se llevarán a cabo en este proyecto.

- **Taller de pautas de interacción docente con familia y profesorado**

Este taller servirá para dar a conocer y analizar las pautas de interacción como pueden ser la validez emocional, fijar límites, la autorregulación, la empatía, etc. Para ello, se han creado unos videos que muestran diferentes escenas de situaciones de la vida cotidiana donde padres, madres e hijos interactúan enfrentándose a distintas realidades. El propósito es ofrecer la misma escena aplicando y no aplicando estas pautas para que se puedan observar las ventajas que tiene su puesta en práctica, así como una manera de poder implementarlas. Sin duda es un recurso útil que busca de forma directa y motivadora guiar y formar a familiares y profesorado para que contribuyan de manera más positiva en su desarrollo emocional así como en el de sus hijos, alumnos...

- **Metáfora**

Así mismo, se llevará a cabo una metáfora, recurso innovador que se utilizará para trabajar y concienciar acerca de la influencia que tiene sobre las personas el hecho de colocar etiquetas. Utilizando simbolismos y a través de la expresión corporal se pretenderá que los participantes vivencien la sensación de etiquetar y de sentirse etiquetados. El objetivo primordial es que reflexionen y busquen la emoción que les permita transformar esa experiencia “dañina” como es el sentirse etiquetado.

- **Taller de cocina socioafectiva**

El último taller está diseñado para realizar una receta socioafectiva. A través del contacto con los alimentos, el descubrimiento de sus beneficios nutriafectivos y la aplicación de los simbolismos psicogastronómicos se trabajará la autovaloración y la importancia del trabajo en equipo. A medida que los familiares y el profesorado cocinan unas galletas de té, irán “cocinándose”, es decir, descubriendo y valorando su persona así como a quienes les rodean.

6. Implementaciones de las acciones de innovación

A continuación se expondrá de forma detallada los pasos e información relativa a las dos intervenciones llevadas a cabo en el colegio donde se ha presentado y trabajado las acciones de innovación comentadas. Se ofrecerá, por tanto, un recurso útil para conocer cómo poder llevar a cabo talleres innovadores donde abordar la educación emocional

tanto para familias como para profesorado, aportando material y ejemplos al respecto. Las líneas siguientes recogen, casi de forma textual, cómo se han realizado estas intervenciones.

6.1. Primera intervención: PAUTAS DE INTERACCIÓN Y METÁFORAVIDA

6.1.1. 1ª acción de innovación: Taller de pautas de interacción docente con familia y profesorado

Es oportuno conocer en primer lugar que estas pautas son interacciones conductuales verbales y no verbales que tienen como objetivo mejorar el desarrollo y la gestión emocional de los alumnos. En un primer lugar estas pautas se han denominado *pautas de interacción docente* pues se han diseñado para ser llevadas a cabo por el profesorado en las aulas, no obstante, se ha considerado muy importante sacarlas del ámbito aula para trabajarlas también con las familias y que estos aprendan y puedan participar activamente en la educación emocional de sus hijos. Con su conocimiento se les proporcionará a los familiares y al profesorado una forma, tal vez alternativa, de tratar diferentes situaciones cotidianas pues dichas pautas favorecen y contribuyen de una mejor forma el desarrollo emocional de sus hijos o alumnos ayudándoles también a gestionar sus emociones, aprender a reconocerlas, a expresarlas...

Para trabajar estas pautas de interacción con los familiares y profesorado, y para que esta primera intervención sea llamativa y útil, se han grabado 4 escenas que reflejan dos situaciones cotidianas que se pueden producir de forma frecuente en los hogares y donde interactúan madres, padres e hijos. Se trata de 4 escenas porque se ha repetido la misma situación en dos ocasiones, en una de ellas no aplicando las pautas de interacción y en la otra sí. Es decir, dos escenas junto a sus dos alternativas donde los familiares y el profesorado podrán observar de manera directa cómo poder poner en práctica las pautas de interacción docente y ver la clara diferencia de actuar implementando dichas pautas o no.

Se debe destacar que los actores y actrices de estos videos han sido alumnos del centro con lo que se ha buscado causar mayor impresión pues se ha considerado más impactante que los familiares pudiesen verse reflejados en tus hijos, nietos, sobrinos,... pudiéndose sentirse identificados con ellos, observando cómo actúan verbal y no

verbalmente ante diferentes situaciones y de este modo permitiéndoles reflexionar sobre si así están contribuyendo de la mejor manera al desarrollo emocional de tus hijos.

De igual forma, que los alumnos sean los protagonistas de estos videos y que hagan el papel de madre, padre y de ellos mismos, ha sido un aprendizaje pues han reflexionado, comparado las dos escenas, aprendido sobre las pautas de interacción, decidiendo en qué escena se han sentido mejor, qué creen que es más beneficioso para sí mismos y su felicidad. Ha sido un aprendizaje tanto para los familiares como para los alumnos¹.

6.1.1.1 Pasos llevados a cabo en esta 1ª acción

a) Presentación de la 1ª escena del video “El valioso avión de papel”

Inicialmente se les presentará a los padres una de las primeras escenas mencionadas con anterioridad donde no se aplican las pautas de interacción. Se les indicará que deben fijarse bien en la forma en que padres, madres e hijos actúan y se comportan ante los hechos que ocurren.

b) Cuestiones para reflexionar

Tras la visualización del primer video “El valioso avión de papel”, se les realizará una serie de preguntas:

- ¿Se han sentido identificados con la historia?
- ¿Cuál es su opinión al respecto?
- ¿Qué opinan de la reacción de la madre?

El propósito es comenzar a hacerlos conscientes de que en muchas ocasiones se actúa y reacciona ante determinados hechos con sus hijos o alumnos desbordados por la situación e inmersos en “las miles de cosas” que tienen en su cabeza. No obstante, en esta 1º intervención se dará una posible alternativa gracias a la puesta en prácticas de una serie de pautas de interacción que han llevado a cabo los padres y madres (actores y actrices) en el video que se les mostrará a continuación. Estas pautas favorecen y contribuyen de una mejor forma al desarrollo emocional de sus hijos o alumnos ayudándoles también a gestionar sus emociones, aprender a reconocerlas, a expresarlas...

¹ En anexos se dispone de algunas imágenes de los videos elaborados para trabajar las pautas de interacción. Debido a la protección de imagen del menor no ha sido posible subirlos a la red, no obstante, en el caso de que quieran ser visionados en su totalidad tras solicitarlo se remitirán por correo electrónico (anexo 1)

c) Presentación escena alternativa del video “**El valioso avión de papel**”

De esta forma se les presentará la versión alternativa del mismo video “El valioso avión de papel”, para luego comentar las posibles diferencias. Ello nos dará paso para comenzar a trabajar el tema, se irá describiendo el video y destacando cuándo y cómo aparecen y de qué modo se aplican las ya nombradas pautas de interacción.

d) Explicación de las pautas de interacción trabajadas con este video

Se les mostrará que es muy probable que hayan podido apreciar una clara diferencia entre ambos videos. La madre ha reaccionado y actuado de manera diferente ya que lo primero que hace es autorregularse, cierra los ojos, respira, sirviendo de modelo para su hijo pues adopta una actitud activa ante su propia emocionalidad, intentando transmitírsela para ayudarlo a autorregularse: “vamos respirar, a tranquilizarnos, para que esto que nos acaba de ocurrir no nos bloquee” (**AYUDAR A REGULAR** es la primera pauta de interacción).

De este modo, y volviendo a visualizar cada uno de los momentos en los videos, se irán explicando y tratando cada una de ellas (este modelo se irá repitiendo a medida que van apareciendo las distintas pautas).

Posteriormente se les expone a la familia y al profesorado que la madre (actriz) pasa a **VALIDAR** la emoción de su hijo. ¿Qué es validar? Se preguntarán...

Validar es dar valor a sus experiencias emocionales, respetando y aceptando dichas vivencias, asumiendo que tienen derecho a sentir lo que sienten, prestándoles atención cuando se expresan, evitando expresiones de desprecio y/o censura (“eres un desastre”, “déjate de bobadas”) y manifestando abiertamente la importancia que tienen sus experiencias emocionales como aspectos relevantes de su desarrollo personal.

La madre le dice: “entiendo que estés triste, lo que te acaba de pasar no es una tontería porque acabas de perder algo muy importante para ti”. Debemos tener claro que el niño tiene derecho a estar triste y necesidad de expresarlo (esta es la siguiente pauta de interacción que vamos a trabajar: validar).

Por otro lado, la madre le contesta: “si a mí me ocurriera lo mismo también estaría triste y enfadado pero me duele verte así...”. Con esta respuesta, la madre está **EMPATIZANDO** con su hijo. Esta es la tercera pauta de interacción que se muestra en dicha escena. Asimismo, se pasará a explicar en qué consiste empatizar.

Empatizar: ponerse en el lugar del otro, entenderlo, comprender qué pasa por su mente, es decir, saber lo que siente el otro, cómo y por qué se siente así, intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias, sus valores...

Seguidamente se les volverá a aclarar que, debido a que estamos inmerso en un mundo *cargado* de situaciones que debemos resolver, realizar, etc., en muchas ocasiones se opta por quitarle valor a la emoción, a la situación vivida por los hijos o alumnos, diciendo frases que surgen de forma espontánea como “eso no es nada”, “lloras por todo”, “eres un mimoso”, “déjate de bobadas”, “los niños no lloran”, con el propósito de seguir *adelante*. Sin embargo, lo que se pretende al darles a conocer estas pautas es que reflexionen sobre sus emociones, sobre lo que sienten en cada momento y cómo se exteriorizan todas ellas, pues si se le quita validez se contribuirá a fomentar que los niños no sean capaces de expresar ni compartir lo que sienten, considerando que sus emociones son poco importantes, insignificantes y sin valor. Además es el momento de transmitir que si una emoción se reprime (al no validarse) busca una salida y se traduce en su expresión corporal, se manifiesta corporalmente, adoptando postura de retraimiento, encogimiento de hombros, etc.

De igual forma se les comentará que deben transmitir a los niños que nuestra fortaleza no está en no sentir, sino en todo lo contrario, en sentir, en reconocer y en asumir el protagonismo de sus emociones, “somos fuertes no porque no sintamos miedo sino porque cuando sentimos miedo somos capaces de regularlo y controlarlo”.

e) Presentación de la 1ª escena del video “**La goma de Lucas**”

En este video, “La goma de Lucas”, se seguirán los mismos pasos que los expuestos para la escena anterior.

f) Cuestiones para reflexionar

Tras la visualización de la escena (se debe recordar que en esta primera escena no se aplican las pautas de interacción) se pasará a formular preguntas similares a las realizadas en el primer video con el objetivo de que los padres y madres cuenten si han vivido una situación similar, que opinen sobre la forma de actuar de los protagonistas del video, etc. Así, se les comentará si se han identificado con esta nueva historia o cómo han visto la reacción de los padres, por ejemplo.

g) Presentación escena alternativa del video “La goma de Lucas”

De esta forma, y tras observar la familiarización de los participantes con la dinámica que se ha utilizado para tratar el tema, se les mostrará la siguiente escena alternativa y se pasará a dar las pertinentes explicaciones.

h) Explicación de las pautas de interacción trabajadas en este video

En la escena alternativa del video “La goma de Lucas”, se ha podido observar como el padre le pregunta: “¿cómo te sentiste cuando te quitaron tu goma?”. Con ella pretende **AYUDAR A SU HIJO A QUE RECONOZCA SUS EMOCIONES**, aquellas que le ha llevado actuar de esa forma. Esta sería la primera pauta de interacción que esta escena pretende dar a conocer.

Ayudar a reconocer las emociones consiste en ayudar a que la persona sea capaz de descubrir qué emoción experimenta en función de distintas circunstancias o experiencias que vive y también sea capaz de expresarlas. Así, los padres le preguntan al niño cómo se sintió cuando le quitaron la goma con la intención de que reconozca que sintió rabia, enfado....y, en este caso, eso fue lo que llevó a Lucas a realizar esa conducta inadecuada y quitarle la goma a otro compañero.

Seguidamente, los padres **VALIDAN** dichas emociones cuando expresan que “entiendo que estés enfadado y con rabia” y luego **FIJAN LÍMITES**. Esta nueva pauta de interacción suele venir acompañada de validar pues se observa como los padres le transmiten a su hijo que tiene derecho a sentir lo que siente pero no tiene derecho, por ejemplo, a que a partir de esa rabia pueda actuar de forma perjudicial para otros, para sí mismo o para su entorno.

Aclaración: en la primera escena, “El valioso avión de papel”, se utiliza la regulación como manera de fijar límites.

Finalmente, se les presentará la última pauta de interacción que se muestra en el video y se les dirá que en la escena se ayuda al niño a **EMPATIZAR**, a ponerse en el lugar del compañero al que le ha quitado la goma, por ello se le dice: “si tú te sentiste mal, triste, enfadado, cuando te quitaron la goma ¿cómo crees que se pudo sentir Lucas?”

La empatía funciona como emoción transformadora de la rabia, de la ira...Se debe destacar y tener muy claro que no se puede actuar exclusivamente sobre la conducta: “no está bien hacer eso, no lo vuelvas a hacer”...y quedarse ahí. No se debe solo fijar

límites, pues dicha acción se convertiría en una conducta meramente represiva. Se debe recurrir a la emoción para que partiendo de ella el alumno empatice con lo que la otra persona pudo sentir, por lo que es muy importante reconocer las emociones en sí mismo y en los demás.

Aclaración: es fundamental responsabilizarse no solo de lo que hacemos, sino también de lo que sentimos que es el motivo que nos lleva a hacer algo.

Por último, sería interesante transmitirles que en muchas ocasiones los padres, profesores están continuamente marcando límites (“no cojas eso”, “no te levantes”, “estate quieto”...), conducta que a veces en lugar de modificar el comportamiento de sus hijos o alumnos causa el efecto contrario. Si solo se ponen normas es como si se intentara circular por una carretera llena de señales (“para la izquierda prohibido, para la derecha también...”) y de esta forma es imposible circular. La única manera para que la norma se interiorice es que el niño la asuma en clave de su propia emocionalidad, por lo que se debe trabajar desde la emoción con el objetivo de que reconozca sus emociones y sea capaz de expresarlas, esto hará que sea consciente y que se pare a recapacitar llegando incluso a autorregularse y a actuar de manera más adecuada....Si no se le ofrece herramientas para que el niño adquiera estos aprendizajes siempre necesitará “un policía” a su lado, es decir un padre, una maestra que le guíe. Una de las cosas más importantes es que sea competente y capaz de gestionar sus propias decisiones en base a lo que siente, pues cuando esté solo también tendrá que decidir, actuar...

Finalmente, y para concluir esta primera parte de la intervención, se hará especial hincapié en el hecho de que llevar a cabo estas pautas de interacción de manera persistente es lo que garantizará el éxito, es decir, trabajando día a día, con continuidad, solo de esta forma el niño aprenderá a reconocer sus emociones, expresarlas y gestionarlas.

Una opción para ir integrando las pautas de interacción en la vida de cada uno es plantearse la idea de trabajar, por ejemplo, una pauta a la semana: la semana de reconocer, de empatizar....

De igual forma, se les hará llegar el mensaje de que sabemos que el “día a día” es complejo, que existen multitud de problemas tanto en las clases como en el propio ámbito familiar, y que es difícil atender de forma “total” cada una de las necesidades

individuales; sin embargo, el propósito y la intención de esta intervención es mostrarles una nueva “ventana” donde existen otras alternativas, nuevas opciones que pueden lograrse integrando, poco a poco en sus vidas, las pautas de interacción y ser conscientes de la necesidad de contribuir en el aprendizaje emocional de sus niños y alumnos.

6.1.2. 2ª acción de innovación: Metáforavida

Para finalizar la sesión se realizará con los participantes una breve metáforavida. Con este recurso metodológico educativo-terapéutico se pretende vivenciar de forma simbólica aspectos socioafectivos de los sujetos, en este caso de las familias y profesores, con el propósito de promover cambios y aprendizajes en su vida. Con él se intenta trabajar las consecuencias que tiene el colocar etiquetas como “eres un mimoso”, “eres igual a tu padre o madre”, “eres un desastre”, “eres una llorona”. Si se considera que el autoconcepto está construido e incluso condicionado *por lo que yo creo que los demás piensan que soy, lo que me han dicho que soy y lo que yo pienso que soy*, el etiquetar determina y, en ocasiones, afecta negativamente a la personalidad, autoestima y seguridad de las personas. Muchas veces proyectar estos mensajes en los niños se hace con el propósito de que estos cambien de actitud o modifiquen su conducta sin embargo el resultado nunca será este. Etiquetar solo servirá para limitarlos, determinarlos, encasillarlos. Los niños acabarán creyendo que son mimosos, llorones, incapaces, etc., adjetivos que interiorizarán, admitirán y pasarán a formar parte de su ser.

Para llevar a cabo esta metáforavida se les pedirá a los familiares, en la circular informativa que el profesorado les hará llegar, que traigan de casa una percha. Traer de casa la percha simbolizará traer de casa una etiqueta, cargarla...pues es muy probable que todos hayan sido alguna vez etiquetados. Se pretende, por tanto, que este acto tenga gran simbolismo.

La percha, además de ser un utensilio que sirva para simbolizar nuestra metáfora, causará intriga y puede que incluso motive la participación.

6.1.2.1 Pasos llevados a cabo en esta 2ª acción

1. Cuando los familiares y profesorado lleguen al lugar donde se celebre esta formación (un aula del centro) se les pedirá que nos proporcionen la percha con

el objetivo de colocarles, sin que ellos lo vean, un mensaje que posiblemente hayan podido decirles a sus hijos o alumnos y que hayan supuesto una etiqueta.

2. Una vez esté todo preparado se les pedirá que se levanten de sus asientos y que al ritmo de la música se muevan por el espacio. Se les indicará que cojan una percha, al azar, y mientras caminan se la vayan colgando a los demás compañeros e incluso a ellos mismos. Podrán ir cogiendo más perchas para que puedan colocarse más de una y el impacto sea mayor y más visual. Esta acción pretende simbolizar el hecho de “etiquetar” a los demás o de “etiquetarse” a sí mismo.
3. A medida que van caminando se les hará preguntas para que vayan recapacitando, para que comprendan la analogía, etc. Así, se les preguntará cómo se sienten, o si alguna vez se han sentido en una percha. Si los participantes no expresan que se sienten etiquetados seremos nosotros los que preguntemos, por ejemplo, si el hecho de llevarla les hace sentirse etiquetados.
4. Es el momento de hablarles sobre lo que supone etiquetar a sus hijos y alumnos, indicándoles la repercusión tan negativa que tiene para su desarrollo, pidiéndoles que, sin quitarse las perchas, se sienten y relajen. Se les recordará los adjetivos que los padres y madres les han dicho a sus hijos en los videos trabajados anteriormente (“eres un desastre”, “eres un mimoso...”). Asimismo, se les mostrará que esas perchas con etiquetas nos las podemos poner nosotros mismos, fruto de reflejarnos en la mirada de los demás o por ser receptores de las ideas que recibimos de los otros, especialmente de las personas que son más significativas, pues no es lo mismo recibirlas de alguien que te importa que de alguien que no. Para todo ello, se les invitará a cerrar los ojos y con música serena se les hará reflexionar sobre lo comentado así como otros aspectos que se citarán literalmente a continuación:

“En algunas partes del video hemos visto como los padres le dicen a sus hijos frases como “eres un verdadero desastre”, “eres un mimoso”....

En muchas ocasiones etiquetamos a los niños, a nuestros alumnos, sin darnos cuenta de la repercusión que puede tener esto en la persona pues si pensamos en nosotros mismos seguro que nos hemos sentido alguna vez en una percha.

El “etiquetado” puede determinarnos y, en ocasiones, afectarnos muy negativamente, influyendo en nuestra personalidad, autoestima, seguridad...

Cada vez que etiquetamos a alguien limitamos sus posibilidades *de ser* porque

de algún modo se convierte en eso que le decimos *que es*. Las etiquetas pueden llevarnos a actuar de forma que los resultados que se esperan de nosotros se conviertan en realidad. Por ejemplo, no es lo mismo decir: “eres un egoísta”, que decir “ese comportamiento que has tenido es poco generoso”.

Tras unos segundos de pausa se les formulará la siguiente pregunta: “¿cómo podemos quitarnos estas etiquetas y también “descolgar” a nuestros hijos o alumnos?”. Se les dejará otro pequeño momento para que reflexionen y les pediremos que abran los ojos.

5. A continuación se les indicará que deben buscar una emoción muy potente que se encuentra escondida en los diferentes mensajes “que les están etiquetando”. Para ayudarles se les dirá que deben formar el nombre de una emoción (en algunos mensajes habrá letras en mayúscula y en otro color que ordenándolas formarán la palabra PERDÓN).

6. Cuando lo hayan encontrado se les indicará que el PERDÓN es la emoción transformadora que les ayudará a cambiar esa experiencia dañina que es sentirse etiquetado. Perdonándose y perdonando a quien o quienes los han etiquetado podrán quitarse las etiquetas y “descolgarse de sus perchas”.

Se les hará reflexionar sobre su importancia pues es el **perdón** la emoción que deben ejercer, primero para perdonarse a ellos mismos porque muchas veces esas perchas son fruto de sus propias autolimitaciones, pero también deben perdonar a aquellos que hayan podido trasladarles esas etiquetas y les hayan podido condicionar, como pueden ser sus padres o maestros (en ocasiones puede que las perchas se transfieran de unos a otros, por ejemplo, pueden haber estado etiquetados por sus propios padres pasando ahora esas etiquetas a sus hijos).

7. “Me perdono y perdono, me *descuelgo* de la percha, la dejo caer, me la quito porque no la quiero para mí, no quiero que pertenezca más a mí”.

Este es el último mensaje que se les transmitirá para finalmente concluir y hacerles saber que lo que se ha pretendido con esta metáfora, aparte de enseñarles este gran recurso educativo, es hacerlos reflexionar, que sean conscientes de todo lo trabajado, que no etiqueten y que suelten sus etiquetas, que se liberen y liberen, que se perdonen y perdonen. De esta forma aprenderán a ser más felices y ayudarán a sus hijos e hijas, alumnos y alumnas a que aprendan a serlo (anexo 2).

6.2. Segunda intervención: COCINA SOCIOAFECTIVA

6.2.1. 3ª acción de innovación: Receta socioafectiva

En esta segunda intervención se realizará una receta socioafectiva, otro de los recursos innovadores que se presentará y del cual podrán disfrutar y aprender los participantes.

A través de la realización de la receta y el contacto con los diferentes alimentos se pretende trabajar con las familias y profesorado fines socioafectivos como la autovaloración y la relación con los demás. Será una herramienta que los ayudará a comenzar a reflexionar sobre su valía y la importancia de quererse tal y como son. Utilizando simbolismos psicogastronómicos se vincularán las distintas acciones que implican la cocina (batir, trocear,...) con sensaciones, sentimientos y experiencias personales, utilizando estas analogías para recapacitar y reflexionar, valorando cada ingrediente y todos los beneficios nutriafectivos que pueden aportar.

Se utilizará una presentación power point para complementar, ayudar a fijar y dejar claro el proceso y la forma de elaboración de la receta (anexo 3).

A continuación se mostrará cómo se ha llevado a cabo dicha receta exponiendo detenidamente los pasos seguidos y la información relativa a la misma.

6.2.1.1. Pasos llevados a cabo en esta 3ª acción

a) Sensibilización inicial

En primer lugar se ha comenzado explicando en qué consiste la cocina socioafectiva, para luego presentarles el sugerente título de la receta: **Galletas de TÉ: valoraTÉ, quiereTÉ, cuidaTÉ.**

b) Preparándonos

Como es probable que sea la primera receta socioafectiva que realicen se les introducirá explicándoles en qué consiste la cocina socioafectiva, para luego presentarles el suculento título de la receta que van a elaborar, en este caso, de las galletas de té.

Seguidamente, y para enlazar con la dinámica, se comenzará diciéndoles que: “Siempre me han gustado las cajas de galletas variadas. Me gusta abrirlas, observar sus diferentes formas, unas más grandes otras más pequeñas, olerlas y descubrir de qué están hechas, elegir la que más me apetece en cada momento, degustar su sabor, todas diferentes: de limón, almendras, chocolate... Tengo que admitir que siempre hay algunas que me

gustan más, otras un poco menos pues tal vez son muy bonitas por fuera pero con un relleno no tan apetecible. Sin embargo, es sin duda su variedad la que vuelve a esta caja mucho más rica y especial.

Me gustaría que esto nos diera pie para reflexionar y ser capaces de trasladarlo a nuestra realidad pues lo mismo ocurre con cada uno de los que estamos hoy aquí. Somos las galletas de limón, chocolate, almendra...que formamos nuestra sociedad, una sociedad mucho más rica porque nuestras características y peculiaridades, es decir, nosotros mismos así lo hacemos.

Ahora es el turno de crear nuestra propia caja de galletas. A partir de esta receta socioafectiva vamos a tener la oportunidad de reflexionar sobre nosotros, AUTOCONOCERNOS, AUTOVALORARNOS, es decir, aprender a valorarnos y aceptarnos tal y como somos, valorar cada ingrediente de la misma con el propósito de darnos cuenta de lo importante que es querernos pues solo haciéndolo podremos valorar a las demás personas que tenemos a nuestro alrededor, siendo conscientes de su valía, aprendiendo de ellos, conviviendo y dejando que ellos aprendan también de nosotros. Por lo que otro de los objetivos de esta receta es TRABAJAR EN EQUIPOS, COLABORAR, CONVIVIR...

Es el momento, como hemos dicho, de hacer unas Galletas de TÉ: valoraTÉ, quiereTÉ, cuidaTÉ... para compartirlas con los demás y ofrecer lo mejor de nosotros.”

c) Aspectos organizativos y de logística

Posteriormente, se les dará una serie de indicaciones transmitiéndoles lo importante que es estar relajados y alegres al cocinar, sentirse bien, tranquilos, pensando en lo rico que serán los ingredientes y valorando su olor, su tacto, su forma y sobre todo comenzando a valorarlos y a valorarse. Deben intentar dejar todos los sentimientos negativos fuera para cocinar y hacerlo de una manera lúdica, divertida, paciente y saludable. Respetando los tiempos de espera como si se respetaran a ellos mismos y se regalasen un momento de pausa para recapacitar y escucharse. De igual forma se les indicará que no deben comer hasta el final, pues se rompería la magia de la actividad.

Se les hará saber que la receta se hará en grupos, valorando a cada uno de los cocineros que se encuentran a su lado, compartiendo y nutriéndose de cada uno de ellos.

Serán ellos quienes deban organizarse (trabajarán en grupos de 4 o 5 en función del número de participantes) con el propósito de que todos participen y aporten lo mejor de cada uno. Por último, pasarán a lavarse las manos. Este momento es muy importante

pues lavarse las manos es quitarse las bacterias, es decir, los miedos, la vergüenza, los estereotipos, etc. que les acompañan y que a veces no les dejan aceptarse y valorarse, atendiendo únicamente a su físico y quitándole importancia a su interior.

Tras todo ello, es el momento de comenzar a cocinar.

d) Explicación de los ingredientes nutriafectivos

A continuación se procederá a explicar cada uno de los distintos ingredientes que se utilizarán para realizar las galletas. Se expondrá sus principales nutrientes así como sus beneficios nutriafectivos, es decir, los beneficios que aportan a nuestro mundo afectivo.

- 300 gramos de ESPELTA

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía del organismo. Además son el combustible que utiliza el cerebro para mantener la concentración y un buen estado anímico por lo que son fundamentales en nuestra dieta diaria. Este soporte vital es la base de la receta y se va a conseguir gracias a la ingesta de harina de espelta. Este cereal proviene del trigo pero no ha sufrido tantas modificaciones genéticas, por lo que es un ingrediente ideal para la receta ya que lo que se intenta es valorar el interior, ahondando en lo más profundo, en lo “no modificado”, para quedarse con aquello realmente importante y ser consciente de todo lo que valen tal y como son.

Asimismo, la espelta es muy rica en magnesio, un mineral que favorece la relajación, reduce el estrés, induce al sueño... factores que ayudarán a mantenerse serenos para poder sentirse bien con ellos mismos, tranquilos, pensando en el ahora, en la grata compañía... Valorándose y valorando a los demás.

Además, contiene 8 aminoácidos esenciales lo que la convierte en una fuente interesante de proteína. Estos aminoácidos se llaman "esenciales" porque el cuerpo no puede producirlos, solo se consiguen a través de los alimentos. Esta similitud les hará reflexionar, valorar y darse cuenta de que vivir en comunidad, convivir con los demás, permite “nutrirse” de las personas, aprender de sus peculiaridades, descartar lo que no es necesario para ellos, pero sin duda, valorarlos.

De igual forma, esta harina tiene grandes cantidades de fibra que ayuda a limpiar el interior, a desechar lo banal que a veces envuelve sus vidas y quedarse con aquello que les permite ser felices.

- 200 gramos de MANTEQUILLA sin sal

Entre los alimentos de la categoría de las grasas se encuentra la mantequilla. Hablar de grasa es algo que a veces “echa para atrás”, algo que se tiende a rechazar, sin ser consciente que su consumo moderado es fundamental para el organismo y tiene un gran valor pues es una forma de reserva de energía. En muchas ocasiones se está muy condicionado por los mensajes que llegan del exterior y solo se considera importante y fundamental aquello que los medios de comunicación, televisión o redes sociales muestran modelos, estilos de vida, objetos... que luego se quieren imitar haciendo que las personas se rechacen o no se gusten si no cumplen dichos cánones. ¡Basta ya!. Es necesario valorarse y quererse como cada uno es, quitarse las gafas de la superficialidad y verse con los ojos del corazón, sin olvidar la importancia de cuidar la salud y bienestar interior. *Lo más bonito de nosotros mismos somos nosotros mismos, debemos cuidarnos y sobre todo querernos.*

Asimismo, la mantequilla es un alimento beneficioso que contiene numerosas vitaminas como la A, que es esencial para la salud de los huesos, favorece el crecimiento y desarrollo óseo, es buena para fortalecer la piel, cabello, dientes, permite estar fuertes físicamente, lo que hace sentirse más fuertes mentalmente para afrontar los problemas y los obstáculos que se presentan diariamente. La vitamina E que favorece la regulación de las emociones, permitirá hacerlos conscientes de que en ocasiones es fundamental respirar hondo y relajarse con el propósito de actuar de la mejor forma posible para no herirse ni herir, afrontar las emociones y ser consciente de que en ocasiones deben ser reguladas.

Es cierto que no se puede olvidar que si se tiene colesterol no se debe abusar de este alimento, pero lo fundamental es todo en su justa medida.

- 100 gramos de AZÚCAR MORENO

Entre los alimentos de la categoría de los azúcares se encuentra el azúcar moreno, producto elegido para darle ese toque de dulzura a la receta, dulzura que en muchas ocasiones se necesita en la vida.

Esta fuente de hidratos de carbono dará energía, que se utilizará para dejar a un lado los pensamientos que, en ocasiones, impiden avanzar y hacen daño. *Es necesario ser más dulces con nosotros mismos y repetirnos que valemos y mucho.*

- Ralladura de LIMÓN

La ralladura de limón será uno de los ingredientes que caracterizará una de las galletas que se encontrarán en la caja. Esta fruta contiene numerosos beneficios y entre ellos está que tiene gran cantidad de vitamina C, la denominada vitamina del buen humor. Su ingesta les llenará de felicidad y servirá para hacerles aún más conscientes de lo importante que es ser positivo, dándole fuerza para afrontar la vida y poniendo como requisito vivirla con alegría.

Asimismo, el limón tiene importantes propiedades curativas pues es beneficioso para la vista, piel, oído y aparato respiratorio. De igual forma es un valioso depurador que ayudará a eliminar todo aquello que les puede hacer daño. Tiene potasio y fósforo, minerales que son esenciales para el cerebro permitiéndoles estar activos, concentrados y atentos para ver su interior y sacar lo mejor de cada uno.

Después de hablar sobre este ingrediente se les presentará la siguiente frase: “LA SONRISA ES LA LÍNEA CURVA QUE LO ENDEREZA TODO, SONRÍE”

Haciéndoles conscientes que esta galleta de limón, nos permitirá sacarnos una sonrisa. Debemos sonreírnos más y sonreírle a la vida pues de esta forma la vida nos devolverá la sonrisa. Es el momento de contagiar nuestra alegría, ser positivos e intentar afrontar la vida sacando todo lo bueno, agrandando esta bonita curva.

- Trocitos de ALMENDRA

Las almendras son excepcionalmente ricas en proteínas, las llamadas proteínas vegetales que tienen propiedades beneficiosas para la salud, pues aportan fuerza y vitalidad, permiten regular las emociones, aspectos que les ayudarán a afrontar sus miedos, a ser capaces de buscar una alternativa para sentirse mejor, aumentar su autoestima, ayudándoles a quererse un poquito más.

La almendra contiene cantidades significativas de vitaminas del grupo B, pero donde resalta especialmente es en su aporte de vitamina E, convirtiéndola en un poderoso aliado antioxidante, ayudándoles a mantenerse jóvenes, fuertes, activos. Asimismo, posee una alta cantidad de minerales como zinc, que es bueno para la piel y mejora las alergias; fósforo, que proporciona agilidad mental y concentración; hierro, que favorece la memoria para no olvidar que son únicos y especiales.

Todo ello les dará un empujón para mentalizarse de que “LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO SE INTENTA, HAY QUE LUCHAR POR NUESTROS SUEÑOS”.

De igual forma, se les recordará que “la ingesta de estas galletas nos llenará de fuerza, nos permitirá sacar y aprovechar nuestras fortalezas, haciéndonos conscientes de que muchas veces somos nosotros quienes nos ponemos límites”.

- Trocitos de CHOCOLATE NEGRO

Otro de los ingredientes de estas galletas será unos trocitos de chocolate negro. El cacao es un alimento tremendamente energético, cualidad que se traduce en algo muy sencillo: ayuda a recuperar fuerzas en situaciones difíciles, de cansancio físico y mental, siendo útil para mantenerse más activos y fuertes. Asimismo, contribuye al aumento de la producción de endorfinas, hormonas que mejoran el estado de ánimo para sentirse más alegres, más positivos...

Se les comentará que es probable que a muchas de las personas presentes les haya podido pasar que un trocito de chocolate les da esa alegría que necesitan para continuar el día con más vitalidad. ¡Se lo merecen!

Contiene minerales como el magnesio, un potente tranquilizante natural, que aporta serenidad, les calma,....

Asimismo, se les transmitirá que “con estas galletas de chocolate nos llenaremos de vitalidad, nos aportarán gran cantidad de energía pero también nos ayudarán a calmarnos si lo necesitamos. Nos aportarán dulzura a nuestras vidas y nos harán un poquito más conscientes de la importancia que es ser más dulces con nosotros mismos, querernos, decirnos palabras bonitas que nos carguen de energía, que nos llenen de vitalidad”.

Por todo ello deberán tener presente que “EN ALGUNA OCASIÓN TODOS NECESITAMOS UN EMPUJÓN, ACÉRCATE A Y DI: YO CREO EN MI”.

- Un trozo de PLÁTANO

Se les presentará el último ingrediente, el plátano, comentándoles que normalmente cuando se piensa en esta fruta viene a la mente el potasio, pues contiene una importante cantidad del mismo. Dicho mineral ayuda a mejorar la atención, a sentirse más fuertes y concentrados para valorar la tarea que hoy se está realizando. Su aporte de azúcares

proporciona energía y alegría para encontrarse animados y con ganas de comenzar a cocinar y a “cocinarse”.

Esta fruta es para muchos una seña de identidad canaria, la piña de plátanos, la unión, ese color amarillo que inspira felicidad, alegría.

Se les dirá que “al comernos estas galletas valoraremos aún más la importancia de la unión, de aprender unos de otros, pues en la unión está la fuerza. Su energía, su característico sabor, nos podrá evocar momentos del pasado, del presente, paisajes, meriendas, donde siempre aparecerán personas importantes en nuestra vida”.

La frases a transmitir con este ingrediente será “LO MÁS VALIOSO NO ES LO QUE TENGO, SINO A QUIEN TENGO EN MI VIDA...CAMINEMOS JUNTOS”.

e) Cocinándonos

Después de haber presentado la receta así como cada uno de sus ingredientes con todas sus propiedades y beneficios nutriafectivos, es el momento de indicarles que se comenzará a crear esta rica caja de galletas.

Lo primero que deberán hacer es comenzar a visualizar cada uno de los productos utilizados:

- La harina de espelta y su color tostado...
- El azúcar moreno y cada uno de sus trocitos...
- La mantequilla que está un poco derretida...

Se les debe indicar la importancia de observarlos y de reflexionar sobre lo especial que es esta receta socioafectiva pues no consiste exclusivamente en cocinar unas galletas sino que a la vez se irán “cocinando” a ellos mismos, haciéndose conscientes de cómo son y sobre todo valorándose, aceptándose, queriéndose y siendo capaces de valorar a las personas que están a su alrededor.

A medida que van cocinando y realizando los distintos pasos de esta receta se irán aplicando los simbolismos psicogastronómicos.

A continuación se pasará a:

1. **Pesar** los ingredientes: 200 gramos de harina, 133 gramos de mantequilla y 60 gramos de azúcar. Pesar es un proceso importante pues significa ser capaces de buscar la medida adecuada, las palabras y gestos adecuados en cada momento

para ayudar a quienes lo necesitan así como ser capaces de darse a ellos mismos unas palabras de aliento cuando son ellos quienes las necesitan. Se les hará hincapié en la necesidad de decirse más *síes* y menos *noes*, es decir, cambiar el NO puedo hacerlo, yo No valgo para eso, por SÍ, voy a intentarlo o yo SÍ valgo. Posteriormente se reservarán y se pasará a preparar el resto de ellos.

2. Seguidamente es el momento de **rallar la cáscara de limón**, trasmitiéndoles que este acto simboliza el hecho *rallar* sus problemas para convertirlos en problemas muchos más pequeños, pensando en la vitamina C, la vitamina del buen humor y lo importante que es sonreírle a la vida.
3. Luego pasarán a coger las **almendras** y las deberán **triturar** con el propósito de desmenuzar la energía que aportan en miles de trocitos más pequeños para asimilarlas mejor y que se expandan por todo su cuerpo al consumirlas. La almendra y sus propiedades dan esa fuerza que se necesita para seguir adelante día tras día. Se ayudarán para ello de un mortero que simboliza el esfuerzo, las ganas de lograrlo...
4. Ahora es el turno del chocolate negro. Tendrán que coger una **barrita de chocolate** y con ayuda de un chuchillo **trocearla**, sacando finos trozos como si estuvieran desechando sus miedos, y comenzando a desprender de raíz lo que les asusta, centrándose en el presente y en ellos mismos.
5. Por último, es el turno del **plátano**. Deberán coger un trozo pequeño, pues su sabor es muy intenso, y **escacharlo** para expandir toda la energía, dulzura y positivismo que esta fruta aporta. El propósito es contagiar el espíritu canario allí donde lo mezclen.
6. Una vez estén todos los ingredientes pesados, troceados, rallados... se reservarán y deberán dirigirse al **horno** para **precalentarlo a 180°**. Es decir, deberán prepararse para disfrutar de esta receta con expectativas positivas de éxito, con tranquilidad, alegría, pensando en el momento, en el aquí y ahora y siendo consciente de que **HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA**.
7. Ahora cogemos un bol y **añadimos** la harina, la mantequilla a temperatura ambiente y el azúcar como símbolo de que añadimos en nuestro cuerpo la energía necesaria para superar los obstáculos y seguir adelante (como hemos dicho al nombrar la harina), fortaleza física y mental gracias a las propiedades de la mantequilla, un toque de dulzura a nuestra vida debido al azúcar moreno.

Incorporar en nosotros cosas buenas, pensamientos positivos, mensajes de ánimo (podemos lograrlo...)

8. Una vez se tenga los 3 ingredientes juntos, es el turno de crear una masa homogénea. Para ello deben **amasar los ingredientes** como si estuvieran moldeando su futuro, sus proyectos, a ellos mismos, incorporando retos, ilusiones, sintiendo como cada ingrediente se mezcla en sus manos y son cada uno de ellos quienes enriquecen esta deliciosa masa. Lo mismo ocurre con ellos pues cada uno de los que se encuentran hoy aquí, con sus diferencias y características somos quienes hacen la vida y la sociedad más rica y especial. “Vamos a valorarnos, a creer en nuestros proyectos e intentar, aunque nos cueste, luchar por nuestros propósitos, valorando cada uno de nuestros pequeños pasos”.
9. Una vez se tiene la masa y esta esté homogénea y blanda, es decir, cuando hayan ablandado su mirada hacia ellos mismos, dejando de ser, en ocasiones, tan exigentes y duros, la deberán **dividir en 5 trozos iguales** con la intención de, posteriormente, incorporar cada uno de los cuatro ingredientes que han preparado (limón, almendra, chocolate y plátano) a los distintos trozos de masa, mezclándolos bien para que los productos queden bien integrados. Asimismo, se dejará uno sin incluir ningún ingrediente.
10. Seguidamente se cogerá un trocito de una de las masas y la **deberán moldear** con sus manos para crear las galletas. Esto deberá hacerlos recapacitar para, una vez más, darse cuenta que la diferencia entre la frase “*NO ME RINDO*” y “*NO, ME RINDO*”, *ESTÁ DÓNDE TÚ DECIDES COLOCAR LA COMA. ESTÁ EN TUS MANOS*.
Así, se cogerá la primera masa, la de limón, para hacer con ella una pequeña bola y luego moldearla para crear la forma de una galleta. Se hará lo mismo con cada uno de los ingredientes.
11. Posteriormente, se colocará con cuidado en la bandeja del horno (se habrá puesto anteriormente papel de horno para que no se peguen). Se deberá dejar espacio entre ellas pues todo lo que se hace con cariño y amor se expande.
12. Se hornearán a 160° durante, aproximadamente, 10 minutos hasta que se vea que las galletas han subido y estén doradas. Se trata de un momento muy especial pues se estará horneando todo en lo que hoy se ha pensado, todo ello se está cocinando, dándole la valía que se merece. Este momento de espera es idóneo

para reflexionar sobre la tarde de hoy. Para ello, y como parte de esta dinámica, se hará una pequeña relajación que servirá para ser más conscientes de todo lo trabajado. En anexo se expone la relajación efectuada (anexo 4).

13. Por último, es el turno de observar si las galletas están listas. Si es así se sacarán del horno para dejarlas **enfriar**. Es el último paso antes de poder degustarlas. Este momento de espera es muy significativo pues en ocasiones es muy importante respirar antes de actuar, dejar enfriar una situación acalorada para ver todo con más claridad.

f) Alimentándonos

Una vez terminadas las galletas se dedicarán unos segundos a observarlas, solo se verá masa como cuando se miran al espejo que solo se ve el físico, pero tras el primer bocado se podrá descubrir todo lo que en su interior se esconde. Esta dinámica ha servido para *darnos un bocado, permitiéndonos descubrir nuestro interior y sobre todo comenzar a querernos tal y como somos.*

Seguidamente se les indicará que ha llegado el momento de probarlas, de degustar cada sabor, de recordar lo que se ha ido reflexionando mientras se cocinaba. Deberán disfrutar de cada alimento, pensar en cada uno de sus nutrientes. Sí, en aquello que no se ve pero que es lo más importante.

Habrà algún alimento que les guste más que otros, al igual que ocurre con su personalidad pero deberán valorar cada uno de ellos. A través de estos alimentos, de comerlos y degustarlos, se estarán viendo y valorando a sí mismos y a quienes les rodean, pues...

Somos las galletas de limón, chocolate, plátano...que formamos nuestra sociedad, una sociedad mucho más rica porque nuestras características y peculiaridades, es decir, nosotros mismos así lo hacemos. Hemos tenido la oportunidad de reflexionar sobre nosotros, aprender a valorarnos y aceptarnos tal y como somos, valorar cada ingrediente con el propósito de darnos cuenta de lo importante que es querernos ya que solo haciéndolo podremos valorar a las personas que tenemos a nuestro alrededor, siendo conscientes de su valía, aprendiendo de ellos, conviviendo y dejando que ellos aprendan también de nosotros.

Simplemente disfrutemos de estas Galletas de TÉ: sonrieTÉ, mimaTÉ, escuchaTÉ, animaTÉ....en definitiva, ValoraTÉ (anexo 5).

7. Resultados cuestionario profesores y familia

A continuación se señala el resultado del cuestionario realizado a los familiares y profesorado tras su intervención en las diferentes acciones de innovación. El propósito es conocer su opinión sobre la experiencia, que expongan si han podido o no llevar a cabo algo de lo aprendido y que puedan ofrecer algunas propuestas de mejora con la intención de seguir aprendiendo y creciendo.

Seguidamente se recoge el vaciado de información correspondiente a las 5 preguntas realizadas a los 14 maestros y maestras que forman el claustro del CEIP Punta del Hidalgo y han participado en dicha formación. Finalmente, y coincidiendo con la finalización del curso, he recibido 10 cuestionarios de los 14 profesores.

A la primera pregunta, *después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?*, el 30% de los participantes ha coincidido en que debería intentar aplicar todas las pautas. Por otro lado, el 70% restante ha citado que debería aplicar algunas de ellas, coincidiendo un 71% de este porcentaje en la importancia de empatizar, mientras que un 57% alude a la necesidad de ayudar a regular, un 43% a validar y ayudar a reconocer y, por último, un 29% ha coincidido en la necesidad de fijar límites.

En alusión a la segunda pregunta *¿ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?*. El 100% de los encuestados han intentado aplicar algunas o todas las pautas de interacción obteniendo resultados diversos en sus respuestas. Tan solo un 30% ha intentado llevar a cabo todas las pautas de interacción. Siguiendo el mismo patrón que en la primera pregunta, del 70% de los encuestados un 57% ha coincidido en que ha intentado aplicar la pauta de ayudar a regular, un 43% ayudar a reconocer y fijar límites, un 29% empatizar y tan solo un 14% ha citado el hecho de intentar validar.

Asimismo, del total de los encuestados un 90% ha contestado que sí ha notado cambios tras su aplicación. De igual forma, respecto a los cambios que han podido observar se han obtenido respuestas diversas como: mejora en la convivencia y en las relaciones entre los alumnos, crecimiento personal, autonomía por parte del alumnado para aplicar por sí solo algunas pautas, mejor clima en el aula, más escucha y comprensión. Tan solo

uno de los encuestados ha contestado que lleva tiempo aplicándolas obteniendo importantes resultados pues los niños han comenzado a exteriorizar las emociones, tienen mejores relaciones entre ellos y han aprendido a autorregularse.

En relación a la tercera pregunta *¿qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva?*, los participantes han denominado estas acciones como innovadoras, motivadoras, útiles, una forma diferente de abordar la educación emocional, divertidas, prácticas, enriquecedoras... Por otro lado, con respecto a la cuestión de si *¿se ve capacitada/o para aplicarlas en su aula?*, el 40% de los encuestados contestaron que necesitaban mayor formación para poder poner en prácticas dichos recursos, el 30% no contestó la pregunta, un 20% sí se considera capacitado para aplicar estos recursos en el aula y un 10% no se siente capacitado para trabajar las emociones en el aula.

Con respecto a la cuarta pregunta *¿qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?* las respuestas han sido variadas. Un 40% coincide en seguir en la misma línea que se ha llevado hasta el momento, realizando talleres lúdicos, sencillos y donde se combine la teoría y la práctica. Asimismo, un 20% comenta la necesidad de realizar intervenciones donde interactúen las familias, el profesorado y el alumnado con el propósito de trabajar conjuntamente en la educación emocional de todos y cada uno de ellos. Otro 20% no contestó la pregunta, un 10% planteó realizar tutorías de forma más personalizada entre el profesorado y las familias. Por último, el 10% restante sugiere informar de antemano a las familias de cómo van a ser los talleres para motivarlos e invitarles a asistir.

Finalmente, y en relación a la última pregunta, *¿estaría dispuesto a participar en otras actividades similares?*, el 100% de los participantes indicó que sí está dispuesto a participar en acciones de innovación como las realizadas.

Asimismo, y siguiendo con el resto de cuestiones, *si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?*, un 40% no ha ofrecido ninguna propuesta para poder poner en práctica. De igual forma, el resto ha aportado diferentes acciones para llevar a cabo, como realizar tutorías con los familiares de forma sistematizada una vez al mes, por ejemplo, para trabajar las emociones; que exista una mayor concreción entre la teoría y la práctica, realizar talleres de biodanza, arteterapia y/o mindfulness;

profundizar y dar a conocer en mayor medida las metáforas vida, trabajar las emociones mediante representaciones o cuentos sobre todo para los más pequeños, etc.

Por último, el 90% de los encuestados no respondieron a la pregunta *¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?*, una única persona comentó que para mejorar los recursos aportados hay que contar con la opinión y punto de vista de los alumnos pues estos pueden ofrecer ideas que tal vez el adulto no tiene presente. Una manera de hacerlo puede ser a través de autoevaluaciones.

Por otro lado, se ha efectuado otro pequeño cuestionario a los familiares que han asistido a las dos intervenciones. Algunas de las preguntas coinciden con las realizadas al profesorado pero otras se han ajustado a las características de este grupo. Debido a la escasa participación de estas, solo dos madres, se trasladará de forma general sus respuestas.

Así, a la primera pregunta *después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...)* *¿Qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?*, una de las madres manifiesta que considera aplicable ayudar a regular y validar pues en muchas ocasiones suele quitarle importancia a las emociones de sus hijos. En cambio la otra madre señala que todas son necesarias y su aplicación le ha ayudado a mejorar la convivencia con su hijo.

Asimismo, a la pregunta de si *¿ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en sus hijos o en sí mismo?* una de ellas señala que ha intentado aplicar las pautas de ayudar a regular y validar notando que su hijo se siente más comprendido. Mientras que la otra responde que ha intentado aplicarlas todas advirtiendo un cambio tanto personal como en su hijo.

Por otro lado, y en relación a la tercera cuestión *¿considera que es importante trabajar la educación emocional en las escuelas con el propósito de ayudar a mejorar el desarrollo emocional de sus hijos?* Ambas coinciden en la importancia de ocuparse de la educación emocional en las aulas valorando positivamente que EMOCREA sea una asignatura que trabaja en este ámbito.

Finalmente, las dos participantes han contestado a la última pregunta *¿estaría dispuesto a participar en otras actividades similares?. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna*

propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce? de forma afirmativa, pues ambas estarían dispuestas a participar en otras intervenciones similares valorando positivamente la receta y el trabajo con las pautas de interacción. No obstante, no han propuesto recursos nuevos solo han expresado que les hubiera gustado realizar un debate mayor y que le ofrecieran pautas de cómo mejorar la obediencia y las relaciones más conflictivas con sus hijos.

Este ha sido el resultado de la información recogida en los cuestionarios realizados a los participantes, lo que ha permitido conocer la realidad de ambos grupos y que será tenido en cuenta para mejorar futuras intervenciones (anexo 6).

8. Situación de aprendizaje. Receta socioafectiva

Dentro de este proyecto de innovación también se ha llevado a cabo, con la clase de 4º de primaria del mismo centro, la implementación de una receta socioafectiva.

Ha sido una actividad muy enriquecedora que ha causado gran aceptación e interés por parte del alumnado pues no lo conocían y lo recibieron con gran motivación.

La receta elaborada se ha denominado “Rollito de pollo y *fromage* que envuelven lo esencial”. El objetivo principal es trabajar con los alumnos su autoconocimiento para que reflexionen sobre ellos mismos y comiencen a descubrirse, a observar su interior, a diferenciar lo que les gusta de su personalidad y lo que les gustaría cambiar. Asimismo, se ha intentado transmitir que lo esencial de los alimentos son sus nutrientes, vitaminas, etc., es decir, todo aquello que no se puede ver. Lo mismo ocurre con las personas pues lo esencial está en su interior y no solo hay que darle importancia al físico y a los estereotipos.

Con esta receta, además de aportar material y recursos se cuenta con diversos instrumentos de evaluación, destacando la autoevaluación. Contar con este recurso ha permitido conocer un poco más a los alumnos y poder observar cómo estos son capaces de plasmar en el papel muchos de los conocimientos y reflexiones que han experimentado durante la dinámica. Esta herramienta ha sido muy positiva pues quién mejor que ellos mismos para decir cómo se han sentido, las emociones vividas, lo que han aprendido....y mucho más cuando se trata de una receta socioafectiva.

En anexos se incluye al detalle la situación de aprendizaje elaborada así como las

actividades, los instrumentos de evaluación utilizados y algunas de las respuestas transmitidas por los alumnos en sus autoevaluaciones (anexo 7).

9. Conclusiones

Como se ha comentado en las primeras líneas estamos hechos emocionalmente, de aquí la importancia de valorar y darle gran protagonismo a las emociones en todos los ámbitos de nuestra vida. Debemos tener presente que donde se da una relación humana siempre hay emoción pues *siento, luego existo* y nosotros vivimos en comunidad, compartiendo, creciendo, aportándonos...

Para apoyar y contribuir a esta importante reflexión se ha elaborado este proyecto de innovación que además de ofrecer recursos innovadores para trabajar la educación emocional, en sí mismo es un recurso pues, gracias a lo detallado de la información que ofrece se puede llevar a la práctica en su totalidad. Este ha sido uno de los principales propósitos.

Los padres son los primeros tutores emocionales de sus hijos, conviven y pasan los primeros años de su vida compartiendo y formando parte de su mundo emocional. Asimismo, el profesorado adquiere en años futuros una gran responsabilidad pues tienen también la importante labor de brindar experiencias educativas que ayuden al alumnado a adquirir las competencias necesarias para tratar de manera efectiva su emocionalidad. Debido a ello, ambos han sido los destinatarios principales de dicho proyecto de innovación.

Siguiendo las palabras de José María Toro en su libro *Educación con Co-razón*, “cuando la educación se *sube a la cabeza* y es lo intelectual lo que ocupa todo el escenario pedagógico, se desconecta del corazón y entonces las emociones descienden hasta lo más oculto, quedando encubiertas y escondidas entre bastidores...” Mi experiencia personal me ha llevado a sentir que esta forma de pensar y actuar aún invade muchas aulas, por lo que otro de los objetivos de este proyecto y su puesta en práctica ha sido hacerlas visibles y que las familias y el profesorado reflexionaran sobre su valor e importancia pudiendo vivenciar las ventajas que tiene dedicarle tiempo a sus emociones. Este hecho también me ha permitido poder descubrir las reacciones, experiencias y reflexiones que los participantes han tenido durante la realización de las intervenciones.

He podido conocer, entre otros aspectos, la necesidad que tiene el profesorado de sentirse más formado para poder impartir y trabajar las emociones y creatividad en sus aulas. La mayoría ha transmitido su interés por el tema pero piden recursos y maneras más concretas de abordarlo. De ahí mi intención de ofrecerles de forma específica estas acciones de innovación y aportar mi grano de arena. No obstante, considero que su formación depende mucho de su implicación, de su descubrimiento y trabajo personal de aquí la necesidad de mantener su formación activa, de que se dediquen tiempo a sí mismo, a la gestión de sus emociones...con el objetivo de sentirse más competente a la hora de actuar y transmitir los conocimientos a sus alumnos.

Por otro lado, me gustaría reflexionar sobre la escasa participación de las familias en las intervenciones realizadas, esto ha sido un punto de inflexión que me ha hecho recapacitar y ha abierto en mí un nuevo propósito para seguir trabajando. Me quedo con el entusiasmo que han mostrado las dos madres que han acudido y con la satisfacción de haber contribuido y aportado en ellas nuevos horizontes. Considero que para obtener una mayor participación por parte estas es fundamental dar a conocer con tiempo los talleres y actividades que se van a llevar a cabo para que se organicen y puedan asistir a las mismas. Pero sobre todo el motor que debe incentivar la participación está en poder del profesorado que debe creer y apostar por lo que allí se va a impartir, sintiéndose motivados para *poder motivar* y transmitir la importancia de trabajar de forma conjunta las emociones.

Emoción y aprendizaje van unidos de la mano y todos debemos contribuir dando el protagonismo que se merece a las emociones y a la creatividad, haciéndolas visible, con el fin último de intentar ayudar a que los hijos y alumnos aprendan a ser más felices.

10. Bibliografía

BISQUERRA, R. (Coord.) (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona). Hospital S. Joan de Deus.

GOLEMAN, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Barcelona. Editorial Kairós S.A.

MORGADO, I. (2010). *Emociones e inteligencia social*. Barcelona. Ariel.

RODRÍGUEZ, A (2014). *Gastronomía para aprender a ser feliz*. Bilbao. Desclée de Brouwer.

TORO, J.M. (2005). *Educación con Co-razón*. Bilbao. Desclée de Brouwer.

Documentos facilitados en el Aula Virtual de la Universidad de La Laguna, asignatura Educación Emocional impartida por ANTONIO RODRÍGUEZ (curso 2015-2016).

11. Anexos

Anexo 1: pantallazos de algunas escenas de los videos realizados por los alumnos.



Anexo 2: parte del material utilizado para realizar la metáfora.



Anexo 3: imágenes de algunas de las diapositivas elaboradas para apoyar la explicación de la receta sociafactiva.

Galletas de TÉ: *valoraTÉ,*
quiereTÉ, cuidaTÉ...



Harina de espelta

Hidratos de carbono: *vitalidad*

Magnesio: *relajación*

Proteínas (aminoácidos esenciales): *fuerza*

Fibra: *limpia nuestro interior*



Limón

Vitaminas: *ánimo*

Vitamina C: *felicidad, buen humor...*

Potasio y fósforo: *concentración, atención...*

**Depurador: limpia el cuerpo*

**Propiedades curativas: piel, oído, sistema respiratorio...*



LA SONRISA ES LA
LÍNEA CURVA QUE LO
ENDEREZA TODO

Cocinando

1. Pesar harina, mantequilla y azúcar
2. Rallar el limón
3. Triturar las almendras
4. Trocear el chocolate
5. Escachar el plátano
6. Precalentar el horno: 180 °C



La diferencia entre: **NO ME**
RINDO y **no, me rindo**
está dónde tú decides
colocar la coma...

Anexo 4: ejemplo de relajación que se ha llevado a cabo durante la receta socioafectiva.

Colócate en una posición cómoda, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas flexionadas pero sin cruzarlas,.....cierra los ojos.....y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Coge aire por la nariz y suéltalo por la nariz....vuelve a repetirlo...poco a poco notarás como tu respiración se tranquiliza...

Estamos en un lugar muy bonito, en La Punta del Hidalgo, por ello en este instante vamos a visualizar la orilla del mar..... me imagino una playa de arena...

En La Punta podemos disfrutar de paisajes encantadores...adentrémonos en uno de ellos...

Comienzo a observar el cielo, que gracias al sol tiene unos colores extraordinarios..... me gusta esta playa.....la visualizo..... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, allí las olas se deshacen lentamente mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Respiro tranquilo...

Visualizo toda la playa, el mar azul.... la arena.....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor.... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja....

Es relajante...es muy agradable... el mar azul..... el cielo azul sin nubes...la brisa suave..... el calor en mi espalda.....el sol incide sobre mis brazos y los calienta al tiempo que se hunden pesados en la arena...relajándose más y más.....

El sol también calienta mi pecho y mis piernas.... mis piernas.....que se hunden pesadas en la arena, relajándose más y más...

Es el momento de que la brisa del mar nos llegue a la cara y nos quite nuestros miedos, los obstáculos que no nos dejan avanzar, los límites que nos marcamos...recordamos menos nos y más síes...

De manera relajada comenzamos a pensar sobre todo en lo que hoy hemos reflexionado.

El sol calienta nuestro cuerpo así como el horno nuestras galletas. Las visualizamos dentro del horno, están dorándose, cocinándose así como esta tarde nos hemos ido "cocinando" pues hemos ido añadiendo buenos propósitos, nos hemos regalado bonitas palabras, nos hemos escuchado, valorado y valorado también a quienes hoy nos rodean... Es el momento de volver a reflexionar sobre ello.

.....*ME DETENGO UN MOMENTO*.....

Valoramos también cada ingrediente que forma parte de nuestras galletas, todos sus nutrientes, los beneficios que estos nos aportan exterior e interiormente....

Pensamos en la bonita caja de galletas que vamos a crear donde todos hemos aportado lo mejor de nosotros...reflexionamos sobre nuestra valía, sobre la importancia de querernos, escucharnos, cuidarnos....

.....*ME DETENGO UN MOMENTO*.....

*Me preparo para abandonar el ejercicio....contamos lentamente 1.....2..... 3.....
abrimos poco a poco los ojos....*

Anexo 5: material gráfico de la elaboración de la receta sociafectiva realizada por las familias y el profesorado del CEIP Punta del Hidalgo.



Anexo 6: cuestionarios elaborados por parte del profesorado y las familias.

Cuestionarios profesorado

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáfora y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

Desde el interés que me ha despertado tu iniciativa, y el reconocimiento de la necesidad de empezar a actuar, considero todas las pautas importantes, pero como punto de partida las de reconocer, validar y empatizar me podrían ayudar a “despegar”. Me gustaría que el profesorado tuviera una formación continua, para que no dudara ante qué pautas elegir, cómo llevarlas a cabo y en qué situaciones.

2. **¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?**

Desde la humildad y la falta de conocimientos, intento que cada día sea un despertar de emociones. Ya en la asamblea analizamos cómo se presenta el día a nivel grupal, cómo me siento, de qué forma podremos interactuar sin que una gestión regular a nivel personal no nos afecte (y no hablo de egoísmo, sino de lograr el bienestar de todos para rendir mejor, y querernos más). La empatía nos ha dado buenos resultados, usar un lenguaje asertivo y dar opciones comunicativas que eviten el conflicto. Observo cambios a medio plazo, desde la constancia y el hacerles sentir partícipes de una causa común. A cada persona de nuestra clase se le da un reconocimiento respetuoso de sus emociones, procurando cambios favorables.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáfora vida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

Me veo capacitada formándome previamente y deseando comenzar. La segunda vez saldrá mejor que la primera, y como he tenido buena maestra (la alumna Paula de prácticas), siento interés y deseos de comenzar. Las asociaciones de alimentos con emociones van generando despensas emocionales en las que si se agota algún alimento, exista un arsenal de propiedades que pueda identificar, saborear, digerir... Preparar una receta socioafectiva es movilizar a un grupo a concienciarse de las propiedades de los alimentos relacionadas con las emociones, de las acciones implícitas y de un resultado final delicioso.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

Propongo que los padres trabajen con los hijos, es el motor más poderoso para ellos. Si se les cita con sus iguales (los adultos), su interés decrece y buscan excusas para no asistir a las reuniones convocadas.

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Propongo trabajar más las metáforas vida. Estoy dispuesta a trabajar en lo que sea para mejorar nuestras aulas, la motivación de profesorado y alumnado. Se puede mejorar contando con la participación de los niños, con autoevaluaciones, valoración de indicadores a trabajar, propuestas de mejora... Los niños aportan puntos de vista que se nos escapan o que simplemente refrescan las ideas.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

Creo se pueden aplicar todas de una manera acorde a la edad del alumno/a aprovechando las situaciones de conflicto que aparecen en el día a día.

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

si reconocer, ayudar a regular y empatizar.. quizás son las que más he trabajado con ellos y observo que ya comienzan a aplicarlas ellos mismos.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

Me parecen dos formas diferentes y atractivas de abordarlo en el aula, pero aún no creo que tenga suficiente formación para aplicarlas de forma autónoma.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

un poco en la línea de lo que hemos hecho este año, que sea de una forma lúdica y sencilla .pero es complicado lograr la participación deseada por parte de las familias, quizás tendríamos que trabajar sobre las formas de captación.

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Sí me parece que nos aporta muchas estrategias para resolver los conflictos que se presentan día a día para así mejorar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje .

Y una propuesta podría ser como abordar todos estos temas con la familia y como conseguir una mayor participación y acercamiento al centro en materia de educación.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

Las pautas que aplicarían serían todas

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

He intentado llevar alguna, como empatizar, ayudar a reconocer, fijar límites pero no he logrado observar ningún cambio. También es que son muy pequeñas.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

En esta vida siempre hay que estar innovando para llamar la atención de nuestros niños y niñas.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Si participaría en más actividades. Se podría trabajar a través de representaciones o cuentos.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

Fijar límites y empatizar y validar

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

Ayudar a reconocer con los más pequeños, validar y fijar límites. Nos sentimos todo más tranquilos, seguros y hay una mayor escucha y comprensión.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

Me parece muy útil y enriquecedora además de práctica y divertida. Sirve para desarrollar inteligencias múltiples. Si me veo capacitada.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

Talleres de clases interactivas. Cuestionarios para saber que actividades pueden compartir cada una de las familias.

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Si. Cualquier actividad relacionada con las emociones y la creatividad. Por ejemplo algo de arteterapia, biodanza, mindfulness, etc.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

TODAS ME PARECEN IMPORTANTES. AYUDAR A REGULAR, PUES ES LA QUE MÁS FACTA ME HACE EN MI DÍA A DÍA.

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

HE INTENTADO "AYUDAR A REGULAR". SÍ, SE NOTA CAMBIO, SOBRE TODO EN EL CLIMA DE CONVIVENCIA.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

SON INTERESANTES. NECESITARIA TENER MÁS EXPERIENCIA PARA APLICARLO EN MI AULA.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

SÍ, ESTARÍA DISPUESTO.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

Empatizar, y ayudar a regular y fijar límites.

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

Bueno, pienso que en la medida de lo posible, en mi labor docente y personal, intento educar no sólo en "contenido" sino tb. en valores y emociones.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

Es una buena iniciativa, motivadora y diferente. Poniéndola en práctica poco a poco se hace hábito.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

Seguir en la línea que llevan ahora. Invitarles a participar de los encuentros que hagan en el cole.

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Sí, por supuesto. Pienso que van por buen camino, sigan así.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

Reconocer emociones y autocontrol.

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

Sí. la identificación de emociones y pautas para el autocontrol. Sí, se observan cambios cualitativos de mejora en sus relaciones.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

Son bastantes motivadores y empapar a través de las metáforas les ayuda a la comprensión.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

Sin duda este es la parte más complicada: generalizar algunas pautas en la familia. Señalan necesidades habituales en familias muy efectivas.

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

En este sentido, sería una propuesta el poder realizar estas tuberías de manera sistemática, como por ejemplo, una vez al mes.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

- Ayudar a reconocer - Validar
- Ayudar a regular - Empatizar

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

Se afrontan los conflictos emocionales con inteligencia, controlando varias variables y viendo la oportunidad de crecimiento del alumno y de uno mismo.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

Esta semana me podré su ello. Personalmente, las veo útiles ya que hace concreto algo que es muy abstracto para ellos.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

* Talleres prácticos como el de la receta.
* Combinación de pautas y debate sobre su aplicación.

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Debe haber una concreción del plano teórico al práctico. Me gustó el planteamiento.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáforavida y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatizar,...) ¿qué pauta o pautas considera que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?
la empatía sería lo más efectivo para aplicar en el día a día.
2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?
Hablar a los alumnos resaltando las cosas positivas y animándoles a mejorar lo negativo haciéndoles ver que creemos en ellos y en su capacidad de mejorar.
3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforavida y la cocina socioafectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?
No me veo capacitada por el momento.
4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?
Hacerles ver la importancia de la educación emocional para sus hijos y animarles a asistir a algún curso de formación.
5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?
Sí. la propuesta es trabajar para elaborar actividades que ayuden a evitar o disminuir conflictos entre los alumnos de menor edad por ser el primero de la fila.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las partes de interacción, participado en la metáforevida y en la receta socioefectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas partes de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empatar, ...) ¿qué parte o partes consideras que podrá aplicar de formas más efectiva en su día a día?

Todas

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en los alumnos o en sí mismo?

En infantil es necesario aplicarlas todas aunque les cuesta empatizar con el otro.

3. ¿Qué opina de los recursos innovadores como la metáforevida y la cocina socioefectiva? ¿Se ve capacitada para aplicarlas en su aula?

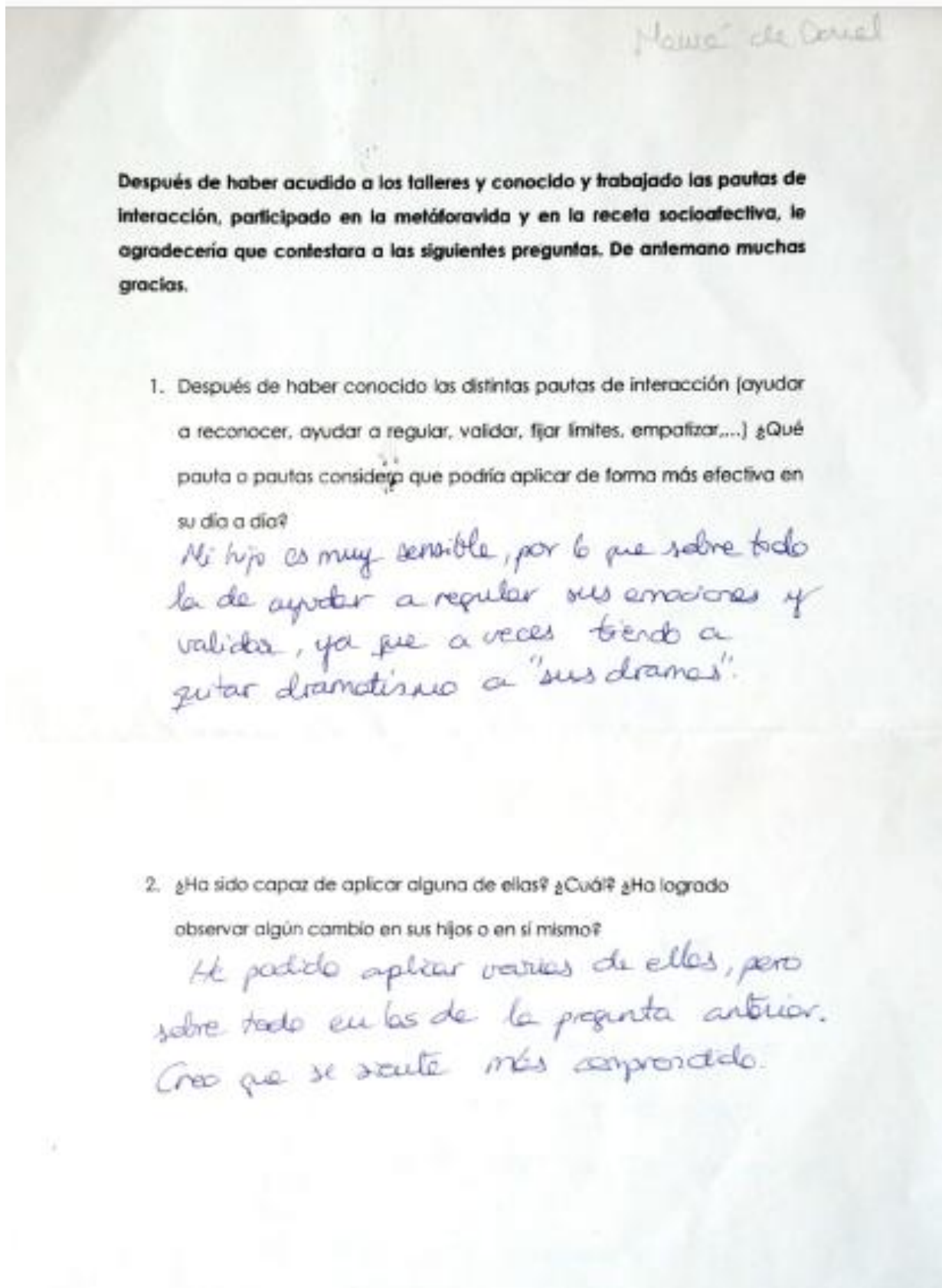
Es otra forma de afrontar la educación emocional. Ya se aplican aunque de otra forma.

4. ¿Qué propuestas puede ofrecer para incentivar e involucrar a las familias para que se formen y puedan participar de forma activa en la educación emocional de sus hijos?

Explicar de antemano como será la formación para motivarlos.

5. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Sí participaría en otras actividades similares.



3. ¿Considera que es importante trabajar la educación emocional en las escuelas con el propósito de ayudar a mejorar el desarrollo emocional de sus hijos?

Si. Hay maestros que por su trabajo personal lo han hecho toda la vida. Ahora estoy más tranquila porque todos están obligados a trabajar esta parte tan importante de la persona.

4. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada? ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Me gustó la parte de los videos, pero quizás me hubiera gustado comentar más. La receta fue divertida y nos ayudó a reflexionar. Sí, podría asistir a días.

Después de haber acudido a los talleres y conocido y trabajado las pautas de interacción, participado en la metáfora y en la receta socioafectiva, le agradecería que contestara a las siguientes preguntas. De antemano muchas gracias.

1. Después de haber conocido las distintas pautas de interacción (ayudar a reconocer, ayudar a regular, validar, fijar límites, empalmar,...) ¿Qué pauta o pautas consideras que podría aplicar de forma más efectiva en su día a día?

Todas me han ayudado al mejor desarrollo de mi convivencia con Edward

2. ¿Ha sido capaz de aplicar alguna de ellas? ¿Cuál? ¿Ha logrado observar algún cambio en sus hijos o en sí mismo?

Todas las he puesto en práctica y me han ayudado mucho tanto a él como a mí los dos cambiamos para bien

3. ¿Considera que es importante trabajar la educación emocional en las escuelas con el propósito de ayudar a mejorar el desarrollo emocional de sus hijos?

Si, a mi me ayudo a entenderlo
y a entenderme gracias

4. Estaría dispuesto a participar en otras actividades similares. Si la respuesta es positiva, ¿tiene alguna propuesta que pueda ser trabajada?, ¿cómo se podrían mejorar las que ya conoce?

Me encantaría, como mejorar la obediencia
y que sea paciente y fuera sordo ☺
Pero muchas gracias las pautas
me han ayudado muchísimo ☺

Anexo 7: situación de aprendizaje elaborada a los alumnos de 4º de primaria CEIP Punto del Hidalgo junto a material complementario.

Datos Técnicos			IDENTIFICACIÓN
Autor/a (es): Paula Alonso Rosario			
Centro educativo: CEIP Punta del Hidalgo			
Etapas: Primaria	CURSO: 4º	Área/Materia (s): Educación Emocional y para la Creatividad	Tipo de situación de aprendizaje: tareas

Título de la situación de aprendizaje: Rollito de pollo y *fromage* que envuelve lo esencial

Justificación y descripción de la propuesta y relación con el PE y otros planes, programas y proyectos del centro:

A través de la realización de la receta socioafectiva y el contacto con los diferentes alimentos se pretende trabajar con el alumno la autoconciencia y autovaloración. Deberán comenzar a reflexionar sobre quiénes y cómo son, siendo críticos para ser capaces de darse cuenta y hablar sobre aquellos aspectos que valoran y les gusta de su personalidad, aquellos con los que no están tan conformes y cómo podrían cambiarlos. De esta forma y utilizando simbolismos psicogastronómicos se vinculará las distintas acciones que implican la cocina (batir, trocear...) con sensaciones, sentimientos y experiencias personales utilizando estas analogías para recapacitar y reflexionar, valorando cada ingrediente y todos los beneficios nutriafectivos que estos pueden aportar. Habrá alimentos, que al igual que aspectos de su propia personalidad, que les gusten más o menos pero todos hay que

asumirlos y valorarlos.

De igual forma, y como eje central de esta situación de aprendizaje, se utilizará una de las famosas frases de El Principito, “lo esencial es invisible a los ojos” con el objetivo de fomentar la importancia del interior, pues lo principal es aquello que no se ve. Con todo ello se pretende concienciar y trabajar valores como el amor, la empatía, la amabilidad, etc. y acabar con la importancia que la sociedad le da al aspecto físico, al poder de los estereotipos. De los alimentos lo esencial son los nutrientes, de las personas nuestros valores y personalidad, ninguno de los dos aspectos se pueden ver pero son sin duda lo más importante. Por tanto, a través de este paralelismo se trabajarán emociones, valores, se cocinará y los alumnos podrán conocerse y valorarse un poco más y mejor.

Las diferentes actividades se llevarán a cabo en el aula, ambientándola y dotándola de los recursos necesarios para su puesta en marcha. De igual forma, se hará especial hincapié, pues sería muy enriquecedor, que los alumnos trasladaran la receta al contexto privado y fueran ellos quienes la llevaran a cabo en casa con sus familias.

Esta situación de aprendizaje recoge uno de los objetivos fundamentales del Proyecto Educativo del Centro: favorecer la reflexión, el intercambio de experiencias, el debate y toma de decisiones en los diferentes sectores de la Comunidad Educativa. De igual forma, otro de los principios del centro es que “la verdadera calidad de la enseñanza es aquella que brinda la posibilidad real de un desarrollo integral de la persona y para ello intenta formar un tipo de persona capaz de emprender iniciativas, fomentar su espíritu crítico, impulsar el razonamiento, su creatividad...” por lo que es fundamental conocerse, valorarse, saber gestionar sus emociones, etc. para ser capaces de cumplir con este principio.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterio/os de evaluación	Criterios de calificación				CCBB							
	Insuficiente (1-4)	Suficiente/bien (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	1	2	3	4	5	6	7	8
<p>2. Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.</p> <p>Es intención del criterio comprobar que el alumnado desarrolla su capacidad indagar en su interior y reconoce, valora y expresa sus emociones, descubriéndolas y describiéndolas como algo propio de su personalidad. Se verificará cómo y en qué grado sus emociones le permiten descubrir quién es y cómo es utilizando el diálogo interno, autoafirmaciones positivas, la aceptación de virtudes y limitaciones, tomando conciencia de sus capacidades. Por último, se propone comprobar si el alumnado es capaz de comunicar qué le sucede y cómo le afectan los acontecimientos en sus relaciones personales y con el medio, reconociendo las emociones en las demás personas ejercitando la empatía y el uso de un amplio vocabulario emocional.</p>	<p>Reconoce con dificultad, aun con ayuda del profesorado, de sus iguales o de materiales, sus emociones y las de otras personas, ya sea mediante lenguaje verbal o no verbal. Comunica, valora o expresa asertivamente con muchas dudas autoafirmaciones positivas y la aceptación de virtudes y limitaciones de manera efectiva y adaptativa, relatando y calificando las emociones en función de su contexto con poca fluidez de vocabulario. Descubre con pautas y dedicación quién es, cómo es y cómo le afectan los acontecimientos en sus relaciones personales y con el medio, intentando desarrollar la empatía.</p>	<p>Se observa en ocasiones y reconoce algunas de sus emociones necesitando orientaciones, que valora y describe mediante lenguaje verbal y no verbal. Comunica autoafirmaciones positivas y virtudes y limitaciones de manera efectiva y adaptativa, relatando y calificando con vocabulario mínimo las emociones en función de su contexto, ya sean ajustadas o desajustadas. Así descubre quién es, cómo es y cómo le afectan algunos acontecimientos en sus relaciones personales y con el medio, poniendo en práctica a veces la empatía</p>	<p>Se observa bastante, reconoce muchas de sus emociones y las valora y describe mediante lenguaje verbal y no verbal. Comunica de manera asertiva algunas autoafirmaciones positivas y la aceptación de algunas virtudes y limitaciones de manera efectiva y adaptativa, relatando y calificando con vocabulario básico las emociones en función de su contexto, ya sean ajustadas o desajustadas. Así descubre quién es, cómo es y cómo le afectan los acontecimientos en sus relaciones personales y con el medio, practicando bastante la empatía.</p>	<p>Se observa con regularidad, reconoce sus emociones y las valora, las expresa y las describe mediante lenguaje verbal y no verbal y comunica de manera asertiva muchas autoafirmaciones positivas y la aceptación habitual de virtudes y limitaciones de manera efectiva y adaptativa, relatando y calificando con amplio vocabulario las emociones en función de su contexto ya sean ajustadas o desajustadas. Así descubre quién es, cómo es y cómo le afectan los acontecimientos en sus relaciones personales y con el medio ejercitando con regularidad la empatía.</p>	CCL	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	CAA	TICD

<p>4. Regular la experiencia y la expresión emocional a través de la reflexividad, la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades de modo que se desarrolle la autorregulación de la impulsividad emocional, del estrés, de la comunicación y de la creación de relaciones personales satisfactorias.</p> <p>Este criterio propone verificar la capacidad de autogestión emocional del alumnado y de establecimiento de relaciones respetuosas a través de la puesta en práctica de la escucha activa, atención plena, técnicas de respiración y relajación, técnicas artístico-expresivas (modelaje, <i>role-playing</i>, dramatización, etc.), el movimiento (gestos, posturas, etc.) y el juego para el desarrollo del bienestar personal y social, así como del establecimiento de relaciones interpersonales positivas. Asimismo, se comprobará la capacidad del alumnado de expresar con vocabulario propio del tema las emociones de forma ajustada, así como de regular su impulsividad utilizando técnicas adquiridas o creativas, la tolerancia a la frustración, practicando y aceptando el sí y el no, la perseverancia en el logro de objetivos con el trabajo continuo y constante, superando dificultades cotidianas (resiliencia) y generando emociones que le permitan una mejor calidad de vida.</p>	<p>Se dirige en pocas ocasiones a sus compañeros y compañeras o a las personas adultas con un lenguaje respetuoso y asertivo, y su lenguaje corporal es coherente con el mensaje en situaciones muy familiares o habituales a través de la escucha activa, la atención plena, las técnicas de relajación, las técnicas artístico-expresivas, el movimiento y el juego. Además, se expresa oralmente y por escrito con vocabulario inapropiado de su edad y de forma general con escasa conciencia de sus emociones, en las interacciones con sus iguales y las personas adultas, tanto en el aula como fuera de ella. De igual manera es capaz, con ayuda y siguiendo instrucciones, de reflexionar antes de actuar en una situación de conflicto en el aula o fuera de ella, de hacer valoraciones positivas de sus logros y constructivas de sus errores, practicar y aceptar con incoherencias el «sí» y el «no», de perseverar esporádicamente en el logro de objetivos con trabajo constante y de abordar, si se le indica de manera inequívoca y esporádica, las dificultades cotidianas.</p>	<p>Se dirige en ocasiones a sus compañeros y compañeras o a las personas adultas con un lenguaje respetuoso y asertivo, y su lenguaje corporal es coherente con el mensaje en situaciones previsibles o probables a través de la escucha activa, la atención plena, las técnicas de relajación, las técnicas artístico-expresivas, el movimiento y el juego. Además, se expresa oralmente y por escrito con vocabulario propio de su edad y conciencia de sus emociones, en las interacciones con sus iguales y las personas adultas, tanto en el aula como fuera de ella. De igual manera es capaz, con orientaciones, de reflexionar antes de actuar en una situación de conflicto en el aula o fuera de ella, de hacer valoraciones positivas de sus logros y constructivas de sus errores, de practicar y aceptar el «sí» y el «no» sí y el no con ambigüedades, de perseverar con frecuencia en el logro de objetivos con trabajo constante y de abordar, si se le sugiere, las dificultades cotidianas.</p>	<p>Se dirige siempre a sus compañeros y compañeras o a las personas adultas con un lenguaje respetuoso y asertivo, y su lenguaje corporal es coherente con el mensaje en situaciones novedosas, pero con poca experiencia previa a través de la escucha activa, la atención plena, las técnicas de relajación, las técnicas artístico-expresivas, el movimiento y el juego. Además, expresa sus emociones oralmente y por escrito, con vocabulario propio de su edad y de forma deliberada, en las interacciones con sus iguales y las personas adultas, tanto en el aula como fuera de ella. De igual manera es capaz, de manera autónoma, de reflexionar antes de actuar en una situación de conflicto en el aula o fuera de ella, de hacer valoraciones positivas de sus logros y constructivas de sus errores, de practicar y aceptar el «sí» y el «no» con coherencia y lenguaje asertivo, de perseverar con regularidad en el logro de objetivos con el trabajo constante y de abordar con iniciativa y regularidad las dificultades cotidianas.</p>	<p>Se dirige siempre a sus compañeros y compañeras o a las personas adultas con un lenguaje respetuoso y asertivo, y su lenguaje corporal es coherente con el mensaje en situaciones imprevisibles y totalmente novedosas a través de la escucha activa, la atención plena, las técnicas de relajación, las técnicas artístico-expresivas, el movimiento y el juego. Además, expresa oralmente y por escrito sus emociones con vocabulario propio de su edad y conciencia crítica, en las interacciones con sus iguales y las personas adultas, tanto en el aula como fuera de ella. De igual manera es capaz, de manera autónoma y con iniciativa propia, de reflexionar antes de actuar en una situación de conflicto en el aula o fuera de ella, de hacer valoraciones positivas de sus logros y constructivas de sus errores, de practicar y aceptar el «sí» y el «no» con coherencia, propiedad y lenguaje asertivo, de perseverar en el logro de objetivos con el trabajo constante y de abordar por iniciativa propia y de forma continua las dificultades cotidianas.</p>	CCL	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	CAA	TICD
---	---	---	--	--	-----	----	------	------	-----	-----	-----	------

<p>8. Experimentar nuevas formas de percibir e interpretar la realidad de modo que se favorezca la sensibilidad a lo que nos rodea, la apertura al cambio y a la innovación.</p> <p>Este criterio permite evaluar si el alumnado es capaz de desarrollar la actitud de apertura a la realidad mediante la estimulación multisensorial (mirar, oler, degustar, oír, palpar...), si se muestra receptivo a maneras alternativas de pensar (cuestionar, debatir, redefinir...). Además, se pretende comprobar su interés por adquirir, compartir y contrastar nuevos conocimientos y experiencias (mediante la actitud de escucha activa, la toma de conciencia, el cuestionamiento de lo establecido y la receptividad respecto a lo diferente —incluyendo la ruptura de roles y estereotipos de género—, lo nuevo o lo alternativo, etc.). Se trata de constatar, por último, si el alumnado incorpora esta actitud de apertura y de sensibilidad a la realidad como una oportunidad para generar ideas valiosas e innovadoras y de llevarlas a cabo mediante el uso de recursos de muy diversa naturaleza, adaptándose a los contextos en los que se desenvuelve.</p>	<p>Desarrolla y experimenta mostrando desinterés por maneras alternativas de pensar y percibir la realidad (cuestionar, debatir, redefinir...) y adquiere, comparte y contrasta nuevos conocimientos y experiencias si se le indica de manera repetida e inequívoca (mediante la actitud de escucha activa, la toma de conciencia, el cuestionamiento de lo establecido y la receptividad respecto a lo diferente —incluyendo la ruptura de roles y estereotipos de género—, lo nuevo o lo alternativo, etc.), con el fin de generar ideas valiosas e innovadoras insuficientemente desarrolladas en el uso de los diferentes lenguajes expresivos</p>	<p>Desarrolla y experimenta con interés inconstante maneras alternativas de pensar y percibir la realidad (cuestionar, debatir, redefinir...) y adquiere, comparte y contrasta nuevos conocimientos y experiencias si se le sugiere (mediante la actitud de escucha activa, la toma de conciencia, el cuestionamiento de lo establecido y la receptividad respecto a lo diferente —incluyendo la ruptura de roles y estereotipos de género—, lo nuevo o lo alternativo, etc.), con el fin de generar ideas valiosas e innovadoras con un desarrollo que necesita ampliación en el uso de los diferentes lenguajes expresivos.</p>	<p>Desarrolla y experimenta con interés constante maneras alternativas de pensar y percibir la realidad (cuestionar, debatir, redefinir...) y adquiere, comparte y contrasta nuevos conocimientos y experiencias con pocas ayudas (mediante la actitud de escucha activa, la toma de conciencia, el cuestionamiento de lo establecido y la receptividad respecto a lo diferente —incluyendo la ruptura de roles y estereotipos de género—, lo nuevo o lo alternativo, etc.), con el fin de generar ideas valiosas e innovadoras con un adecuado desarrollo que atiende a lo fundamental en el uso de los diferentes lenguajes expresivos</p>	<p>Desarrolla y experimenta con interés y dedicación constantes maneras alternativas de pensar y percibir la realidad (cuestionar, debatir, redefinir...) y adquiere, comparte y contrasta nuevos conocimientos y experiencias con cierta iniciativa propia (mediante la actitud de escucha activa, la toma de conciencia, el cuestionamiento de lo establecido y la receptividad respecto a lo diferente —incluyendo la ruptura de roles y estereotipos de género—, lo nuevo o lo alternativo, etc.), con el fin de generar ideas valiosas e innovadoras con un adecuado y detallado desarrollo en el uso de los diferentes lenguajes expresivos.</p>	CCL	CM	CIMF	TICD	CSC	CCA	CAA	TICD
--	--	---	--	--	-----	----	------	------	-----	-----	-----	------

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Sinéctico, enseñanza directiva y jurisprudencial

La situación de aprendizaje pretende crear un producto novedoso como es una receta socioafectiva donde se vinculan los alimentos con las emociones, haciendo una analogía entre los nutrientes que estos nos aportan y nuestra personalidad, valores, forma de actuar, etc. Mientras los alumnos cocinan es como si estuvieran viéndose a ellos mismos, aprendiendo a conocerse y valorarse, por lo que se llevará a cabo una metodología sinéctica.

Por otro lado, y en diversas actividades, se llevará a cabo una enseñanza más directiva donde se explicará el proceso y se guiará al alumno en su ejecución. De igual forma, se potenciará la creatividad y el trabajo autónomo.

Por último, cabe destacar que en diversas actividades se deberá reflexionar, argumentar y debatir en grupo. Por ejemplo, la última actividad consistirá en un debate para conocer qué les ha parecido las actividades, en qué se puede mejorar, etc. llevando a cabo, por tanto, una metodología jurisprudencial.

CONCRECIÓN

Secuencia de actividades	Cod. CE	Productos / instrumentos de evaluación	Sesiones	Agrupamientos	Recursos	Espacios / Contextos
<p>1. El Principito “lo esencial es invisible a los ojos”.</p> <p>Lo primero que verán los alumnos es un pequeño salvamantel, en él habrá una frase sin terminar que dirá: “soy una persona...”, se pretende que tras la relajación puedan completar esta frase pues habrán</p>	PEMC42 PEMC48	Reflexión y explicación oral por parte de los alumnos sobre la frase “lo esencial es invisible a los ojos”. El	10 min.	Gran grupo Con respecto al papel del docente hará de activador	Salvamantel (decorado y con la frase: soy una persona...) Cartulina y	Aula (contexto educativo)

<p>reflexionado y pensado sobre ello (relajación actividad 2).</p> <p>Igualmente, se escribirá en grande, en una cartulina o en la pizarra, en función de donde se haga la receta, una frase muy significativa de El Principito: “solo se ve con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos”. Tras contarles un breve resumen sobre El Principito, para ambientar, se les explicará que ha sido su lectura la que ha llevado a realizar esta receta y a querer compartirla con ellos pues la frase, previamente comentada, ha llamado especialmente la atención.</p> <p>Se podrá proyectar alguna imagen del libro o de los personajes.</p> <p>Posteriormente, se busca que los alumnos expliquen qué entienden con esta frase y que reflexionen sobre ello. Sus respuestas darán pie para comenzar a contextualizar y a explicar dicha receta y su fin. Para ello se les formulará preguntas del tipo de:</p>		<p>propósito de esta actividad es que el alumnado reflexione sobre qué aspectos son para él esenciales en su vida.</p>		<p>y facilitador de información.</p>	<p>cartel (apoyo visual) Libro El Principito, Pizarra digital o proyector</p>	
---	--	--	--	--------------------------------------	---	--

<p>¿Qué es para ustedes algo esencial?</p> <p>¿Por qué creen que El Principito dijo “solo con el corazón se puede ver bien, lo esencial es invisible a los ojos”?</p> <p>Posteriormente se pasará a explicarles en qué consiste la receta socioafectiva, qué se va a trabajar con ella y se les comentará que gracias a ella y a sus reflexiones podrán conocerse y valorarse más y mejor.</p> <p>En esta primera actividad se pretende motivar al alumnado y sobre todo explicarle en qué va a consistir las diferentes actividades que se van a llevar a cabo pues todo tiene una continuidad y conexión y los alumnos deben conocer el proceso y el producto final.</p>						
<p>2. Los alimentos...¿qué bien nos sientan!</p> <p>Será el momento de explicarles la importancia que tienen los alimentos, los nutrientes que los componen, los grandes beneficios que aportan y</p>	<p>PEMC42 PEMC48</p>		<p>15 min.</p>	<p>Gran grupo En relación al docente en</p>	<p>Cartulina y cartel (apoyo visual)</p>	<p>Aula (contexto educativo)</p>

<p>emocionalmente a qué contribuyen.</p> <p>Asimismo, como se trata de una analogía se debe comenzar a explicar la vinculación de los alimentos con ellos mismos y su interior.</p> <p>Para ello se realizará una cartulina como apoyo visual que facilitará la explicación y comprensión de esta atractiva analogía. Se debe hacer especial hincapié en que esos nutrientes no se pueden ver, como decía El Principito “son invisible a los ojos”, pero ayudan al crecimiento y a estar más saludables y llenos de bienestar.</p> <p>Este será un ejemplo de explicación de cada uno de los ingredientes que componen la receta socioafectiva (se expondrá de forma literal tal y como se les podrá presentar a los alumnos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tortas de trigo: (36 gramos) los hidratos de carbono son la principal fuente de energía del organismo. Además es el combustible que utiliza el cerebro para mantener la concentración y un buen estado anímico, esto nos ayudará a observar nuestro 				<p>esta actividad hará de expositor de conocimientos y facilitador de información.</p>	<p>Ingredientes de la recetas para que puedan visualizarse</p>	
---	--	--	--	--	--	--

<p>interior y desarrollar actitudes que nos ayuden a afrontar los posibles problemas que se nos puedan presentar y no nos dejan ver nuestro interior. Por otro lado, el hierro es un mineral esencial que nos proporciona ánimo para enfrentarnos a nuestros obstáculos, saltarlos y seguir adelante. El fósforo nos da agilidad mental para mantenernos despiertos en la tarea, concentrados y con ganas de descubrirnos. De igual forma estas tortitas tienen fibra que nos ayudan a limpiar nuestro interior, así como a eliminar aquello que no nos permite ser felices.</p> <ul style="list-style-type: none">• Queso: (una loncha) las proteínas son el único nutriente que nuestro organismo no puede almacenar por lo que es necesaria su ingestión continua. Las proteínas del queso provienen de los lácteos. El queso tiene un alto contenido en calcio que nos aporta fortaleza física, poniendo nuestros huesos fuertes. Estar fuertes por fuera nos permitirá sentirnos más seguros de nosotros mismos y poder					
--	--	--	--	--	--

<p>afrontar nuestros temores, identificando nuestros miedos y dejándolos a un lado para valorarnos y aceptarnos tal y como somos. También tiene un alto contenido en cromo, elemento beneficioso y que permitirá cuidar nuestro organismo ante posibles enfermedades e infecciones que podamos padecer. Además de los elementos nombrados con anterioridad, el queso tiene altos contenidos en zinc que nos aportará mayor crecimiento tanto físico como mental, permitiéndonos madurar, conocernos y aceptarnos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pollo: (25 gramos) el pollo contiene altas cantidades de proteínas, así como vitamina B12, que nos ayuda a vencer el desánimo, a mantenernos fuertes para apreciar nuestro interior, sentirnos bien con nosotros mismos y querernos porque somos únicos. Asimismo, contiene fósforo y potasio, otros minerales esenciales que contribuyen a mejorar nuestra agilidad mental y nuestra concentración. Animados, concentrados y con la mente despierta,					
---	--	--	--	--	--

<p>seremos capaces de ver nuestro interior y sacar lo mejor de nosotros.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tomate (un cuarto de tomate de ensalada pequeño): el tomate es una hortaliza rica en vitaminas y con una gran cantidad de agua. El agua es fundamental pues sin ella no podemos vivir, por lo que un bocado de tomate nos llena de vitalidad y nos ayuda a hidratar nuestro interior. Por otro lado, como hemos dicho, el tomate tiene muchas vitaminas como la vitamina A que mejora nuestra visión lo que nos va a permitir ver mejor nuestro entorno pero también poner observarnos por dentro. Posee una gran cantidad de vitamina C que es la del buen humor, por lo que su ingesta nos podrá llenar de felicidad y hacernos aún más conscientes de lo que realmente importa, aquello que es invisible a los ojos.• Lechuga: (una hoja de lechuga o media si es muy grande) contiene gran cantidad de vitamina K que contribuye a mejorar nuestra memoria,					
---	--	--	--	--	--

<p>permitiéndonos seguir con éxito los pasos de esta receta y recordar siempre que lo más importante es aceptarnos tal y como somos. De igual forma, tiene potasio y magnesio que nos permiten concentrarnos y relajarnos haciendo que estemos más serenos y seamos capaces de afrontar nuestros problemas, recapacitar sobre lo aprendido e interiorizarlo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Salsa de yogur: (un chorrito) esta salsa contiene principalmente yogur, aceite de oliva, (vitamina E, efecto antioxidante que nos ayudará a mejorar nuestra vida, desintoxicarnos de los malos pensamientos, regular nuestras emociones para sentirnos bien con nosotros mismos) y perejil (zinc, que nos ayuda a crecer). Un chorrito de esta salsa potenciará el sabor y le dará un toque de felicidad a nuestra receta. Servirá para que los niños se den cuenta de la importancia que hay en las pequeñas cosas, pues un simple chorrito de esta salsa da un sabor muy especial al rollito, es decir, da sentido a la vida						
---	--	--	--	--	--	--

<p>Se atenderá a posibles dudas, preguntas, etc. para luego pasar a la siguiente actividad.</p>						
<p>3. Aprendiendo a relajarnos</p> <p>Posteriormente se pasará a hacer una pequeña relajación para hacer que los alumnos conecten con ellos mismos y comiencen a interiorizar y valorar la finalidad de esta situación de aprendizaje. Se les irá explicando el proceso con una voz suave y relajada para transmitir sosiego y tranquilidad.</p> <p>Por ejemplo se les podrá decir: “sentados en una silla, con la planta del pie apoyada en el suelo, la espalda recta, sintiendo como se expande el pie, las piernas se relajan. Extendemos los brazos y las manos las colocamos sobre los muslos. Cerramos los ojos con suavidad para mirarnos por dentro. Sentimos como nuestros ojos se ablandan, como la frente se relaja. Somos conscientes de nuestra respiración, inspiramos por la nariz y expulsamos</p>	<p>PEMC42 PEMC48</p>	<p>Relajación y meditación por parte del alumnado donde deben meditar sobre su interior (emociones que sienten, aspectos de su personalidad, cuestiones que les gustaría cambiar, etc.).</p>	<p>10 min.</p>	<p>Gran grupo</p> <p>Con respecto al maestro o la maestra, deberá jugar el papel de facilitador para seguir con éxito los pasos de la relajación y moderador para lograr mantener la calma y</p>	<p>Aparato de música u ordenador con altavoces</p> <p>Música relajante como la que se aporta en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=k1u5fnAtT9I</p>	<p>Aula (contexto educativo). Es imprescindible que la luz esté apagada, la puerta cerrada, la música suave... con el propósito de crear un clima tranquilo y de sosiego.</p>

<p>el aire también por la nariz (respiración nariz-nariz), con suavidad, sin forzarla. Apretamos la mano derecha, con fuerza, y la soltamos, ahora la izquierda. Posteriormente apretamos contra el suelo las piernas, y las relajamos..., nos encontramos cada vez más relajados/as.</p> <p>Debemos seguir respirando, cogiendo aire por la nariz y soltándolo también a través de ella, es el momento de mirar profundamente en nuestro interior y pensar cómo somos, qué nos gusta de nosotros, qué aspectos nos gustan menos, valorar cada parte de nuestro cuerpo y valorar nuestra personalidad porque todo forma parte de nosotros y todos y cada uno tenemos muchas cosas que nos hacen especiales y diferentes. Lentamente iremos abriendo los ojos, muy suavemente y en silencio”.</p>				<p>realizar con éxito la actividad.</p>		
<p>4. “Soy una persona...INCREIBLE” Con la clase tranquilay habiendo recapitado sobre su interior, se les indicará que es el momento</p>	PEMC48	Reflexión y expresión escrita sobre características	20 min.	Trabajo individual	Salvamantel Lápiz Rotuladores	Aula y aseos (contexto educativo)

<p>de terminar de escribir la frase que está incompleta...”soy una persona...”. Cada alumno deberá hablar sobre su experiencia en la relajación y decir por qué se ha definido como tal.</p> <p>De igual forma se les dará unos minutos para que decoren y personalicen su salvamantel con el propósito de que dibujen símbolos que les identifiquen.</p> <p>Asimismo, será el momento de decirles algunas pautas sobre la receta, transmitirle lo importante que es estar relajados y alegres a la hora cocinar, sentirse bien, estar tranquilos, pensar en lo rico que serán los ingredientes, intentar probar todos y cada uno de ellos, valorar su olor, su tacto, su forma... siendo conscientes de cada uno de ellos conscientes, como lo han sido de sí mismos. De igual forma se les indicará que no pueden comer hasta el final pues se rompería la magia de la actividad.</p> <p>Por último, deberán pasar a lavarse las manos. Este</p>		<p>de la personalidad de cada alumno.</p> <p>Decoración y personalización de su salvamantel con símbolos que les representen.</p> <p>Que los alumnos sean capaces de escribir una o varias características de su personalidad será un elemento que nos permita evaluar que comienzan a tener autoconciencia.</p> <p>Aspecto evaluable recogido en la rúbrica.</p>		<p>El papel que llevará a cabo el docente para el desarrollo de esta actividad será de guía y mediador para que los alumnos vayan relejando su experiencia, respetando los turnos de palabra, siendo tolerantes con las respuestas de los demás</p>	<p>Lápices de colores Goma Servilletas</p>	
--	--	---	--	---	--	--

<p>momento es muy importante pues se les debe transmitir que lavarse las manos es quitarse las bacterias, es decir, los miedos, la vergüenza, los estereotipos, etc. que en ocasiones les acompañan y que a veces no les dejan conocerse, aceptarse y valorarse, atendiendo únicamente su físico y quitándole importancia a su interior.</p> <p>Tras todo ello, es el momento de comenzar a cocinar.</p>				<p>compañeros, etc.</p>		
<p>5. Cocinamos un rollito muy esencial</p> <p>A continuación se pasará a elaborar la receta. El docente irá paso por paso indicando qué deben realizar los alumnos. Será un proceso de trabajo y reflexión. Seguidamente se especificará la manera de poder llevarlo a cabo.</p> <p>En primer lugar, se le indicará a los alumnos que miren el salvamantel, vuelvan a leer la frase que les motiva y reflexionen sobre lo que han escrito. Este será el soporte donde colocarán su tortita con los</p>	<p>PEMC42 PEMC46 PEMC48</p>	<p>Elaboración de la receta por parte del alumnado.</p> <p>Seguimiento de los pasos, preparación y degustación.</p> <p>Mediante la observación se tendrá en cuenta que</p>	<p>2 sesiones</p>	<p>Trabajo individual (aunque la información sea igual para el gran grupo y todos trabajen a la par, cada uno deberá</p>	<p>Salvamantel</p> <p>Ingredientes de la receta:</p> <p>Tortas de trigo, Lechuga, Tomate, Pollo, Queso, Salsa de yogur, Servilletas,</p>	<p>Aula (contexto educativo)</p>

<p>ingredientes, como si se tratara de ellos mismos, de su exterior y su interior.</p> <p>Seguidamente deberán coger la tortita y colocarla en el salvamantel, deben tocar su parte central, muy suavemente, como si estuviesen tocando su interior. A simple vista las diferentes masas son prácticamente iguales entre sí, pero el hecho de dejar sus huellas en ellas las hace diferentes y únicas.</p> <p>Luego tendrán que coger la loncha de queso, olerla, sentir su tacto y comenzarla a partirlas en finas tiras como si cortasen todo aquello que no les deja conocerse y valorarse pues tienen miedo, en algunas ocasiones a rechazarse y no aceptarse tal y como son. Se deja a un lado.</p> <p>Toman el tomate, observan su color rojo, llamativo, alegre y piensan en sus virtudes, en todo aquello que les gusta de ellos y lo cortan en finas rodajas como si estuvieran multiplicando sus fortalezas para que invadan su cuerpo y su corazón. De igual</p>		<p>el alumno comprenda, acepte y siga los pasos marcados para la elaboración de la receta. Se valorará que este mantenga el orden y tenga una actitud de respeto hacia los demás y hacia el docente. Estas cuestiones serán valoradas mediante la hoja de registro de observación.</p> <p>Por otro lado, y mediante la degustación del</p>		<p>realizar su propio producto, es decir, su propio rollito).</p> <p>Con respecto al rol del maestro o la maestra se encargará de proporcionar instrucciones y ser dinamizador de la actividad.</p>	<p>Cuchillos, Platos plásticos, Vasos plásticos.</p>	
---	--	--	--	---	--	--

<p>forma lo reservan.</p> <p>Cogen la hoja de lechuga, sienten su frescura, y piensan en la serenidad que les aporta, separan el tallo como si se desprendieran de lo no esencial de sus vidas, quitando aquello que les hace daño y quedándose con lo que les ayuda a conocerse. Piensen que la lechuga les da tranquilidad y les permite concentrarse y gracias a ello poder ser más conscientes de lo importante de sus vidas. Deberán ponerla junto a los otros ingredientes.</p> <p>Seguidamente tendrán que picar la pechuga en finas tiras, de la misma forma que tienen que hacerlo a veces al afrontar obstáculos que les hacen dudar de si mismo, de sus capacidades, de todo lo que valen. De esta manera es más fácil digerirlo. Cada corte que se hace es como si los pensamientos que les bloquean y no les dejan aceptarse y conocerse quedaran a un lado. Con esta fuente de proteínas se mantienen activos y fuertes para afrontar todo ello y para darse cuenta que se pueden encontrar con</p>		<p>rollito, se valorará que todos prueben la receta y disfruten de la misma saboreando y diferenciando cada ingrediente.</p> <p>Asimismo, será importante tener en cuenta que reflexionen y hablen sobre sí mismos, dándonos a entender que son capaces de autoconocerse y autovalorarse.</p> <p>Aspectos evaluables recogidos en la rúbrica.</p>			
---	--	---	--	--	--

<p>pedras en el camino pero que de esas también pueden aprender y llenarse de fuerza para seguir adelante, queriéndose tal y como son. Deberán dejar las tiritas de pechuga a un lado.</p> <p>Una vez preparados los alimentos es el momento de mezclar el tomate con la pechuga, para contagiar la alegría y todo aquello que les gusta de ellos, con aquellos pensamientos que en ocasiones les limitan y no les dejan verse bien y sentirse felices. Deben unir ambos alimentos para sacar algo mejor, para poder aumentar su autoestima, conocerse y aceptarse tal y como son. Pero de igual forma deberán tener presente que en ocasiones llegarán los pensamientos obstaculizadores, por lo que es necesario enfrentarse a ellos e intentar cambiar aquello que no les permite sentirse tan bien como les gustaría.</p> <p>Una vez seguido los pasos y reflexionado sobre todo ello podrán estar un poco más cerca de conocerse más y mejor.</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>Tras seguir todos estos pasos ha llegado el momento de montar la tortita, se les debe plantear que deberán ir incluyendo los ingredientes como si lo hicieran con ellos mismos, pues ya son más conscientes de sus virtudes, debilidades, miedos, de lo que les gusta, de lo que no... ahora deberán ordenarlo y ser capaces de componer su interior.</p> <p>En primer lugar tendrán que colocar las tiras de queso, previamente cortadas, pues han eliminado sus miedos y todo aquello que hace que no se gusten. Ha llegado el momento de empezar a quererse como son.</p> <p>Luego la lechuga, que les permitirá estar relajados, concentrados con la receta y poder disfrutar de cada momento del día. Deberán añadir la mezcla de tomate y pechuga. El tiempo que han permanecido juntos ha hecho que ambos se compenetren y esta unión ha permitido una explosión de alegría.</p> <p>Para finalizar, un chorrito de salsa de yogur para darle un toque de felicidad y alegría a sus vidas.</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p>Ya casi se ha terminado, es el momento de “abrazarse”, de hacer su rollito, de ser conscientes de que aunque lleva trabajo es importante conocer su interior. Se les dirá:” les ha costado hacer esta receta ¿verdad?, pero ha valido la pena....¿ya lo tienen todo envuelto?. Pero, ¿dónde están los alimentos?...no se ven... ¡ah claro!...LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LO OJOS.... Debemos felicitarnos por ser como somos. Por fin nos conocemos, nos valoramos, nos queremos...”</p> <p>¡Ummhh!...nos alimentamos....</p> <p>Ya solo queda el momento de ingerir el rollito, pero una vez más es un proceso que debe hacerse de forma consciente, tranquila y prestando atención a lo aprendido durante su realización. Por ello, a continuación se expondrá una forma de poder llevar a cabo este último proceso.</p> <p>Una vez terminado el rollito los alumnos deben observarlo, solo verán masa como cuando se miran</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>al espejo que solo ven su físico, pero tras el primer bocado, se podrá descubrir todo lo que se esconde en el interior. El propósito es hacer una comparación y que se den cuenta que a través de la receta se han dado “un pequeño bocado” que les ha permitido descubrir su interior.</p> <p>Posteriormente es el momento de indicarles que es la hora de comenzar a degustarlo, a identificar cada sabor, de recordar lo que han ido reflexionando mientras cocinaban. Deben disfrutar de cada alimento, pensar en cada uno de sus nutrientes, “sí... en aquello que no se ve, pero que es lo más importante“.</p> <p>Hay que hacer hincapié en que habrá algún alimento que les guste más que otro, al igual que ocurre con su propia personalidad. De igual forma habrán sabores que distingan mejor, como aquellos aspectos de ellos mismos que son capaces de definir con más claridad, pero también tienen que detenerse a degustar esos sabores que les cuestan</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p>más descubrir, al igual que algunos de sus sentimientos y peculiaridades que no reconocen o no tienen tan presentes a la hora de describirse y definirse.</p> <p>Lo fundamental es que saboreen cada uno de ellos, deben ir más allá de la estética de los alimentos, o de lo que les han contado, visto u oído sobre ellos... Deben disfrutar de su sabor, olor, textura... Ser conscientes de cada uno de ellos y pensar, como bien dice la frase, que... "lo esencial es invisible a los ojos", como todos los nutrientes y beneficios que los alimentos les aportan.</p> <p>A través de estos alimentos, de comerlos y degustarlos, se estarán viendo a ellos mismos...</p>						
<p>6. Nos conocemos, nos valoramos...</p> <p>Como evaluación se les pedirá a los alumnos que expongan su opinión sobre las actividades, comenten qué les ha parecido la actividad y qué han aprendido.</p>	<p>PEMC42 PEMC48</p>	<p>El alumno se autoevaluará sobre lo trabajado.</p> <p>Se utilizará la autoevaluación para</p>	<p>1 sesión</p>	<p>Trabajo individual.</p> <p>El papel del docente en</p>	<p>Ficha de autoevaluación</p> <p>Lápiz</p> <p>Goma</p> <p>Bolígrafos</p>	<p>Aula (contexto educativo)</p>

<p>Asimismo, deberán exponer con mayor profundidad aspectos de su personalidad y proponer una alternativa a aquellas características propias que no les gustan.</p> <p>Por ejemplo: <i>soy una persona alegre, que le gusta compartir con la familia y ser amable. De igual forma, en ocasiones me enfado sin motivo y contesto mal a mis padres. A partir de ahora me gustaría controlar mis enfados y pensar antes de gritar.</i></p> <p>Por último, se generará una reflexión grupal para valorar las actividades y valorarse a ellos mismos en su ejecución.</p>		<p>conocer cómo se han sentido los alumnos realizando la situación de aprendizaje, qué han aprendido, etc.</p> <p>Asimismo, a partir de las respuestas de dicha autoevaluación el docente podrá evaluar los aspectos recogidos en la rúbrica.</p>		<p>esta actividad será de guía y evaluador, con el propósito de indicarles y guiarles en el desarrollo de la ficha y atender y observar la parte evaluativa de la misma.</p>		
<p>7. Ahora tú eres el gran “chef”</p> <p>Finalmente, y para que los alumnos pongan en práctica una vez más lo aprendido, se les ofrecerá una ficha donde podrán observar una lista de alimentos (lechuga, carne, judías...), los nutrientes</p>	<p>PEMC42 PEMC46 PEMC48</p>	<p>Elaboración de su propia receta.</p> <p>Tendrán como apoyo una ficha donde poder elegir</p>	<p>1 sesión</p>	<p>Trabajo individual (aunque se hará hincapié en que los</p>	<p>Lista de alimentos y ficha (anexo 1 Y 2). Ordenador con</p>	<p>Aula (contexto educativo). Si no da tiempo de terminar se la llevarán para</p>

<p>más característicos de esto (hierro, fósforo, vitamina C...) y los efectos emocionales y/o físicos que dichos alimentos pueden producir en nosotros (agilidad mental, positivismo, concentración...).</p> <p>Con la información proporcionada en esta ficha y buscando también recursos en internet (si lo necesitan) los alumnos deberán idear una receta propia. Se hará hincapié en que aunque se busque inspiración en internet, realicen alguna modificación pues se pretende fomentar la creatividad del alumno.</p> <p>Si el trabajo no lo terminan en el aula, deberán llevarlo de tarea para casa y así mostrárselo a su familia e incluso realizarla juntos.</p>		<p>alimentos y conocer sus propiedades, nutrientes, beneficios que nos aportan, etc.</p> <p>Su propia receta será otro elemento a evaluar y el último que nos permita conocer si han entendido en qué consiste una receta socioafectiva y la importancia de los alimentos en nosotros mismos.</p> <p>Aspectos recogidos en la rúbrica.</p>		<p>alumnos podrán ayudarse unos a otros trabajando en gran grupo).</p> <p>El docente en esta actividad final hará las veces de un guía orientando al alumno e incentivándolo o al trabajo. Asimismo, lo podrá asesorar cuando tenga</p>	<p>acceso a internet.</p> <p>Lápiz.</p> <p>Goma.</p> <p>Bolígrafos.</p> <p>Lápices de colores.</p> <p>Rotuladores</p>	<p>casa (contexto privado).</p>
---	--	--	--	---	---	---------------------------------

				alguna duda.		
--	--	--	--	--------------	--	--

REFERENCIAS, COMENTARIOS Y OBSERVACIONES

Referencias bibliográficas

BOC núm. 112, miércoles 13 de agosto de 2014. Decreto 89/2014, de 1 de agosto por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias (LOMCE).

Bona, C. (2015). La nueva educación. Los retos y desafíos de un maestro de hoy (8ª ed.). Barcelona: PenguinRandomHouse Grupo Editorial.

Documentos facilitados en el aula virtual de La Universidad de La Laguna por Antonio Rodríguez Hernández, profesor de la asignatura Educación Emocional.

Observaciones y recomendaciones del autor/a para la puesta en práctica.

- La disposición del aula debe cambiar, es necesario colocar las mesas y sillas por ejemplo en forma de “U” con el propósito de poner los ingredientes en el medio y poder servirlos de forma más cómoda a los alumnos. De esta forma todos podrán visualizar al profesor y comprender mejor las actividades.
- Al tratarse de analogías y de un producto novedoso, es importante que el alumno conozca qué se va a hacer en cada momento para que su puesta en marcha y comprensión sea mayor. Será importante trabajar con ellos primero qué es una analogía pues al tratarse de un aspecto algo complejo esto les prepararía para comprender mejor la receta socioafectiva.
- Será importante escuchar y detenerse en las reflexiones de los alumnos dándole importancia y valorando que se abran y compartan con los demás.
- Después de esta situación de aprendizaje lo idóneo sería trabajar la autorregulación emocional (criterio 4) para tratar y enseñar a gestionar aquellas aspectos de su personalidad que los alumnos han detectado que les gustaría cambiar.

Instrumentos de evaluación

Para evaluar los criterios, contenidos, competencias, etc. que se han trabajado y desarrollado en esta situación de aprendizaje se ha realizado una rúbrica que ha permitido, mediante los indicadores de logro, evaluar las diferentes actividades y experiencias. Distintos aspectos han sido evaluados simultáneamente durante la puesta en práctica de la receta para no perder detalle y otros, posteriormente, tras la finalización de dicha situación de aprendizaje. En anexos se podrá observar el modelo de rúbrica diseñado y utilizado. Basándose en los criterios se ha especificado los aspectos evaluativos que se tendrán específicamente en cuenta durante la ejecución de las diversas actividades. Asimismo, se ha identificado los contenidos que se trabajarán en cada una de las actividades.

	RÚBRICA			
Criterio	2. Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal. Es intención del criterio comprobar que el alumnado desarrolla su capacidad de indagar en su interior y reconoce, valora y expresa sus emociones, descubriéndolas y describiéndolas como algo propio de su personalidad. Se verificará cómo y en qué grado sus emociones le permiten descubrir quién es y cómo es utilizando el diálogo interno, autoafirmaciones positivas, la aceptación de virtudes y limitaciones, tomando conciencia de sus capacidades. Por último, se propone comprobar si el alumnado es capaz de comunicar qué le sucede y cómo afectan los acontecimientos en sus relaciones personales y con el medio, reconociendo las emociones en las demás personas ejercitando la empatía y el uso de un amplio vocabulario emocional.			
Indicadores de logro	Insuficiente	Suficiente/bien	Notable	Sobresaliente

Se observa interiormente e identifica sus emociones ante determinadas situaciones	Se observa interiormente con dificultad no siendo capaz de reconocer sus emociones.	Necesita orientación y ayuda para observar su interior y reconocer algunas de sus emociones.	Reconoce y valora muchas de sus emociones, siendo capaz de observarse interiormente.	Reconoce y valora sus emociones, siendo capaz de observarse interiormente
Reconoce características de su propia personalidad (las que más le agradan y las que menos).	No es capaz de reconocer características de su propia personalidad.	Con ayuda del docente reconoce algunas de sus propias características personales.	Reconoce muchas de sus características personales, las que más y menos le gustan.	Reconoce con facilidad las características personales que más y menos le agradan.
Expresa la característica personal que más le identifica.	No es capaz de expresar la característica personal que más le identifica.	Con orientación es capaz de expresar la característica que más le define.	Expresa sin ayuda y de forma fluida la característica personal que más le define.	Expresa con facilidad y amplio vocabulario la característica personal que más le define.
Reflexiona sobre cómo mejorar y gestionar sus emociones ante determinadas situaciones.	No reflexiona ni es capaz de gestionar sus emociones.	Con ayuda es capaz de reflexionar y gestionar alguna emoción ante una determinada situación.	Reflexiona sobre sus emociones gestionándolas e incluso buscando alternativas antes aquellas que valora negativamente.	Reflexiona y gestiona sus emociones con facilidad, identificando y localizando alternativas para mejorar.
Comprende y valora la importancia del interior.	No es capaz de comprender ni valorar su interior. Es algo secundario.	Comienza a reflexionar sobre la importancia y valor del interior.	Comprende y valora la importancia del interior siendo capaz de dar argumentos para afirmarlo.	Comprende y valora su interior dándole gran importancia. Argumenta con facilidad y amplio vocabulario su

				relevancia.
Contenidos	1. Desarrollo de la introspección: <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Manejo del diálogo interno. 1.2. Toma de conciencia inmediata de sus propios estados. 			Se trabajará a lo largo del desarrollo de la situación de aprendizaje pero especialmente durante las actividades número 1, 3, 4 y 6.
	2. Descubrimiento, reconocimiento y aceptación de sus emociones: <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Percepción, expresión y valoración de emociones adecuadas a través de diferentes lenguajes. 2.3 Manejo de sus emociones de manera efectiva y adaptativa. 			
	3. Descubrimiento de quién es y cómo es. <ul style="list-style-type: none"> 3.1. Práctica del autodescubrimiento emocional. Respeto hacia sí mismo. 3.2. Práctica de la honestidad emocional. Virtudes y limitaciones. Conciencia de sus capacidades. 			
Competencias Básicas	Competencia en comunicación lingüística Competencia social y cívica			

	Competencia para aprender a aprender
--	--------------------------------------

RÚBRICA

Criterio	<p>6. Experimentar y aplicar principios y estrategias de pensamiento divergente y analógico con el máximo detalle posible y utilizando los múltiples lenguajes como medio para autoafirmar el propio potencial creativo.</p> <p>Se trata de evaluar en qué medida el alumnado pone en acción las capacidades vinculadas al pensamiento divergente y analógico, que se manifiestan con una alta productividad, flexibilidad cognitiva, conexiones metafóricas indirectas o simbólicas y originalidad en la generación de ideas y la comunicación de la experiencia emocional (sentimientos y vivencia interna de estos). También se comprobará si perfila, detalla, revisa y mejora sus creaciones aplicando técnicas y recursos propios de los múltiples lenguajes (palabra, sonido, color y forma, el cuerpo, tecnológicos, texturas, sabores, olores...). Asimismo, se trata de constatar si los alumnos y alumnas utilizan algunas técnicas creativas elementales (lluvia de ideas, analogías, <i>ideart</i>, relaciones forzadas) y otras más complejas (los imposibles, análisis morfológico, sinéctica, <i>scamper</i>, entre otras) en diversos contextos con la finalidad de favorecer la autoafirmación del propio potencial creativo.</p>			
Indicadores de logro	Insuficiente	Suficiente/bien	Notable	Sobresaliente
Comprende y vincula los alimentos con	No es capaz de comprender la		Comprende y es capaz de vincular los	

<p>las emociones, haciendo una analogía entre los aspectos no visibles de los alimentos (nutrientes) y lo relevante de las personas (su interior). Pues lo esencial es aquello que no se ve.</p>	<p>vinculación entre los alimentos y las emociones. Necesita instrucciones para entender la analogía entre la importancia de los nutrientes y su interior. Le resulta muy complejo.</p>	<p>Con ayuda comienza a comprender la analogía alimentos-emociones y por tanto la vinculación entre los nutrientes alimenticios y la importancia del interior de las personas. Necesita orientación.</p>	<p>alimentos con las emociones, entendiendo la analogía. Puede en ocasiones solicitar alguna orientación.</p>	<p>Es capaz de comprender y vincular con facilidad y autonomía la relación alimentos-emociones comprendiendo la analogía entre la importancia de los nutrientes y la relevancia del interior de las personas.</p>
<p>Utiliza la analogía (técnica creativa) para crear su propia receta haciendo dicha asociación novedosa entre ideas.</p>	<p>No es capaz por si solo de realizar su propia receta, pues no entiende la analogía. Incluso con ayuda tiene dificultad para comprender dicha técnica creativa.</p>	<p>Tiene dificultad para comprender la analogía. Con orientaciones realiza parte de la receta.</p>	<p>Pone en práctica el pensamiento analógico siendo capaz de realizar su propia receta. En ocasiones solicita ayuda.</p>	<p>De forma autónoma y con facilidad crea su propia receta comprendiendo claramente la analogía y poniendo en práctica sin problema el pensamiento analógico.</p>
<p>Contenidos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso del pensamiento divergente. <ol style="list-style-type: none"> 1.4 Asociación novedosa y extraña entre ideas. 2. Uso de las técnicas creativas elementales: lluvia de ideas, analogías, <i>ideart</i>, etc. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Conocimiento y aplicación de las técnicas creativas como herramienta de trabajo individual y grupal. 			<p>Se trabajará a lo largo de la ejecución de las distintas actividades que forman parte de dicha situación de aprendizaje pero especialmente las actividades número 2, 5 y 7.</p>

Competencias Básicas

Competencia en comunicación lingüística

Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

Competencia para aprender a aprender

RÚBRICA

<p>Criterio</p>	<p>8. Experimentar nuevas formas de percibir e interpretar la realidad de modo que se favorezca la sensibilidad a lo que nos rodea, la apertura al cambio y a la innovación.</p> <p>Este criterio permite evaluar si el alumnado es capaz de desarrollar la actitud de apertura a la realidad mediante la estimulación multisensorial (mirar, oler, degustar, oír, palpar...), si se muestra receptivo a maneras alternativas de pensar (cuestionar, debatir, redefinir...). Además, se pretende comprobar su interés por adquirir, compartir y contrastar nuevos conocimientos y experiencias (mediante la actitud de escucha activa, la toma de conciencia, el cuestionamiento de lo establecido y la receptividad respecto a lo diferente —incluyendo la ruptura de roles y estereotipos de género—, lo nuevo o lo alternativo, etc.). Se trata de constatar, por último, si el alumnado incorpora esta actitud de apertura y de sensibilidad a la realidad como una oportunidad para generar ideas valiosas e innovadoras y de llevarlas a cabo mediante el uso de recursos de muy diversa naturaleza, adaptándose a los contextos en los que se desenvuelve.</p>			
<p>Indicadores de logro</p>	<p>Insuficiente</p>	<p>Suficiente/bien</p>	<p>Notable</p>	<p>Sobresaliente</p>
<p>Explora y desarrolla los sentidos (huele, toca, saborea, observa...), en este caso los ingredientes, lo que le permite la apertura a la realidad mediante la estimulación multisensorial.</p>	<p>No es capaz de distinguir los olores, sabores, diferentes texturas...presentes en los ingredientes de la receta. Tiene gran dificultad y no muestra interés.</p>	<p>Con ayuda y orientación comienza a utilizar los sentidos. Distingue algunos sabores, olores, texturas... de la receta.</p>	<p>Explora y distingue muchos olores, sabores, texturas, etc. de la receta desarrollando con éxito los sentidos y fomentando su estimulación sensorial.</p>	<p>Es capaz de distinguir, investigar y reconocer todos los olores, sabores, texturas, etc. de la receta. Su estimulación multisensorial está muy trabajada.</p>

<p>Desarrolla y experimenta con interés diferentes maneras de pensar y percibir la realidad (cuestiona, debate, reflexiona, etc.) centrándose en la receta socioafectiva y su interior.</p>	<p>Muestra desinterés y escasa participación a la hora de debatir, reflexionar...sobre las actividades planteadas.</p>	<p>Con interés inconstante participa en los debates, realiza reflexiones...desarrollando de forma aislada alguna aportación, cuestionamiento crítico, etc. sobre las tareas.</p>	<p>Muestra interés y participa activamente en los debates, cuestiona y es capaz de reflexionar y dar una visión crítica de sí mismo, su interior y la vinculación con la receta.</p>	<p>Desarrolla, experimenta y participa con interés y dedicación en los diferentes debates, reflexiones...que se llevan a cabo en las distintas tareas. Muestra una actitud crítica y participativa en las diversas intervenciones siendo capaz de dar su opinión y vincular su interior con la realización de la receta socioafectiva.</p>
<p>Se muestra receptivo y motivado ante dichas actividades novedosas y diferentes.</p>	<p>Ni valora, ni muestra una actitud receptiva ante actividades innovadoras como la receta socioafectiva.</p>	<p>Muestra una actitud en ocasiones desinteresada respecto a la innovación y puesta en práctica de actividades nuevas como la receta socioafectiva.</p>	<p>Tiene predisposición y ganas de realizar actividades diferentes e innovadoras. Se muestra participativo y motivado a la hora de llevar a cabo la receta.</p>	<p>Tiene gran interés en desarrollar e implicarse en actividades innovadoras como la receta socioafectiva. Se muestra participativo, expone sugerencias y valora la innovación y el cambio como elementos fundamentales para abrirse a la realidad.</p>
	<p>1. Estimulación multisensorial para el desarrollo de la sensibilidad, la investigación y formas alternativas</p>			

Contenidos	<p>de pensamiento.</p> <p>1.2 Exploración, desarrollo e investigación de los sentidos: olores, sabores, texturas, temperaturas, sonidos, presiones, longitud, movimiento, voz, etc.</p>	Actividad número 5
	<p>3. Receptividad frente a lo diferente, lo nuevo o lo alternativo. Ruptura de roles y estereotipos de género.</p>	Se trabajará durante la realización de las diversas actividades de dicha situación de aprendizaje. Sin embargo se hace especial hincapié en las actividades 1, 3 y 5.
	<p>4. Actitud crítica y replanteamiento respecto a la realidad con nuevas formas de interpretación.</p> <p>4.1. Nuevos usos de objetos o productos.</p>	Actividades número 2, 5 y 7
Competencias Básicas	<p>Competencia en comunicación lingüística</p> <p>Competencia social y cívica</p> <p>Competencia para aprender a aprender</p>	

Finalmente, con la hoja de autoevaluación que se ha creado se pretende poder darse especialmente cuenta de cuáles han sido los aprendizajes que más se han fijado en la mente del alumno, qué ha sido lo que más le ha marcado, qué cuestiones son las que recuerdan, cómo se han sentido haciendo las diversas actividades, etc. A continuación se mostrará el modelo diseñado para esta situación de aprendizaje. Se ha intentado diseñar un modelo atractivo y personalizado para los niños pues se considera que de esta forma lo podrán aceptar mejor y tener más interés en responder a las preguntas.

Muchas gracias por haber hecho tan bien las actividades, espero que hayas disfrutado con la receta y saboreado cada ingrediente. Para terminar, es el turno de que reflexiones sobre estas preguntas.

¿Me han gustado las actividades?, ¿por qué?

Realizando la receta socioafectiva ¿qué he aprendido?, ¿cómo me he sentido?

Ahora que he reflexionado y pensado sobre mí, soy más capaz de hablar sobre mi personalidad, lo que me gusta, lo que no me gusta tanto y cómo puedo mejorar algunos aspectos. Por ello me siento más preparado/a para completar la siguiente frase.

SOY UNA PERSONA...




¡Disfruta del día y sé muy feliz!

Ficha a utilizar para la elaboración de la receta




Ahora es tu turno, te convertirás en un **SUPER COCINERO SOCIOAFECTIVO**, ayúdate del diccionario de los alimentos y crea tu propia receta. Debes hablar sobre los ingredientes, los elementos (calcio, cromo, potasio...), las vitaminas (vitamina A, C, E...)... que posee cada alimento, es decir, sobre sus nutrientes y también sobre el efecto emocional y físico que estos nos aportan.




NOMBRE DE LA RECETA:

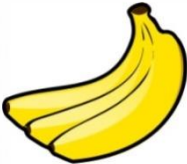


INGREDIENTES (gr, ml, cantidad...)	NUTRIENTES	BENEFICIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES
		

Preparación:

Ficha lista de los alimentos

ELEMENTOS	ALIMENTOS	ALGUNOS EFECTOS
<p>CALCIO</p> 	<p>Lácteos (leche, queso, yogurt...)</p> <p>Frutos secos (nueces), cereales integrales (AVENA=relajante), sésamo, cebolleta, espinacas, aceitunas, legumbres (soja, garbanzos y lentejas), sardinas, salmón.</p>	<p>Tranquilizante natural. Relaja, permite descansar y dormir mejor. Cuida la piel, la protege y la vuelve sana y más saludable.</p> <p>Nos ayuda a tener fuerte nuestros huesos, pelos, uñas...</p>
<p>CLORO</p> 	<p>Aceitunas, requesón, algas, berros, coliflor, apio, lechuga, zanahoria, remolacha, nabos, cereales integrales, sal...</p>	<p>Favorece la agilidad mental, el poder de la concentración...manteniendo nuestra mente activa para tener una actitud crítica, ser capaz de reflexionar, cuestionar...</p>
<p>CROMO</p> 	<p>Aceites vegetales, cereales integrales, cebada y maíz.</p> <p>Nueces, manzana lechuga, papas, berros, setas, cebolla y brócoli.</p> <p>Productos lácteos y carnes como hígado de ternera, la pechuga y muslo de pollo o los mariscos.</p>	<p>Ayuda a encontrarte mejor físicamente, regula el sobrepeso y da energía. De esta forma nos sentiremos mejor física e interiormente.</p>

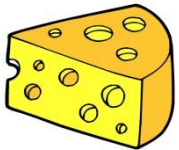
<p>FÓSFORO</p> 	<p>Frutos secos: girasol, sésamo, pistacho, almendras. Algarroba</p> <p>Legumbres: soja, alubias, garbanzos y lentejas.</p> <p>Cereales: trigo, copos de avena, arroz integral, levadura, salvado de trigo.</p>	<p>Alimento del cerebro. Favorece la agilidad mental, la concentración, aumenta la resistencia en atletas, nos mantiene ágiles...para enfrentarnos a las diferentes situaciones, problemas que nos podemos encontrar y ser capaces de superarlos.</p>
<p>HIERRO</p> 	<p>Cereales, quinoa real.</p> <p>Legumbres: judías rojas, garbanzos, soja, lentejas, altramuces y guisantes.</p> <p>Frutos secos y semillas: higos secos, almendras, anacardos, coco, cacahuetes y pipas de girasol.</p> <p>Verduras: ajos, remolacha y alfalfa.</p>	<p>Da energía, mejora el ánimo, ayuda a tener mayor resistencia física, estimula inmunidad, evitando enfermedades y haciendo que estemos más saludables. Así podemos conseguir todo lo que nos propongamos.</p>
<p>MAGNESIO</p> 	<p>Frutos secos: girasol, sésamo, almendras, pistacho, avellanas y nueces.</p> <p>Cereales: quinoa, germen de trigo, levadura, mijo, arroz y trigo.</p> <p>Legumbres: soja, alubias, garbanzos y lentejas.</p>	<p>Tranquilizante natural. Contribuye a la relajación, hace que estemos más tranquilos y conciliemos antes el sueño. De esta manera estaremos más serenos para valorar lo que</p>

		realmente importa.
<p>POTASIO</p> 	<p>Verduras y frutas frescas, plátano, etc. Quinoa.</p> <p>Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, levadura seca. Frutos secos, café y cacao.</p>	<p>Mejora la atención y concentración permitiéndonos estar más activos y vencer la fatiga.</p>
<p>PROTEINAS VEGETALES</p> 	<p>Soja.Seitán (la carne vegetal).</p> <p>Frutos secos: piñones, cacahuetes, almendras y pistachos. Legumbres: habas secas, lentejas, alubias.</p>	<p>Mejora la autoestima, regula nuestras emociones favoreciendo nuestro bienestar interior. Nos sentimos mejor con nosotros mismos, nos aceptamos y nos queremos tal y como somos.</p>
<p>ZINC</p> 	<p>Cereales integrales: copos de trigo y germen de trigo, levadura de cerveza (acné), copos de avena, arroz y pan integral, trigo, maíz y mijo.</p> <p>Frutos secos: pipas de calabaza y girasol, cacahuetes, nueces, almendras y avellanas.</p>	<p>Favorece nuestro crecimiento físico y mental. Ayuda a cuidar nuestra piel y alivia las alergias.</p>

Verduras: cebolla, ajo, perejil, setas y judías. Legumbres: lenteja, guisantes, alubia, garbanzo y soja. Y carnes, huevos, hígado, mariscos, té.

VITAMINAS

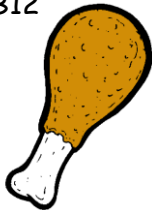
Vitamina A



Hígado, aceite de bacalao, zanahoria, margarina, paté de hígado, queso, mantequilla, batata, espinacas, nata, berros, mango, endivias, almejas, nísperos, tomates, caquis...



Favorece nuestro crecimiento y desarrollo óseo, es decir, pone fuerte nuestros huesos. Mejora nuestra piel, visión, cabello y esmalte de dientes. Previene enfermedades infecciosas, especialmente respiratorias.

Vitamina B12

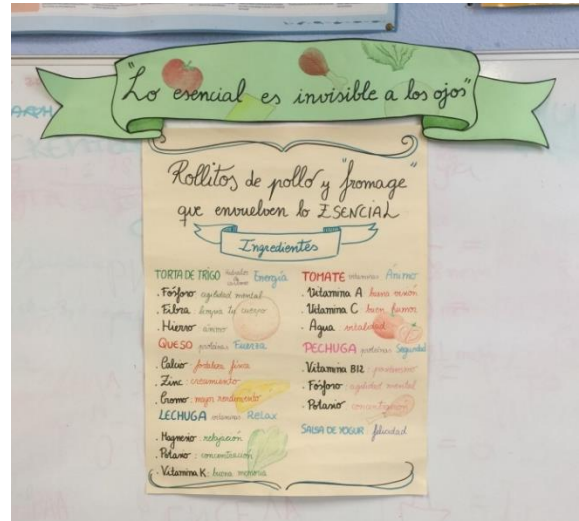


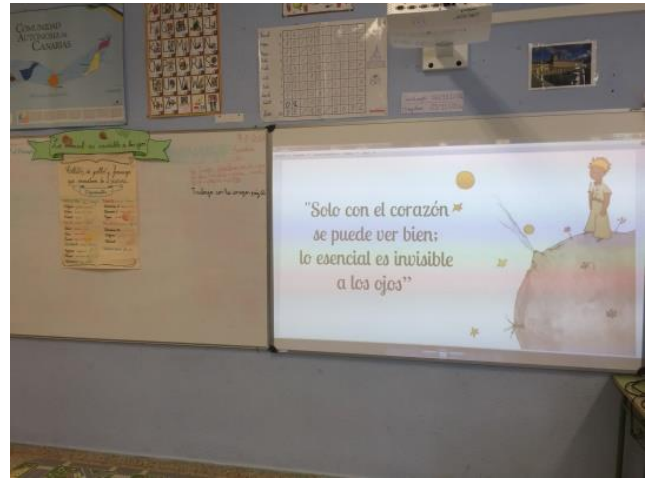
Moluscos (almejas) enlatados, salmón, sardinas enlatadas, carne de vaca, atún, leche, huevo, pechuga de pollo, yogurt

Proporciona energía y fuerza, ayuda a vencer el desánimo y contribuye a mantenernos relajados pero a la vez activos.

<p>Vitamina C</p> 	<p>Acerola, guayaba, alfalfa, perejil fresco, hígado de ternera, pimiento crudo, kiwi, col de Bruselas, coliflor cruda, berro, caqui, limón, naranja, fresas, frambuesas, mango, tomate...</p>	<p>Se trata de la vitamina del buen humor, regula las emociones, nos permite estar alegres, positivos, felices... ver siempre lo bueno de las cosas y sacarnos una sonrisa.</p>
<p>Vitamina E</p> 	<p>Aceite de girasol, germen de trigo, avellanas, almendras, coco, germen de maíz, aceite de soja, soja germinada, aceite de oliva, margarita, nueces.</p>	<p>Regula nuestras emociones, favorece nuestra escucha interior haciendo que nos conozcamos un poco más y mejor.</p>

Material gráfico de la puesta en práctica de la situación de aprendizaje elaborada por los alumnos de 4º de primaria del CEIP Punta del Hidalgo.





Ejemplos de algunas respuestas obtenidas en las autoevaluaciones de los alumnos.

Realizando la receta socioafectiva ¿qué he aprendido?, ¿cómo me he sentido?

Lo que he aprendido es que la comida por muy fea que sea por fuera por dentro tiene vitaminas y es muy saludable, y aunque esto no se vea es lo más importante como ocurre con las personas y su interior.

Ahora que he reflexionado y pensado sobre mí mismo, soy más capaz de hablar sobre mi personalidad, lo que me gusta, lo que no me gusta tanto cómo puedo mejorar algunos aspectos. Por ello, me siento más preparado para completar la siguiente frase.

SOY UNA PERSONA...

Realizando la receta socioafectiva ¿qué he aprendido?, ¿cómo me he sentido?

He aprendido las vitaminas y las cosas buenas que nos aportan los alimentos, también he aprendido a probar cosas nuevas, por mucha que no estén muy alla y lo que importa es lo de dentro.

Me he sentido bien como nosotros mismos.

Ahora que has reflexionado y pensado sobre ti mismo, continúa la frase hablando

He aprendido que los nutrientes no se ven pero los sentimos y es lo más importante como nuestros sentimientos y interior.

Me he sentido muy feliz y contento por hacerme este taller.

Realizando la receta socioafectiva ¿qué he aprendido?, ¿cómo me he sentido?

He aprendido a y a sentir los alimentos y me he sentido muy feliz.

Ahora que he reflexionado y pensado sobre mí mismo, soy más capaz de hablar sobre mi personalidad, lo que me gusta, lo que no me gusta tanto y cómo puedo mejorar algunos aspectos. Por ello, me siento más preparado/c

SOY UNA PERSONA...

Bastante alegre, un poco despiadada, ordenada, llora un poco y agradable.

Un poco torpe, aborrecer un poco desordenada y me enfado si me dicen que haga travesuras.

Puedo mejorar en intentar no enojarme cuando me lo dicen y en vez de enojarme

hablar con ^{solo con el corazón se puede ver bien} ~~enojarme~~ ^{no enojarse} ~~los ojos~~

El Principito

Solo con el corazón se puede ver bien.
El Principito
Si me insultan no puedo también insultar, es mejor decirlo a la maestra, no enfadarse y también lo que pueda hacer es hablar con esa persona y decirle que eso no está bien.

¡Disfruta del día y sé muy feliz!

Realizando la receta socioafectiva ¿qué he aprendido?, ¿cómo me he sentido?

Me he sentido muy especial como si los alimentos me dijeran te voy a proporcionar alegría, emoción y esas cosas no se ven por fuera, pero en realidad lo que importa es el interior.

Ahora que he reflexionado y pensado sobre mí mismo, soy más capaz de hablar sobre mi personalidad, lo que me gusta, lo que no me gusta tanto y cómo puedo mejorar algunos aspectos. Por ello, me siento más preparado/a para completar la siguiente frase.

SOY UNA PERSONA...

Alegre, extrovertida por que me gusta compartir y soy extrovertida porque me encanta jugar y jugar con mis amigos. Lo que me gusta de mí es que me cuesta decir el hecho y me gustaría mejorar diciéndolo siendo más atrevida y sin darme miedo a que

¡Disfruta del día y sé muy feliz!

se enfaden con mígo porque luego me quedo peor.