



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: BE HAPPY

.....  
A LO LARGO DE LOS 6 CURSOS DE PRIMARIA



## EN BUSCA DE UNA RESPUESTA

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

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

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

¿Cómo puedo **superar mis miedos**?

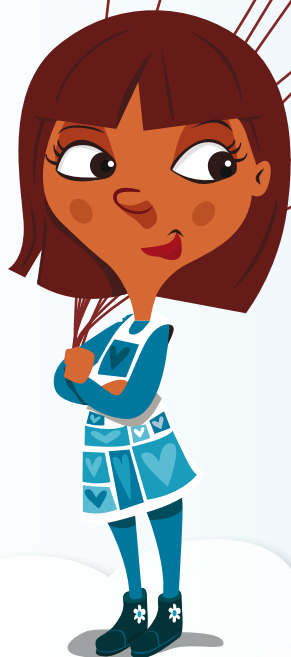
¿Puedo **cambiar algo del pasado** que me cause dolor?

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

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

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

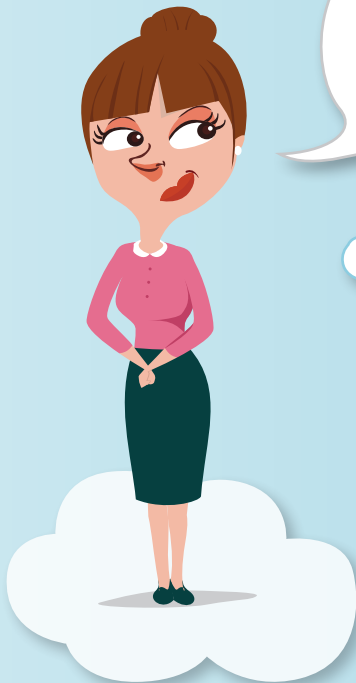
¿Cómo puedo **ayudar** a alguien que lo está pasando mal?



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



## EN BUSCA DE UNA SOLUCIÓN



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

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





# ELEMENTOS DEL PROGRAMA

## 1 LOS PERSONAJES

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



## 2 EL EMOCIONARIO

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



SERENIDAD



ALEGRÍA



FELICIDAD



MELANCOLÍA



TRISTEZA



DOLOR



TEMOR



MIEDO



TERROR



ENFADO



IRA



FURIA



PREOCUPACIÓN



ANGUSTIA



ENVIDIA



ODIO



AMISTAD



AMOR

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



### ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡CARITAS!

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



### ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

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



### ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡SENSACIONES!

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



### EL TERMÓMETRO DE EMOCIONES

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



### EL TERMÓMETRO DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

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



### EL BOTIQUÍN DE LOS RECUERDOS

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



### MI DIARIO EMOCIONAL

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



### MI CAJA DE LAS PREOCUPACIONES

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



### #MEGUSTA #MEJORO

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



### LA MÁQUINA DEL TIEMPO

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



### EL CLUB DE LA RISA

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



### GUIONISTA DE MI VIDA

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



### MIS LISTAS DE MÚSICA

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



### EFFECTO DOMINÓ

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



### HAY UN AMIGO EN TI

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



### ESCRIBO DESDE EL CORAZÓN

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



### MI BÚSQUEDA DEL TESORO

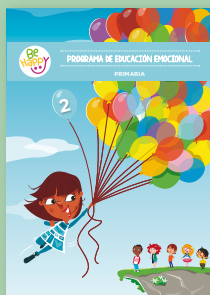
¡Imagina que eres un pirata en busca de tus mayores tesoros! Yo te ayudaré a descubrirlos y a guardarlos bajo llave.



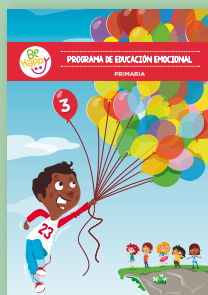
# DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA



Curso 1. Primaria



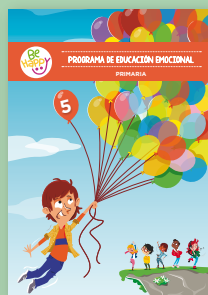
Curso 2. Primaria



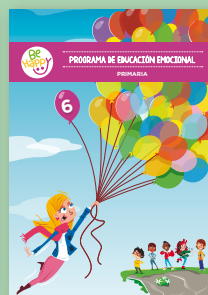
Curso 3. Primaria



Curso 4. Primaria



Curso 5. Primaria



Curso 6. Primaria

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

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

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

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

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

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

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



# PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



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

**1. Principio de reconocimiento o identificación:** las herramientas que se rigen por este principio ayudan al alumno a ser consciente de las emociones que siente tanto él mismo como las personas que le rodean y, así, empatizar con ellas.

**2. Principio de distanciamiento:** buscan que el alumno tome distancia de su contexto personal para entender mejor sus problemas, encontrar soluciones y aprovechar nuevas oportunidades de crecimiento.

**3. Principio de acción:** ponen mayor énfasis en la acción, promoviendo los actos positivos y evitando los negativos. Este principio integra el pensamiento, la voluntad y la afectividad.

**4. Principio de búsqueda de sentido:** estas herramientas proponen explorar las realidades verdaderamente valiosas de nuestra vida y profundizar más en ellas.

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

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



# ELEMENTOS DE LA UNIDAD DEL ALUMNO



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

## TÍTULO

Hace referencia a la temática de la unidad.

## UNIDAD 2

# ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

### 1. INTRO: role play/reto/ actividad

¡Esta dinámica nos ayuda a preparar y entender mejor la Herramienta posterior!

### EMOCIONARIO

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

### PEGATINAS

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

### 2. QUIZ: test

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

EMOCIONARIO



ALEGRÍA



TRISTEZA



MIEDO



IRA



PREOCUPACIÓN



ENVIDIA



AMISTAD



AMOR



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



¡Ahora tú! Dibuja tres momentos de tu vida.

EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA

UN DÍA MUY TRISTE

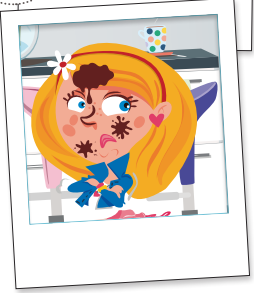
¡ME ENFADÉ MUCHO!



Pegatina



Pegatina

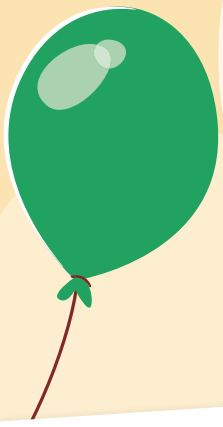


Pegatina



¿CUÁNTAS VECES TE HAS PUESTO TRISTE HOY?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- MÁS DE 9

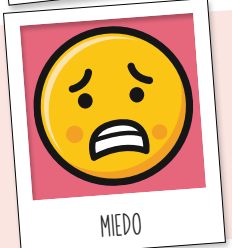


¡Escribe dos momentos en los que sientes cada emoción!

¿Cuándo me siento así?



- 1. En mi cumpleaños.
- 2.



- 1.
- 2.



- 1.
- 2.

¡Juego! ¡JUEGEMOS A LOS DETECTIVES!

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



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



Conseguido

MURAL

EMOTICONO DEL MES:  
**TRISTEZA**



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

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

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

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



# ELEMENTOS DE LA UNIDAD DEL DOCENTE



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

## OBJETIVO Y COMPETENCIAS

Orientan la intención y el enfoque de la unidad.

### UNIDAD 2

## ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!



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

UNIDAD 2

EMOCIONARIO

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

ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!

¡Ahora tú! Dibuja tres momentos de tu vida.

EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA

UN DÍA MUY TRISTE

¡ME ENFADÉ MUCHO!

¿CUANTAS VECES TE HAS PUESTO TRISTE HOY?

QUIZ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 MÁS DE 9

¿Escribe dos momentos en los que sientes cada emoción!

¿Cuándo me siento así?

1. En mi cumpleaños.

2.

1.

2.

1.

2.

¡Juguemos a los Detectives!

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

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

EMOTICONO DEL MES: TRISTEZA

MURAL

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

### EL CONTENIDO DEL ALUMNO

El manual del docente incluye las páginas del libro del alumno.

### FUNDAMENTACIÓN

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

### FUNDAMENTACIÓN

"Prueba de reconocimiento emocional. A través de esta prueba se ha evaluado la capacidad para reconocer emociones en los demás. Para su elaboración, se seleccionaron 14 fotografías validadas a través del FACS (Ekman y Friesen, 2003). Dichas fotografías recogían 5 de las 6 emociones básicas identificadas por la investigación en este ámbito: alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa (Eckman, Friesen y Ellsworth, 1982) (...). En esta prueba, se muestra al niño cada fotografía y se le pregunta qué emoción estaba sintiendo la persona, dándole cinco posibles respuestas (alegría, tristeza, sorpresa, enfado o miedo) (...)"

"Las investigaciones sobre la comunicación humana suelen dar por hecho que más del 90% de los mensajes emocionales es de naturaleza no verbal, y se manifiesta en aspectos como la inflexión de la voz, la expresión facial y los gestos, entre otros. De hecho, diversos estudios han evidenciado que los niños que tienen más desarrollada esta capacidad muestran un mayor rendimiento académico que el de la media, aun cuando sus coeficientes intelectuales sean iguales o inferiores al de otros niños menos empáticos"<sup>2</sup>.

1. Ambrona Benito, T., López-Pérez, B., y Márquez-González, M. (2014). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (REOP)*, 23(1), 39.
2. Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional* (70th ed). Barcelona: Kairós.

## INSTRUCCIONES DE CADA ELEMENTO DE LA UNIDAD

Cada dinámica y actividad viene explicada de manera secuenciada y con ejemplos. Se busca ayudar al profesor en el momento de impartir la clase.

## SECUENCIACIÓN

### 1. INTRO

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

### 2. QUIZ

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

### 3. HERRAMIENTA

Se trata de que los alumnos piensen y escriban dos momentos o **situaciones de su vida** en los que **han sentido** (o sienten) **alegría, miedo y tristeza**. En la **plataforma** ofrecemos más emociones para que puedan continuar con la dinámica, si usted lo desea.

**Observaciones:** 1. Ofrecemos un ejemplo para que comprendan mejor la dinámica. 2. Pueden escribir un recuerdo pasado, como: "Me puse muy contenta cuando nació mi hermanito", o una situación que se repite a lo largo de los años, como: "Me dan mucho miedo los perros". 3. Los alumnos no deben compartir sus respuestas, porque en la sección ¡Juego! tendrán que dramatizar ante sus compañeros lo que escribieron. Si decide no realizar dicha sección, puede dividir a los alumnos en parejas o grupos de tres para compartir sus respuestas.

### 4. ¡JUEGO!

1. Los **grupos de cuatro alumnos**.
2. Cada alumno del grupo podrá **teatralizar** (con mímica) **uno de los momentos o situaciones** que escribió en la Herramienta. El resto del grupo debe adivinar esa situación y, más importante, la emoción que siente el alumno con ese acontecimiento.
3. Cuando los cuatro alumnos del grupo hayan representado su situación, pueden **jugar otra vez** y teatralizar la otra situación que hayan escrito en la Herramienta.

**Observaciones:** 1. Si considera difícil mantener la atención en los grupos, realice esta dinámica con todos los alumnos al mismo tiempo. 2. La representación de cada alumno termina cuando alguien del grupo **adivina la emoción** representada, no la situación. 3. Si previamente los alumnos ya compartieron sus respuestas de la Herramienta con otros alumnos, evite que dichos alumnos coincidan en los grupos. 4. Explique a sus alumnos que pueden trasladar este juego a su vida, adivinando las emociones en los rostros de las personas con las que conviven y, más complejo, adivinando qué van a sentir en una situación concreta. Entonces podrán pegar una pegatina de "¡Conseguido!" en el espacio disponible y, si quieren, podrán contar su experiencia a sus compañeros.

### 5. EMOTICONO DEL MES: MURAL SOBRE LA TRISTEZA

Esta actividad consiste en hacer un mural colectivo sobre la tristeza, para intentar acabar con un **enfoque positivo**. En este sentido, puede explicarles que es normal sentir tristeza ante algunas situaciones de la vida, pero haga hincapié en que la mayoría de esas situaciones se pueden solucionar o aliviar con tiempo, cariño o, a veces, con acciones concretas. Tenga especial cuidado y delicadeza en caso de que alguno de sus alumnos haya sufrido alguna pérdida de un ser querido o un suceso grave.

#### Instrucciones:

1. Escriba en una **cartulina grande** el título del mural: Tristeza.
2. Dibuje o pegue el **emoticono de la tristeza** en grande en medio de la cartulina. En la **plataforma** ofrecemos el emoticono para imprimir.
3. Reparta un papel a cada alumno para que escriban **qué cosas o situaciones les entristecen**. Por ejemplo: "Que me castiguen", "Que mi hermana esté enferma", "Que haya niños que pasen hambre", etc.
4. Los alumnos deben **pegar los papeles** en el lado izquierdo del mural.
5. Lean las situaciones en alto y piensen, en grupos o entre todos, cómo podrían **solucionar esas cosas tristes**. Los alumnos deben **escribir esas soluciones** (en papeles o directamente en la cartulina) en el lado derecho del mural.
6. **Unan con flechas** las situaciones tristes de la izquierda con las soluciones de la derecha.

## SOLUCIONES

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



# PLATAFORMA DIGITAL

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

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

1- Programa de educación emocional (Profesor)


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

### 3. Mi caja de las preocupaciones

Contenidos de la unidad

Libro del profesor	🔗 🔒
Libro del alumno	🔗 🔒

Material de apoyo

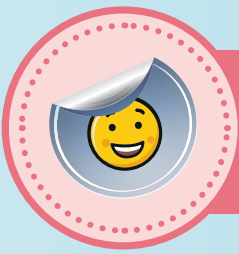
  
Caja de las preocupaciones  
- recortable  
🔗 🔒



## EmocionArte

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





# PEGATINAS

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





# EXTRAS



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

## CUENTO / RELATO

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

UNIDAD 9

### CUENTO

#### LA ISLA PERDIDA

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

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

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



Max fue metiendo rápidamente esas preocupaciones en su caja. Pero eran tantas y tan graves que vio, con horror, que su caja estaba empezando a teñirse de un color rojizo. «¿Qué está ocurriendo?!», se preguntó Max aterrado. La gente que paseaba por la calle comenzó a mirarle, y Max se preocupó aún más. Empapado en sudor, fue añadiendo más y más preocupaciones en la caja. ¡Una caja que cada vez estaba más roja! Alrededor de

Max se formó un grupo de curiosos.

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

—Ven. Vamos a solucionar tu problema.

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

—Vamos a enviarte a una isla en donde repararán tu caja, ¿de acuerdo? Te llevarán en aquel bote. Así que estate tranquilo y, sobre todo, no te preocupes más.

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

Lo primero que le llamó la atención fue que las personas que de esa isla no tenían caja e iban medio corriendo a todos lados. Incluso corrían con los brazos en alto. Parecían personas muy alteradas.

—Hola. ¿Puede decirme dónde estoy? —preguntó tímidamente a la persona más próxima.

—En Dermund —le respondió la señora. Tenía unas grandes ojeras bajo los ojos cansados.

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

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

—Disculpe —preguntó Max a un nuevo transeúnte—, ¿podría decirme por qué no hay alumbrado? No veo ninguna fuente de luz.

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



24

25

### Preguntas del cuento:

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

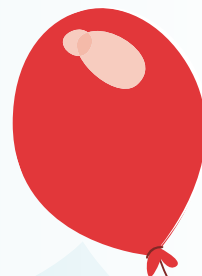
## ¿QUÉ APRENDISTE CON...?

★ ¿QUÉ APRENDISTE CON...? ★

1. ME GUSTA + MEJORO: .....
2. EL CLUB DE LA RISA: .....
3. GUIONISTA DE MI VIDA: .....
4. MIS LISTAS DE MÚSICA: .....
5. EFECTO DOMINO: .....
6. HAY UN AMIGO EN TI: .....
7. MI BÚSQUEDA DEL TESORO: .....
8. MI DIARIO EMOCIONAL: .....

32

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



## ENTREVISTA

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

UNIDAD 10

ED SHEERAN

ENTREVISTA A...  
FICTICIA

**EN DATOS:**

Profesión: cantante y compositor

Nacimiento: 7/02/1991  
Halifax, Reino Unido

Altura: 173 m

“El rap me ayudó a librarme del tartamudeo”

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

**MAX: Hola, Ed. ¡Todavía no puedo creer que esté hablando contigo!**  
ED: ¡Hola! Pues créelo, aquí estoy.

**MAX: Es que eres muy famoso. Todos los alumnos de la escuela se saben tus canciones de memoria. Seguro que de pequeño eras muy popular...**  
ED: La verdad es que no. Fui un niño muy muy raro. Usaba unas gafas azules enormes y me faltaba un tímpano. Además, tenía una marca de nacimiento color vino en la cara!

**MAX: Vaya, parece que no lo tuviste fácil. Pero la marca, ¿dónde está?**  
ED: Me la quitaron con láser cuando era pequeño. Tuve que ir a varias sesiones. En una de ellas olvidaron ponerme anestesia, y desde entonces me volví tartamudo!

**MAX: ¿Tartamudo? ¡No lo pareces! ¿Se reían de ti en la escuela?**  
ED: En realidad, tartamudear era el menor de mis problemas cuando iba a la escuela. El mayor problema fue saber qué quería decir sin ser capaz de expresarlo de la manera correcta!

**MAX: ¿Y qué hiciste entonces?**  
ED: Probé muchas terapias de lenguaje y cosas que no fueron muy exitosas. Pero un día descubrí la “herramienta” definitiva que necesitaba para superar mi tartamudez!

**MAX: ¿En serio? ¿Y cuál fue?**  
ED: Desde muy joven me encantaba la música,

sobre todo el rap. Cuando tenía 9 años, mi padre me compró el álbum *The Marshall Mathers LP* de Eminem y me dejó escucharlo hasta que me aprendí cada palabra. Eminem rapea muy rápido, de forma muy melódica y percusiva. Eso hacía que yo enlazara bien cada sílaba con la siguiente, y definitivamente me ayudó a librarme de mi tartamudeo!

**MAX: ¡Es increíble! Y ahora que todo ha pasado, ¿qué piensas?**  
ED: Que la tartamudez no es una cosa de la que haya que preocuparse. Incluso si se tienen peculiaridades o rarezas!

**MAX: ¿Rarezas? ¡Pero nadie quiere ser raro!**  
ED: Todos somos raros en algún sentido. Simplemente sé tú mismo, porque no hay nadie en el mundo que pueda ser mejor tú que tú mismo. Y si tratas de ser el chico popular de la clase, acabarás siendo aburrido. Acepta tus peculiaridades. Ser raro es una cosa maravillosa!

**MAX: ¡Es un gran consejo! Y para terminar, ¿qué dirías a las personas que están pasando por una situación parecida a la que tú viviste?**  
ED: Desde el punto de vista del tartamudeo, que no lo vean como si fuera un problema o una desventaja en su vida. Que lo trabajen, que sigan empujando hacia delante. A mí me fue bien; a otros también les puede ir bien!

**MAX: Muchas gracias por contarnos tu historia. ¡Seguro que ayudará a mucha gente!**  
ED: ¡Eso espero! Gracias a ti.

**PARA REFLEXIONAR...**

1. ¿Qué emociones vivió Ed Sheeran durante los sucesos que relata en la entrevista? Identifica esas emociones en el propio texto y en qué momentos las sintió.
2. ¿Qué actitud tiene Ed Sheeran ante su tartamudeo?
3. ¿Qué “herramienta” o truco crees que utiliza Ed Sheeran para superar su situación?
4. Inspirándote en esa “herramienta”, piensa en alguna parecida que te sirva para tu vida y explica cómo podría ayudarte.



# BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

## Relación entre educación emocional y...

### ... felicidad

La evidencia sugiere que el afecto positivo —el emblema del bienestar— puede ser la causa de muchas de las características, recursos y éxitos deseables relacionados con la felicidad.

Sonja Lyubomirsky, 2005<sup>1</sup>.

### ... rendimiento académico

“El 75 % de las investigaciones prueban una relación positiva directa o indirecta entre inteligencia emocional y rendimiento académico”.

Rafael Bisquerra, 2015<sup>2</sup>.

### ... adaptación social

Los estudiantes de las aulas que integraron RULER [un programa teórico de aprendizaje social y emocional] obtuvieron calificaciones más altas al final del año y calificaciones más altas en competencia social y emocional (por ejemplo, liderazgo, habilidades sociales y habilidades de estudio) en comparación con los estudiantes del grupo control.

Marc Brackett, 2012<sup>3</sup>.

### ... salud

“Los resultados indican que niveles altos de Inteligencia Emocional están significativamente relacionados con una buena salud mental mientras que niveles bajos de Inteligencia Emocional se relacionan con ciertos trastornos psicológicos”.

Agustín Martínez, 2010<sup>4</sup>.

### ... motivación en el aprendizaje

Presentamos una conceptualización de compromiso estudiantil basada en los datos finales obtenidos sobre la concentración, el interés y el disfrute. Los participantes experimentaron un mayor compromiso cuanto mayor y más proporcionado era el reto percibido sobre la tarea a realizar y sobre sus propias habilidades, la instrucción era relevante y el ambiente de aprendizaje estaba bajo su control.

David Shernoff, 2014<sup>5</sup>.

### ... adicciones

“Los adolescentes con una mayor puntuación en IE [Inteligencia Emocional] muestran un menor consumo de tabaco y alcohol. Los adolescentes con una menor puntuación en IE recurren al consumo de estas sustancias como una forma externa de autorregulación emocional”.

Desireé Ruiz-Aranda, 2006<sup>6</sup>.

1. Traducción propia al español del siguiente pasaje original: “Furthermore, the evidence suggests that positive affect—the hallmark of well-being—may be the cause of many of the desirable characteristics, resources, and successes correlated with happiness ...”. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

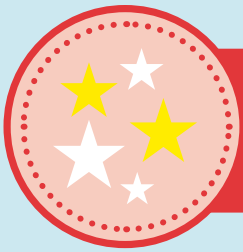
2. Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis, p. 197.

3. Traducción propia al español del siguiente pasaje original: “Students in classrooms integrating RULER [a theoretically-based, social and emotional learning program] had higher year-end grades and higher teacher ratings of social and emotional competence (e.g., leadership, social skills, and study skills) compared to students in the comparison group”. Brackett, M., Rivers, S., Reyes, M., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning And Individual Differences*, 22(2), 218-224.

4. Martínez, A., Piqueras, J., y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 1696-2095.

5. Traducción propia al español del siguiente pasaje original: “We present a conceptualization of student engagement based on the culmination of concentration, interest, and enjoyment (i.e., flow). Participants experienced increased engagement when the perceived challenge of the task and their own skills were high and in balance, the instruction was relevant, and the learning environment was under their control”. Shernoff, D., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. (2014). Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory. *Applications Of Flow In Human Development And Education*, 475-494.

6. Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., y Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 223-230.



# BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Ahora puedo vivir **con cabeza y corazón**.

Con Be Happy, soy yo el **protagonista de mi aprendizaje!**

Me comprendo mejor y **me acepto** como soy. ¡También acepto a los demás!

¡Superé mis **miedos** y descubrí los **tesoros de mi vida!**

Siempre estaré **en busca de la felicidad!**

Las herramientas me han ayudado en mi **crecimiento personal**.

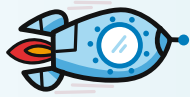


Un programa que integra todas las dimensiones de la persona: **Cabeza, Corazón y Mano.**

Con **poco tiempo de preparación**, puedo impartir una **clase excelente**.

El programa es **atractivo, visual y divertido**.

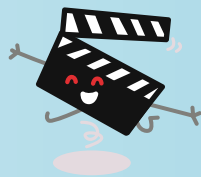






## EN BUSCA DE LA FELICIDAD

[www.educacionemocionalbehappy.com](http://www.educacionemocionalbehappy.com)





## PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL



ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡CARITAS!



LA MÁQUINA DEL TIEMPO



ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!



EL CLUB DE LA RISA



ÁLBUM DE EMOCIONES - ¡SENSACIONES!



GUIONISTA DE MI VIDA



EL TERMÓMETRO DE EMOCIONES



MIS LISTAS DE MÚSICA



EL TERMÓMETRO DE EMOCIONES - ¡MOMENTOS!



EFFECTO DOMINÓ



EL BOTIQUÍN DE LOS RECUERDOS



HAY UN AMIGO EN TI



MI DIARIO EMOCIONAL



ESCRIBO DESDE EL CORAZÓN



MI CAJA DE LAS PREOCUPACIONES



MI BÚSQUEDA DEL TESORO



#MEGUSTA #MEJORO

REPRESENTANTE COMERCIAL:

