



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI ICADE CIHS

PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA Y PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Casilda Arena Pan de Soraluce

Tutora: Marisa Puente

Máster de Psicopedagogía

ÍNDICE

1. RESUMEN Y ABSTRACT.....	3
2. INTRODUCCIÓN	3
3. JUSTIFICACIÓN DE PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO	6
4. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO.....	14
5. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO.....	16
6. REFLEXIÓN PERSONAL.....	22
7. ASERCIONES FINALES	23
ANEXOS	24
1º de Primaria	24
2º de Primaria.....	32
3º de Primaria.....	42
4º de Primaria.....	57
5º de Primaria.....	68
6º de Primaria.....	75
Bibliografía.....	82

1. RESUMEN Y ABSTRACT

Este trabajo tiene como objetivo ofrecer mecanismos preventivos para ofrecer una convivencia positiva, medida imprescindible para prevenir el bullying en el entorno escolar.

Se realizará un trabajo tomando como base las emociones para obtener un buen desarrollo tanto académico como personal de los alumnos. Para ello se desarrolla un Programa de Actuación Específico donde tomaremos algunas metodologías del Método RULER del Mindfulness y otros, para desarrollar diferentes actividades para su consecución.

This work aims to offer preventive mechanisms to offer a positive coexistence, an essential measure to prevent bullying in the school environment.

A basic work of emotions will be carried out to obtain a good academic and personal development of the students. For this, a Specific Action Program is developed where we will take some methodologies of RULER Mindfulness, proposing different activities for its achievement.

2. INTRODUCCIÓN

He decidido centrar mi trabajo fin de máster en la mejora de la convivencia y en la prevención del acoso escolar tomando como punto de partida la inteligencia emocional, ya que en mi opinión tiene gran relevancia para un buen clima en el aula. Aunque se habla de ambos conceptos por separado, a mi parecer se deben trabajar conjuntamente para poder lograr entender a todas las personas involucradas en un problema de convivencia o de bullying: el acosador, el acosado y el observador pasivo.

A título personal, mi mayor interés en este tema es conseguir que los alumnos aprendan a tener una convivencia sana, a resolver sus problemas desde el respeto y el diálogo. Deben aprender a denunciar situaciones injustas de líderes negativos que surgen en el ámbito escolar y que pueden hacer mucho daño a otros niños, condicionando su convivencia en el colegio y en ocasiones también en la vida adulta al no superar determinadas situaciones de la infancia.

Reconozco que en mi época escolar sufrí bullying, para mí sería una gran satisfacción poder ayudar en su educación a los alumnos de Educación Primaria para que logren tener

herramientas y estrategias que den lugar a una convivencia escolar positiva. Vivir este tipo de experiencia te marca la vida en muchos sentidos, me gustaría como profesional aportar todo lo que esté en mi mano para intentar evitar situaciones como las que yo viví.

A día de hoy, he de decir que soy una persona más fuerte y segura de mi misma como consecuencia de lo que he vivido. Para superar esta etapa, tuve muchos apoyos en mi entorno familiar, pese a tener una gran carencia en lo que se refiere a mis profesores y la orientadora de mi colegio.

Como conclusión personal, me gustaría aportar a cada uno de mis alumnos, la confianza necesaria para acudir a mí en caso de necesitarlo y saber cómo actuar en todo momento para que nunca se sientan solos ante una situación difícil. Un educador no se debe ocupar únicamente del aspecto académico, sino de la persona en su totalidad. Está demostrado que cuando un alumno se encuentra bien a nivel emocional y social mejora sensiblemente su rendimiento académico. Por tanto, es vital tener en cuenta el estado emocional de los niños, lo motivados y felices que acuden al centro escolar, porque va a influir directamente en el aprendizaje. Cuando un alumno está cómodo en el aula atiende más, está más motivado y, en conclusión, aprende más. Ante lo expuesto, considero que es imprescindible crear ese buen clima de convivencia para todos y cada uno de los miembros del aula.

Como educadores debemos de actuar y modelar la respuesta ante los conflictos que surgen de forma natural dentro del entorno escolar porque eso lo podrán llevar en un futuro en el día a día de su vida y en la sociedad. Es importante inculcar valores asertivos, mostrar la gran importancia que tiene el diálogo, la empatía y la ayuda. Según M^a Luz Sánchez Arista (Dra. en Psicología, Pedagoga y Mediadora responsable del Área de Mediación Educativa en IMEDIA Formadora de profesorado y mediadores) la mediación educativa es de gran relevancia para que un cerebro inteligente de una respuesta inteligente. Se busca obtener un modelo positivo de convivencia.

Aunque el bullying es un tema que está bastante de moda, es importante analizar el por qué se llega a una situación tan límite. Con frecuencia la mala gestión emocional lleva a los niños a vivir conflictos, magnificar situaciones y a tener actuaciones incorrectas. Por ello el buen desarrollo de una inteligencia emocional puede contribuir positivamente a vivir de forma armónica y limitar los casos de bullying.

Cualquiera puede sufrir acoso escolar. Frecuentemente, el acoso recae sobre un alumno inteligente, muy responsable, exigente consigo mismo, con baja autoestima y cierta dificultad en las habilidades sociales. Son especialmente vulnerables los chicos y chicas tímidos, introvertidos, hiperactivos o con alguna característica física diferenciadora, como la obesidad o la necesidad de usar gafas, etc. Existe una gran empatía con el sufrimiento de la persona acosada, olvidándose el sufrimiento interno que tiene que tener alguien para provocar ese acoso. El acosador tiene una personalidad conflictiva, con carencias afectivas y baja autoestima. Obtiene satisfacción del sufrimiento que produce sobre el acosado, porque así se siente importante y fuerte. Tal vez si parásemos ese sufrimiento o enseñásemos a nuestros alumnos como gestionarlo, no se produciría el bullying.

Una de las finalidades de este programa es:

1. Promulgar actitudes y valores que redunden en la promoción de la convivencia en el centro.
2. Fomentar la integración de todos los niños y niñas en la comunidad educativa.
3. Promover la convivencia desde la inclusión educativa con la finalidad de mejorar el clima dentro del aula para obtener un impacto en los procesos de aprendizaje.

Con todo ello, podemos concluir que los objetivos que se pretenden lograr con este Programa de Actuación Específico para la mejora de la convivencia y la de Prevención del bullying son:

- Determinar en qué casos se debe activar el protocolo de bullying de la Comunidad de Madrid.
- Diferenciar entre bullying y problemas de convivencia.
- Implementar actuaciones para conseguir una buena inteligencia emocional, Mejorar la Convivencia y prevenir posibles casos de bullying.
- Demostrar si existe o no una relación entre los casos de bullying y las situaciones familiares complicadas.
- Dotar a los alumnos de herramientas útiles para estimular acciones relacionadas con la inteligencia emocional que contribuyan a la mejora del clima dentro del aula.

3. JUSTIFICACIÓN DE PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

3.1 Justificación teórica

Un Plan de Actuación Específico es el conjunto de actuaciones que se planifican con el objetivo de favorecer el desarrollo mediante procesos implicados en el aprendizaje que facilitan la adquisición de competencias clave.

Probablemente, el tiempo más adecuado para tratar estos temas dentro de la jornada escolar es la tutoría, aunque se puede utilizar cualquier hora al ser talleres. Otro factor clave es que tanto padres como alumnos sientan cercanía con el tutor y el ideario del centro.

Es muy importante dentro del Plan de Actuación Específico la figura del tutor profesor qué, además de impartir una asignatura, está encargado de acompañar tanto profesionalmente como personalmente a los alumnos de una clase. También los especialistas de pedagogía terapéutica, audición y lenguaje juegan un papel fundamental en la elaboración de este programa.

Cabe destacar que dicho seguimiento debe de realizarse de una forma muy personalizada y continua para poder lograr los objetivos marcados. En la etapa de Educación Primaria es el profesor con el que se suele comunicar la familia y también los especialistas de otras asignaturas. Me gustaría aclarar dos funciones dentro de un centro escolar que deben complementarse, como es el caso de la orientación educativa que debe ayudar a los alumnos a desarrollarse en los diferentes ámbitos de su persona a lo largo de la vida. Y la tutoría se podría entender como la actividad orientadora desarrollada por el profesor / tutor en el aula.

Es conveniente que el Departamento de Orientación trabaje conjuntamente con el tutor para conocer cómo se está trabajando con el alumno en clase y con las pruebas psicopedagógicas o de clima escolar que realicen se profundice en las problemáticas que se puedan estar dando a nivel de convivencia.

El tutor también sirve de guía para que el alumno desarrolle las competencias necesarias para poder tomar decisiones por si mismo. Toda esta labor no se debe hacer por separado, tiene que estar coordinada con los objetivos y valores del centro, en los que se implica toda la comunidad educativa.

El tutor debe estar en contacto estrecho con el Departamento de Orientación. En un primer momento, debe de ser el profesor / tutor en el aula quien tiene que determinar qué alumno presenta posibles dificultades, para posteriormente acudir al orientador y solicitar una evaluación. Al tratarse de un menor, lo primero que se debe hacer es contactar con los padres o tutores del niño para que den el consentimiento. Una vez los padres autoricen al departamento, se comienza a trabajar con el fin de determinar si el niño tiene o no dificultades. En el caso concreto que nos ocupa, al tratarse de posibles casos de bullying, se seguiría el protocolo de la Comunidad de Madrid, al que haremos referencia en el trabajo.

La tutoría en el desarrollo de los alumnos es una parte fundamental de su formación y aprendizaje. Es una actividad educativa específica en relación a las diferentes materias y a todo su proceso de desarrollo. Con este fin se elabora el Plan de Actuación Específico, un documento en el que se encuentra la organización y el funcionamiento de las tutorías que se van a llevar a cabo en el centro, además de una serie de actividades que favorezcan la orientación personalizada de los alumnos, no solo en lo educativo, sino también en los ámbitos personales y profesionales.

3.1.2 Aproximación al concepto del acoso escolar

Dan Olweus, psicólogo escandinavo pionero en el estudio de victimización en entornos escolares (Cortijo y Piñuel, 2016), fue quién, en 1978, introdujo el concepto de bullying. Posteriormente, se han realizado revisiones e investigaciones sobre este tema. Es importante definir que es el acoso escolar, las características que configuran dicho concepto, los numerosos tipos de acoso y el fenómeno del cyberbullying.

Según la Organización Mundial de la Salud y la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras, “el bullying o acoso escolar es toda intimidación o agresión física, psicológica o sexual contra una persona en edad escolar de forma reiterada de manera tal que causa daño, temor y/o tristeza en la víctima o en un grupo de víctimas”.

Cortijo y Piñuel aportan una definición clara de lo que es el acoso escolar: “persecución física y/o psicológica que realiza un/a alumno/a con repetidos ataques a otro/a de su grupo de iguales” (pg 15). Así mismo, Del Moral, Suárez y Musitu (2013) añaden que se deben de presentar factores como la repetición y asimetría de poder entre agresor y víctima, dándose de manera física, verbal o psicológica. Dejando así claro que el acoso es un continuo

y deliberado maltrato de manera física o verbal que recibe un alumno por parte de un agresor o grupo de agresores.

¿En qué sentido y proporción puede influir la cultura y la sociedad en el desarrollo cognoscitivo de los niños? En este sentido, cabe mencionar la Teoría Sociocultural de Vigotsky. La cual pone un gran énfasis en la participación proactiva de los menores con el ambiente que les rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo. Lev Vigotsky (Rusia, 1896 – 1934) sostenía que los niños desarrollan su aprendizaje mediante una interacción social. Las actividades compartidas hacen que los niños interioricen las estructuras de pensamiento y comportamentales de la sociedad que les rodea.

Cada vez son más visibles las conductas de bullying y somos más conscientes de las consecuencias que tienen este tipo de actos en los alumnos, aunque siempre han estado presentes. Estas situaciones acaban provocando problemas de convivencia, fracaso escolar y problemas de salud mental entre otros.

Es una preocupación que afecta a los alumnos de todas las edades. Aunque en ciertas franjas de edad, no son conscientes del daño que causan, pero hacen sufrir mucho a la persona a la que se lo están haciendo. El colegio es un lugar en el que los niños aprenden a convivir en sociedad, con relaciones sanas y enriquecedoras, pero si se producen conductas de bullying esto afectará en el futuro a la persona agredida y al agresor.

La variante del cyberbullying hace referencia a un tipo de acoso escolar promovido por el mal uso de Tecnología, Información y la Comunicación (TIC). Recientemente, la Fundación ANAR ha hecho varios estudios enfocándose en aspectos relevantes como: qué los padres son un referente para su hijo/a, la necesidad de poner horarios al uso de dispositivos electrónicos, la importancia de que los hijos puedan contar con sus padres a la hora de problemas digitales. Dicha fundación quiere hacer conscientes a los padres de que no hay necesidad de exponer a tu hijo/a en internet o de no difundir contenido privado y / o íntimo.

Dentro las consecuencias más extremas, podemos encontrar las autolesiones, pensamientos autolíticos y el suicidio. Tenemos que formarnos y estar preparados ante todas estas conductas que se están dando en la actualidad y la relevancia que tienen dentro de una comunidad educativa. El pasado 11 de mayo comenzó a funcionar la línea de ayuda 024 para actuar contra el suicidio, con el lema “llama a la vida”. En gran medida situaciones que teniendo un buen aprendizaje de la gestión emocional desde edades tempranas.

Tras definir el acoso escolar, cabe destacar la utilidad de un protocolo de prevención. En este documento se plasman las medidas específicas propuestas por el centro, basándose en el protocolo estándar de la Comunidad Autónoma a la que pertenecen. Su función es, de alguna manera, concienciar al alumnado desde edades tempranas, la gravedad de determinadas conductas. Es de gran actualidad hoy la precocidad del inicio de la violencia en las aulas .

El bullying y la inteligencia emocional tienen una relación estrecha. Actualmente, es bien sabido que para eliminar el bullying hay que formar a personas empáticas que sepan manifestar sus emociones de una manera sana. En este sentido, cabe destacar el programa de educación emocional que nace del bullying: RULER (Recognize, Understand, Label, Express and Regulate Emotions). Fue creado por el Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale. Su fundador fue Marc Brackett quien sufrió bullying de pequeño, motivo por el cual decidió investigar al respecto. En España, la Doctora en Psicología y especialista en educación emocional Ruth Castillo es una de las promotoras de este programa. Desde su punto de vista, es fundamental el reconocimiento de las emociones en uno mismo y también en los demás. Es importante comprender la causa y consecuencia de dichas emociones, así como el etiquetado o vocabulario emocional para describir de manera precisa cómo nos sentimos. También manifiesta la relevancia de la expresión correcta y adaptada al contexto. Por último, debe de existir una regulación efectiva de las emociones, así como estrategias tanto cognitivas, como de comportamiento para manejar emociones ante un evento intenso. La doctora lo define como un modelo con una estructura científicamente validada y con mucha evidencia empírica. La implementación del método RULER, ha permitido observar una amplia gama de beneficios como pueden ser:

- Los alumnos tienen un mejor rendimiento académico.
- Mejora del clima escolar.
- Aumenta las habilidades sociales de los alumnos.
- Se fortalecen los vínculos entre estudiantes y profesores.
- Potencia el aprovechamiento académico

3.2.1 España. Normativa Estatal

La convivencia en los centros escolares se rige por una normativa señalada en el BOE. Se plantea en el único artículo de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación dónde el párrafo K cita “la educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y

social y en especial en el del acoso escolar.” Por otro lado, en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, el artículo 124 dónde se relatan las normas de organización, funcionamiento y convivencia, en el punto 2 se fijan pautas para el establecimiento de medidas correctoras en función de las faltas que se cometen. Véase un ejemplo atentar contra la dignidad de otros miembros de la comunidad educativa que tengan como origen o una consecuencia la discriminación o el acoso escolar.

3.2.2 Normativa Autonómica

Decreto 32/2019, de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de las Comunidad de Madrid.

“El sistema educativo ha de garantizar que en los centros docentes se erradique cualquier forma de violencia en especial hacia los menores; a tal fin se considera imprescindible conocer de forma rigurosa y exhaustiva la situación de convivencia en nuestras aulas, para poder prevenir y erradicar cualquier tipo de violencia y en especial el acoso escolar, promoviendo y favoreciendo una cultura de educación en valores y un clima de convivencia sana y positiva en nuestros centros educativos.

En esta línea, se creó el observatorio para la convivencia escolar en los centros docentes de la Comunidad de Madrid, mediante el Decreto 28/2016, de junio del Consejo de Gobierno, con el objeto de abordar los problemas que puedan detectarse en los centros educativos, coordinar las iniciativas en los colegios e institutos y tomar las medidas necesarias para resolverlos.”

1. El plan de convivencia es el documento en el que se fundamenta y se concreta el modelo de convivencia del centro. En él se coordinan las acciones de toda la comunidad educativa para construir un clima escolar dentro de los principios democráticos que garanticen una educación para todos y favorezca la prevención, el tratamiento educativo de los conflictos y una intervención efectiva en la regulación de la convivencia escolar. El plan de convivencia forma parte del proyecto educativo y sus concreciones y desarrollos se incorporarán a la programación general anual de cada curso escolar.

2. El plan de convivencia de un centro debe contribuir a:
 - 2.1 Concienciar y sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una adecuada convivencia escolar e implicarla en su mejora.
 - 2.2 Fomentar en los centros educativos los valores, las actitudes y las experiencias que permitan mejorar el grado de conocimiento, aceptación y cumplimiento de las normas.
 - 2.3 Recoger y concretar los valores, objetivos y prioridades de actuación del proyecto educativo que orientan y guían la convivencia del centro, así como las actuaciones previstas para la consecución de dichos fines.
 - 2.4 Promover la formación en la comunidad educativa y el desarrollo de procedimientos y recursos para favorecer la convivencia pacífica, la resolución de los conflictos, el respeto a la diversidad y fomento de la igualdad entre hombres y mujeres, así como la prevención de la violencia de género y de las actitudes y comportamientos xenófobos y racistas.
 - 2.5 Promover la prevención, detección, intervención, resolución y seguimiento de los conflictos interpersonales que pudieran plantearse en el centro, así como de todas las manifestaciones de violencia o acoso entre iguales
 - 2.6 Facilitar a los órganos de gobierno y al profesorado procedimientos claros de intervención instrumentos y recursos en relación con la promoción de la cultura de paz, la prevención de la violencia y la mejora de la convivencia en el centro.
 - 2.7 Fomentar el diálogo como factor favorecedor de la prevención y resolución de conflictos en todas las actuaciones educativas.
 - 2.8 Potenciar la educación en valores para la paz y la educación cívica y moral en todas las actividades y su desarrollo en el centro educativo.
 - 2.9 Impulsar relaciones fluidas y respetuosas entre los distintos sectores de la comunidad educativa.
 - 2.10 Promover que los padres o tutores sean formados en temas de convivencia, acoso, ciberacoso y uso responsable de las nuevas tecnologías.
3. El plan de convivencia será elaborado por la comisión de convivencia con la participación efectiva, en el seno del Consejo Escolar, de todos los sectores de la comunidad educativa, velando de manera especial por la prevención de actuaciones contrarias a las normas de convivencia y el establecimiento de las medidas educativas y formativas necesarias para el desarrollo normal de la

actividad educativa en el aula y en el centro, según lo establecido en el artículo 20 de este decreto.

4. Será aprobado por el director del centro, siendo informado previamente por el Claustro de profesores y el Consejo Escolar, que realizará anualmente el seguimiento y la evaluación de dicho plan.
5. El plan de convivencia incluirá, entre otros, los siguientes apartados:
 - 5.1 El diagnóstico del estado de la convivencia en el centro teniendo en cuenta sus características y las de su contexto.
 - 5.2 Los valores de convivencia y los objetivos y prioridades en relación con el proyecto educativo del centro.
 - 5.3 La concreción de los derechos y deberes del alumnado y del resto de la comunidad educativa.
 - 5.4 Las normas de convivencia concretarán, entre otros aspectos, las estrategias para la prevención y resolución de conflictos, las medidas correctoras aplicables en caso de incumplimiento, que deberán ser de carácter educativo y recuperador y tener en cuenta la situación y condiciones personales del alumnado. Se incluirán las normas de convivencia del centro y las pautas para que se elaboren las normas de aula.
 - 5.5 Las actividades que se programen con el fin de fomentar un buen clima de convivencia, ya sea dentro o fuera del horario lectivo.
 - 5.6 El plan de convivencia deberá diferenciar con claridad el acoso escolar, el ciberacoso, la violencia de género y la LGTBIfobia de otras conductas esporádicas que dificulten la convivencia.
 - 5.7 Las estrategias para realizar la difusión, seguimiento y evaluación del plan de convivencia en el marco del proyecto educativo.
 - 5.8 Las actividades de formación dirigidas a los miembros de la comunidad educativa para el ejercicio de la resolución de conflictos.
 - 5.9 Las estrategias para la promoción de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

6. El plan de convivencia se enmarca en el proyecto educativo, documento que define los principios educativos que regulan la vida del centro, por lo que estará en consonancia con dichos principios. Deberá promover procesos de participación activa que contribuyan a prevenir y resolver pacíficamente los conflictos. En el plan de convivencia se incluirán líneas de trabajo relacionadas con:
 - 6.1 La prevención como la mejor herramienta para evitar cualquier tipo de conflicto.
 - 6.2 Las medidas organizativas con repercusión en la mejora de la convivencia y en la prevención de conflictos y de situaciones violentas y/o acoso.
 - 6.3 Las metodologías didácticas que contribuyan a mejorar el clima de convivencia.
7. Se incorporarán a la programación general anual aquellas actuaciones que a lo largo del curso se vayan a desarrollar para dar respuesta a las necesidades detectadas y objetivos marcados, estableciéndose un plan de actuación para cada curso escolar.
8. Las medidas de promoción de la convivencia han de estar presentes en el plan de acción tutorial. En este, se incorporará un apartado específico que incluya intervenciones destinadas a la prevención y mejora de la convivencia. Entre ellas:
 - 8.1 Difusión, selección e intercambio de buenas prácticas que se realicen en el centro.
 - 8.2 Pautas para la elaboración de las normas de aula, basadas en el respeto, la tolerancia y el diálogo.
 - 8.3 Herramientas para llevar a cabo sociogramas y pautas para su interpretación.
 - 8.4 Enfoques metodológicos y de agrupamiento.
 - 8.5 Instrumentos y protocolos que puedan ser de utilidad para dar respuesta a distintos tipos de situaciones que puedan plantearse en el aula en relación con la convivencia.
 - 8.6 Programación de sesiones específicas en el aula para la mejora de la convivencia.

En el tema del acoso y ciberacoso tiene gran importancia el Real Decreto del 15 de abril de 2019. En el artículo 2 de dicho Decreto, se definen los principios de convivencia escolar

en la Comunidad de Madrid. Como dice el apartado g “la autonomía de los centros para definir, impulsar y evaluar su propio marco de convivencia dentro de las exposiciones vigentes”. Pese a esta autonomía, en este Real Decreto y en el mismo artículo, se habla de “el compromiso con la prevención y eliminación del acoso escolar y ciberacoso, tanto dentro como fuera de las aulas.” Se deja también muy claro en las disposiciones generales los derechos del alumno, los deberes del alumnado, derecho de los padres o tutores, deberes de los padres o tutores y los deberes de los profesores en el ámbito de la convivencia escolar. Por último, cabe destacar que se hace referencia a la relevancia del plan de convivencia del centro, que, si bien es particular para cada centro, se definen las características comunes que debe de tener dicho plan.

4. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO

Nos centramos en un colegio privado situado en la zona norte de Madrid. Por eso podemos decir, que las familias que acuden a este colegio, son de nivel adquisitivo medio-alto. Se trata de un colegio innovador en el que tiene gran importancia la inserción socio – cultural y donde el multilingüismo tiene un gran peso, mostrándoles a los alumnos que vivimos en un mundo global.

El centro escolar tiene un carácter católico, siendo esto de vital importancia en la vida cotidiana del colegio y sus aspectos más relevantes. Esta religiosidad se nota en eventos como Semana Santa o Navidad, pero también transversalmente ya que se reza por la mañana y por la tarde en el idioma que coincide en el aula en ese momento dado que el proyecto educativo del centro está basado en el multilingüismo.

Nuestros alumnos desarrollan el dominio de la lengua inglesa sin olvidar los contenidos específicos del currículo español que son de gran importancia en nuestro proyecto. Por otro lado, con el fin de permitirles acceder a los estudios universitarios que deseen tanto en España como en el extranjero, el objetivo es que alcancen un alto nivel en todos los aspectos necesarios.

El centro ofrece las etapas educativas de preescolar (2 – 3 años), de Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato. Infantil se compone de once grupos tres en Primero de Infantil y cuatro en los otros dos. Cada una de las clases está formada por dieciocho alumnos. En primaria, son cuatro líneas por curso, haciendo un total de dieciséis clases.

En Infantil siguen, como se ha mencionado antes, el modelo multilingüe de (inglés, francés y alemán con el castellano de base) queriendo desarrollar alumnos autónomos, imaginativos y comunicativos. De todos ellos tiene mayor peso el inglés. Utilizan diferentes metodologías para el desarrollo de la identidad del alumno, la concepción de lo artístico, el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente. Además, cuentan con un pequeño huerto donde los alumnos toman contacto con la naturaleza y aprenden a desarrollar habilidades de cuidado al medioambiente.

En lo referente a Primaria, el objetivo es promover los conocimientos de lectoescritura así como los de competencia matemática y lingüística. Sin olvidar el aspecto emocional que lleve a los alumnos a un mejor desarrollo personal. También se les prepara para que sean capaces de realizar, en cursos superiores, los exámenes de Cambridge: Fisrt, Advanced y Proficiency.

Con el fin de implicar a los padres en la vida escolar de sus hijos, se fomenta la inclusión de los mismos realizando actividades como el cuentacuentos, ir a presentar las diferentes profesiones de los padres y padrinos o realizar apoyo a los profesores que imparten las clases de refuerzo.

En la etapa de Secundaria se mantiene la importancia del dominio del inglés, así como de otros idiomas. Basándonos en el modelo competencial, se trabajan las diferentes áreas además del aspecto emocional. Es de gran importancia fomentar en el alumnado la comunicación tanto en inglés como en español, la investigación y el trabajo en equipo.

Por último, en la etapa educativa de Bachillerato, los intereses y expectativas del alumno son los pilares de estos dos últimos años. Se les orienta en todo momento y bajo una gran labor tutorial, hacia su etapa universitaria. En este centro existe la opción de bachillerato internacional o nacional en función del interés personal de cada uno.

El centro hace especial hincapié en el desarrollo de competencias fundamentales como la inteligencia emocional, el multilingüismo, artes y hábitos saludables. Así como otras más específicas para los alumnos que son el trabajo en equipo, la utilización de tecnologías de la información y la comunicación en el aula, presentaciones en público, argumentación y debate, el trabajo por proyectos o la experimentación.

En cuanto a las instalaciones, el colegio cuenta con cocina y servicio de comedor propios para garantizar una alimentación sana y equilibrada. Además, el colegio tiene un área de Aprendizaje Temprano, un auditorio, una biblioteca, aulas de psicomotricidad y un centro

de arte con salas y material específico para que los niños puedan progresar en sus habilidades artísticas. También hay dos patios infantiles, áreas deportivas y de ocio que les permiten desarrollar sus habilidades fuera del aula.

Para todas las etapas educativas se ofrece un aula matinal para facilitar así la conciliación familiar. Durante estas horas se realizan diversas actividades en función de la etapa escolar. Infantil desayuno y psicomotricidad. Primaria desayuno, visitas a la biblioteca con el fin de fomentar la lectoescritura, talleres de metamatemáticas y arte. Por último, en Secundaria se ofertan clases de refuerzo en las diversas materias para acudir en función de las necesidades del alumnado.

5. PLAN DE ACTUACIÓN ESPECÍFICO

El Plan de Actuación Específico se lleva a cabo en toda la comunidad educativa de manera coordinada para realizar actividades de enseñanza y aprendizaje que tengan como objetivo el desarrollo integral de cada uno de los alumnos. La orientación es inseparable a la acción educativa, involucrando a todos los profesores a través de la acción tutorial.

Objetivos

- Poner en práctica actividades para ayudar a los alumnos a desarrollar su inteligencia emocional identificando, reconociendo y regulando sus emociones.
- Impulsar el desarrollo integral y el aprendizaje de las competencias de los alumnos.
- Orientar e informar a las familias del proceso educativo.
- Dotar a los alumnos de estrategias para prevenir y detectar el acoso escolar a través del desarrollo de la inteligencia emocional.
- Concienciar sobre la importancia de la detección temprana y la prevención efectiva.
- Aprender por parte de los alumnos a gestionar sus emociones como medida preventiva, así como favorecer las relaciones interpersonales.

Equipo profesional

El Programa de Actuación Específico lleva a cabo en toda la comunidad educativa en coordinación con los tutores de cada curso, así como todo el claustro de profesores. También interviene la Comisión de Coordinación Pedagógica, encargada de la elaboración de los proyectos curriculares y las propuestas curriculares y de organización educativa. Por último, el jefe de estudios, junto al Departamento de Orientación es el que coordina las diferentes actividades que se realizan.

Destinatarios

Este Programa de Actuación Específico no solo se va a centrar en un curso, pues se prepararán dinámicas para toda la etapa de Primaria. En base al artículo del Confidencial Cuando las víctimas tienen ocho años: el acoso escolar se ceba en Primaria, hay estudios que certifican que de 2012 a 2018 el porcentaje de niños entre 6 y 13 años que han sufrido acoso ha aumentado al 44%. Los niños no son conscientes de lo que hacen, pero sus conductas empiezan a provocar problemas de convivencia. En estos momentos tenemos los efectos vividos por la pandemia, en los recreos los alumnos han estado en grupos burbuja, lo que ha generado que el acoso aumente.

En mi opinión, es importante comenzar desde edades tempranas a realizar actividades con los alumnos que les ayuden a desarrollar su inteligencia emocional, sus habilidades sociales y aprender diferentes técnicas de la práctica del mindfulness. El cerebro del ser humano tiene una gran plasticidad neuronal que sustenta el enorme potencial de aprendizaje. De esta forma, en Primaria al igual que en Infantil, es cuando esa plasticidad está en el momento perfecto para trabajar a través del aprendizaje.

Según Renom, entre los 6 y los 12 años se inicia una nueva etapa en la que los niños construyen intereses, necesidades y superan retos, expresándose y relacionándose de forma diferente con los demás. Al hacerse mayores, van adquiriendo una mayor capacidad cognitiva, amplían sus relaciones sociales y crece su control emocional.

Metodología

Para que el trabajo de la tutoría se realice de la manera más eficaz, la metodología empleada es flexible, pudiendo adaptarse a las diferentes estrategias de aprendizaje, así como

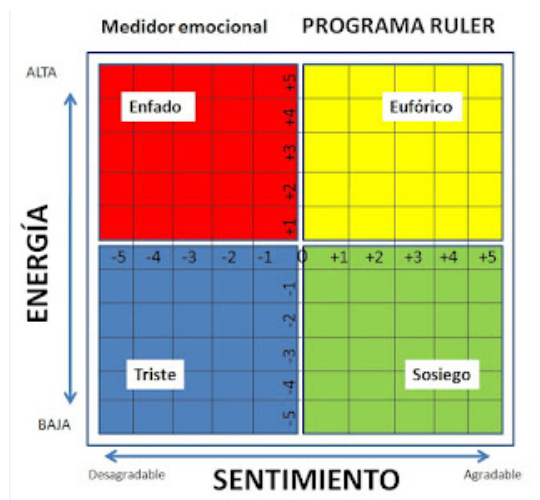
a la propia diversidad del alumno. Además, utiliza métodos participativos y bidireccionales, haciendo que el tutor se muestre como una persona accesible y comunicativa.

Al principio del curso escolar se planificarán diferentes actividades con unos objetivos y contenidos específicos. Serán tanto grupales como individuales, con el fin de mejorar la convivencia, disminuir las situaciones de acoso escolar y un mejor aprendizaje de la inteligencia emocional. Dichas actividades se diseñarán utilizando la metodología RULER y el mindfulness en las que trabajaremos con técnicas de relajación, conciencia plena, visualizaciones y respiración, así como el yoga.

El método RULER explicado anteriormente nos proporciona una serie de herramientas pilares de la regulación emocional:

- Acuerdo emocional: debe de existir un acuerdo emocional creando un clima de aprendizaje en el aula.
- Medidor emocional: hay que favorecer y desarrollar la conciencia de la comunidad educativa a cerca de sus emociones.
- Crear herramientas de regulación emocional.
- Promover en todo momento la empatía.

Como parte de esta práctica, encontramos el medidor emocional. En el eje X se proyecta la experiencia mental subjetiva y privada, mientras que en el eje Y la cantidad de energía física implícita en el cuerpo en ese momento. Al aumentar dicha energía asociada con un sentimiento triste, llegamos al cuadrante rojo que implica un nerviosismo, rabia, frustración, ira y miedo. Por el contrario, el azul al tener baja energía y también bajo nivel de agrado, son sentimientos de tristeza, desanimo y desolación. El cuadrante verde, sentimientos de calma, relajación, serenidad y gratificación. En este cuadrante se encuentra el equilibrio. Por último, en el cuadrante amarillo se trata de sentimientos de alegría, emoción, entusiasmo y el empoderamiento.



Se mostrará a los alumnos la gran importancia que tiene el lenguaje no verbal tanto a la hora de comunicarse como en la convivencia dentro del área escolar. Dicho lenguaje se utiliza consciente o inconscientemente en todo tipo de situaciones. Por ello, el buen uso del mismo determina en muchas ocasiones el bienestar de las personas participantes.

Estrechamente conectado con lo anterior, está la definición de emoción: enseñar a los alumnos a definir el concepto y que consta de dos partes, una física y otra mental. Las emociones son utilizadas tanto en la comunicación personal como en la social y debemos por ello ser conscientes en cada momento de lo que nos está pasando.

Mindfulness, cabe destacar que es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, con plena apertura y aceptación. La idea es conseguir que las personas, en este caso los niños, se sientan más felices con lo que tienen y por lo que son, permitiendo que se conozcan mejor así mismos y puedan resolver los conflictos con los demás, así como saber perdonar con facilidad. También es una forma de inculcar el autoconocimiento y el autocontrol en las aulas. Hay que introducir la meditación dentro del programa educativo, lo que implica un punto de inflexión en el desarrollo de los niños. Dentro de esta gran práctica, vamos a implementar en las actividades diferentes técnicas de la misma. Una de ellas es la conciencia plena, un tipo de meditación centrada en estar plenamente consciente de lo que estás experimentando y sintiendo en el momento. Utiliza métodos de respiración y visualización entre otros para relajar el cuerpo y la mente y reducir el estrés. La visualización guiada tiene amplios beneficios como la disminución del estrés, aumenta el sentido de control y disminuye la ansiedad entre otros muchos beneficios. Si bien puede que resulte complejo para unos niños tan pequeños, se les proporcionarán nociones básicas de esta técnica.

Para su funcionamiento, se han planteado una serie de actividades que se irán poniendo en práctica a lo largo de los trimestres.

De una forma individual, es crucial conocer a los alumnos de manera personalizada. Cada niño y cada persona es diferente. Es preciso evaluar como afecta a cada niño una situación determinada. Tenemos que tratar como docentes de ayudarles a gestionar sus emociones ante posibles problemas o situaciones. Es fundamental enseñarles a empatizar con su entorno.

Temporalización

Se va a llevar a cabo a lo largo de todo Primaria a través de diferentes actividades, que estarán repartidas a lo largo de los tres trimestres de cada curso.

En todos los cursos las sesiones irán encaminadas a la prevención del bullying y el aprendizaje de la correcta gestión de las emociones. Considerando que el primer trimestre siempre es el de mayor duración, a lo largo de este se planifica la realización de cinco sesiones, en el segundo otras cinco y en el tercer trimestre, al ser siempre el más corto, únicamente tres. En total la planificación es de trece sesiones enfocadas a este tema. Será el tutor el que integre dichas actividades dentro de la programación de aula.

A continuación, se desarrollan las actividades propuestas con la finalidad de dotar a los alumnos de herramientas suficientes para poder reconocer, entender, expresar y regular sus emociones.

Fases

- Primer trimestre: se llevarán a cabo cinco tutorías diferentes. Las cuatro primeras tratarán sobre las emociones, mientras que la última se introducirá en tema del bullying diferenciando informar de chivarse.
- Segundo trimestre: en este caso se harán cinco tutorías con actividades tanto de acoso escolar como de mindfulness, también muy importante en este tipo de situaciones.
- Tercer trimestre: dado que se trata de un trimestre más corto, únicamente se harán tres tutorías una sobre el bullying y otras dos con relación a las emociones.

Evaluación

Después de cada dinámica / taller se pasará a los alumnos un cuestionario para que valoren si le ha sido útil o no. Por otro lado, vamos a utilizar el test Sociescuela como un indicador de calidad del Plan de Actuación Específico, lo realizaremos tres veces a lo largo del curso y esto nos dará una visión de la eficiencia del programa y como está evolucionando cada grupo, también es un gran predictor de problemas de convivencia, por lo que si se detecta alguna anomalía en los resultados sería un indicador clave para actuar de forma inmediata.

El Sociescuela es una herramienta online con la que se puede detectar e intervenir en casos de acoso escolar. Ayuda a identificar a los alumnos prosociales, el clima de la clase, la autoestima de los alumnos y cuales podrían ser víctimas de acoso escolar



Del mismo modo que los alumnos pasan un test, se les proporcionará a las familias otro que, en la medida de lo posible, deberán entregar cumplimentado. Haciendo hincapié en todo momento de la privacidad de los mismos. En dicho test se trabajarán aspectos de las gestiones emocionales en el entorno familiar. Así como los aspectos que resulten problemáticos a la hora de la convivencia en casa.

6. REFLEXIÓN PERSONAL

Para finalizar mi TFM, he decidido hacerlo sobre un aspecto a mi parecer realmente importante. Como ya he dicho anteriormente en la motivación, el aspecto social influye mucho tanto en el desarrollo de una persona, como en la parte académica.

Pese a que soy consciente de que la vida en un aula difiere mucho de todo aquello que se pueda planificar en un papel, durante el desarrollo de este trabajo, he aprendido mucho sobre la forma de detectar posibles casos de bullying. En el entorno educativo se trata de un tema muy candente. Aunque parezca raro, hoy en día no siempre se sabe o se puede ayudar como nos gustaría. Cada niño es un mundo y por ello el personal educativo tiene un papel clave para saber cuando y como actuar en cada caso particular y sigue faltando formación para realizar una buena intervención.

Con el fin de realizar el mejor trabajo posible, he visto diferentes vídeos y leído artículos que me han servido para tener una visión más actualizada de lo que la palabra bullying implica. Dada la gran influencia que tienen las redes sociales hoy en día en nuestras vidas, he aprendido que uno de los mayores pesos del bullying es el ciberbullying, donde se usan las redes sociales y los videojuegos como arma contra los demás. Por eso es importante que los profesores hagan un trabajo de prevención y concienciación desde edades tempranas, intentando hacer que los niños gestionen su relación con las redes sociales y los aparatos electrónicos de una forma sana.

Mi intención ha sido comprender a todos los miembros implicados en la convivencia dentro del aula, los problemas que se puedan dar y los procesos del bullying, tanto el acosado como el acosador. Referente a esto, creo firmemente que si aprendemos a gestionar nuestras emociones podemos evitar situaciones no deseadas. Así mismo, si en la ajetreada vida escolar nos paramos brevemente a entender el lenguaje no verbal, podremos actuar con mayor rapidez.

En esta línea, he de destacar que he aprendido la existencia de nuevas prácticas de gestión de las emociones como el RULER, llevada a cabo en España por Ruth Castillo, que incluye el Medidor Emocional. Este es un recurso muy útil para entender nuestras propias emociones y las demás.

Pese a conocer las diferentes técnicas de relajación, he profundizado en el uso de las mismas a la hora de hacer que niños como los de primaria los utilicen como recurso cuando

se encuentren en diferentes ocasiones. Por eso, me he dado cuenta de que yo, al tener una vida más ajetreada que la de los niños, tendría que aprender de ellos y parar antes de reflexionar en lo que hay que hacer en cada momento.

7. ASERCIONES FINALES

- a) El Programa de Actuación Específico de prevención contra el bullying es un documento que recoge todos los aspectos relacionados con la convivencia.
- b) Antes de comenzar el curso, para las sesiones de tutoría se planifican actividades con el fin de que orienten y ayuden a los alumnos a llevar una buena convivencia durante el mismo.
- c) La creación de un programa que mejore la convivencia de los alumnos de 3º de Primaria a través de la prevención.
- d) El Departamento de Orientación está en contacto estrecho con los tutores, así como con los alumnos que lo precisen.
- e) La inteligencia emocional está muy ligada a las actuaciones de los alumnos.
- f) La educación emocional tiene gran relevancia en el desarrollo global de la inteligencia.
- g) Los problemas sociales de los alumnos tienden a afectar su desarrollo académico.
- h) Mindfulness como terapia independiente para regular las emociones en situaciones complicadas.
- i) El papel tutor como persona más cercana al alumnado.
- j) La figura del alumno pasivo dentro de un acoso puede resultar crucial para el buen fin del mismo.

Primer trimestre**Dinámica Emoción - Arte**

Dinámica 1	
Título de la técnica	Emoción - Arte
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las emociones. • Investigar las diferentes formas de expresar una emoción.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Plastilina • Cartulinas • Pintura
Desarrollo	Les preguntaremos a los niños las emociones que conocen y las vamos apuntando en la pizarra. Si no se les van ocurriendo, les podemos ayudar. Después, con todos los materiales artísticos en la mesa, les pedimos que hagan una obra mostrando las emociones que le vamos diciendo. Por último, se hacen preguntas para que digan como se sienten experimentando dicha emoción.
Seguimiento	La identificación por parte de los alumnos de las emociones será un aspecto que se trabajará a lo largo de todo el curso para afianzar este primer contacto. Se refuerzan los conceptos con la última actividad del tercer trimestre.

Dinámica Contróláte

Dinámica 2	
Título de la técnica	Contróláte
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender estrategias de autocontrol Reflexionar sobre el límite de las cosas
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Hojas de periódico Bandas elásticas Plastilina
Desarrollo	<p>Se divide a la clase en pequeños grupos y se les da parte del material. La idea es que la primera vez cojan el material y hagan todo lo posible por romperlo. Luego, cuando ya los han roto, se les vuelve a repartir el mismo material, pero se les dice a los alumnos que tienen que repetir la acción, pero sin llegar al límite de romperlos. Para finalizar, se hace una puesta en común de como se han sentido. Se trabajarán aspectos como el autocontrol ante situaciones límite.</p>
Seguimiento	Durante el curso se potenciarán las técnicas de meditación como mindfulness.

Dinámica ¿Qué es un conflicto?

Dinámica 3	
Título de la técnica	¿Qué es un conflicto?
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender lo que significa realmente un conflicto Entender que es normal tener conflictos en las relaciones
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Hojas Rotuladores

Desarrollo	Se pide a los alumnos que en un lado de una hoja dibujen lo que para ellos representa un conflicto. Una vez terminado, explican porque consideran que es un conflicto. Todo ello se va a poner en común en la pizarra para ir viendo cuales son las respuestas más repetidas y, a partir de ahí, terminar de dar una definición.
Seguimiento	Se continúan trabajando los conceptos de esta actividad a través de la gestión emocional, así como en la primera actividad del tercer trimestre.

Dinámica ¿Qué es la paz?

Dinámica 4	
Título de la técnica	¿Qué es la paz?
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre el concepto de paz. • Buscar una mejora de la convivencia.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra • Revistas • Cartulinas • Rotuladores • Tijeras • Pegamento
Desarrollo	Se les hace a los alumnos la pregunta “¿Qué es la paz?” intentando que vayan más allá. Para ello se les preguntará cómo se vive cuando hay paz y que digan momentos del día a día en los que ellos encuentran la paz. Estas ideas se van apuntando en la pizarra. Después se les pide que piensen que pueden hacer para favorecer la paz, que necesitarían y cómo creen que se sentirían ellos y las personas de su alrededor. Para plasmar sus ideas los alumnos realizarán un collage que se quedará colgado en la pared de la clase, para que así, en momentos complicados, puedan recurrir a ello.
Seguimiento	Se volverán a tratar dichos conceptos con motivo del día Internacional de la Paz el 30 de enero.

Dinámica Puzles

Dinámica 5	
Título de la técnica	Puzles
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender diferentes formas de responder ante un reto. Entender y reflexionar sobre las consecuencias de los conflictos.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Fotos Hojas Tijeras Pegamento
Desarrollo	<p>Enseñamos a los alumnos seis fotos diferentes que previamente hemos impreso y cortado en trozos. Posteriormente se agrupa a los alumnos en cinco grupos diferentes procurando separar aquellos que muestran gran afinidad. A cada grupo se darán varias piezas que corresponderán a fotografías diferentes. Cada grupo tiene que completar una foto y por ello tendrán que interactuar con otros grupos para realizar el intercambio de pizas. Una vez completado se pegan las piezas y se coloca en una cartulina.</p>

Segundo trimestre

Dinámica El cuento

Dinámica 1	
Título de la técnica	El cuento
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Descubrir cómo se siente el otro ante un conflicto Favorecer el diálogo y la escucha para resolver conflictos.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Papel Lápices de colores

Desarrollo	<p>Se trabaja con la clase el cuento de Caperucita Roja. Uno de los alumnos será encargado de contarlo. Cuando ha terminado, volveremos a contar el cuento respondiendo a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién es el bueno del cuento? ¿Y el malo? - ¿Por qué creéis que los personajes actuaban de esta manera? - ¿Podéis contar el cuento como si fuerais el lobo? - ¿Os gusta como el leñador resuelve el conflicto? ¿Cómo lo hubierais hecho vosotros? <p>Para terminar, se pide a los alumnos que dibujen el cuento de Caperucita Roja, pero con un final diferente.</p>
Seguimiento	A lo largo de todo el curso se trabaja la empatía como un aspecto fundamental de la convivencia.

Dinámica Escuchar el silencio

Dinámica 2	
Título de la técnica	Escuchar el silencio
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaces de parar para pensar. • Introducir la meditación en la vida diaria. • Tomar decisiones en situaciones de calma.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	En clase separamos los pupitres para que cada niño tenga una zona individual. Se les explica la importancia de mantenerse en silencio durante esta actividad. El objetivo es que, cuando dejen de oír la campana (sonido prolongado) levanten la mano, estando en todo momento sin hacer ningún tipo de ruido.
Seguimiento	Las técnicas de mindfulness se trabajarán durante todo el curso.

Dinámica Para no me gusta

Dinámica 3	
Título de la técnica	Para no me gusta
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Saber decir y comprender “para no me gusta.” • Empatizar con el compañero.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	Se dispone a los alumnos en parejas y se les pide que representen dos situaciones una en la que se encuentren incómodos y otra en la que se encuentren bien. En el primer caso, se pide a la clase que interactúen en la situación diciendo “Para, eso no me gusta”. Finalizada la representación, se pregunta al resto de los alumnos si a ellos les gusta o no, pretendiendo demostrar así que no a todos nos afectan por igual las mismas situaciones.
Seguimiento	La empatía es un aspecto clave en el desarrollo de todas las actividades a lo largo de Primaria.

Dinámica Respiración de la abeja

Dinámica 4	
Título de la técnica	Respiración de la abeja
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a calmar los pensamientos • Conectar con la respiración
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM
Desarrollo	Se pide a los alumnos que se tapen las orejas con los dedos índices, que cierren los ojos e imiten el sonido de las abejas. Para ello se les pone un video en el que se les explicara como lo tienen que hacer.
Seguimiento	Se practican técnicas de relajación a lo largo de todo el curso.

Dinámica Tranquilos y atentos como una rana

Dinámica 5	
Título de la técnica	Tranquilos y atentos como una rana
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a gestionar las emociones. Gestionar correctamente las emociones. Identificar las emociones que cada uno tiene ante una situación.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	Libro Tranquilos y atentos como una rana – Eline Snel
Desarrollo	En libro Tranquilos y atentos como una rana Eline Snel propone a los niños que piensen que movimiento meteorológico se asocia con sus emociones (lluvias, sol, tormentas, calma...) La idea es hacerles ver a los alumnos que, aunque no pueden cambiar el tiempo, si la forma en la que lo afrontan.
Seguimiento	Como ya se ha dicho anteriormente, la gestión de las emociones es un aspecto que se trabaja a lo largo de todo el curso.

Tercer trimestre

Dinámica ¿Cómo respondo?

Dinámica 1	
Título de la técnica	¿Cómo respondo?
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Conocer los tres tipos de respuesta ante un conflicto. Saber expresar nuestras emociones de una manera acertada. Entender a la otra persona para saber como responder.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	Se les explica a los alumnos que existen tres tipos de comunicación para resolver un conflicto: agresiva, que intensifica el conflicto y aumenta la tensión, pasiva que sirve para complacer a los demás y la

	<p>asertiva, que facilita que expresemos nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades respetando a los demás. Una vez entendido, les planteamos un conflicto entorno al cual creamos un debate ¿cómo nos sentimos? ¿cuáles son nuestras emociones?</p> <p>Después, a tres alumnos voluntarios, les decimos en secreto que tipo de comunicación tienen que representar en base al conflicto planteado anteriormente. Los demás tienen que adivinar que tipo de comunicación está interpretando cada uno.</p>
--	--

Dinámica El tarro de los pensamientos

Dinámica 2	
Título de la técnica	El tarro de los pensamientos
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar técnica de regulación emocional. • Aprender la importancia de buscar estrategias de regulación emocional.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Tarro de cristal con agua templada • Purpurina de colores
Desarrollo	<p>Explicamos a los alumnos por qué cuando estamos muy alterados no vemos las cosas con claridad. Para que lo entiendan mejor se le da a cada uno un tarro de cristal transparente con agua templada y purpurina con una cuchara. Pedimos que echen dos cucharadas de esa purpurina en el tarro, lo cierren bien y lo agiten fuertemente. En silencio tienen que observar como cae la purpurina hasta que esté en el fondo. Les preguntamos después como se han sentido y comprueban que este ejercicio sirve para centrar nuestra atención y regular las emociones. El frasco se lo pueden llevar a casa y utilizar en momentos en los que se sientan agobiados y necesiten relajarse.</p>
Seguimiento	Buena parte de las actividades de este curso van encaminadas a saber como gestionar las emociones ante distintas situaciones.

Dinámica El teléfono escacharrado

Dinámica 3	
Título de la técnica	El teléfono escacharrado
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Saber interpretar emociones a través de los gestos.
Destinatarios	Alumnos de 1º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	<p>Con los alumnos en círculo se les dice que vamos a jugar al teléfono escacharrado. Uno de ellos tendrá que pensar una frase en la que haya una emoción (me siento muy triste / que feliz me hace estar aquí) y decirla rápido al que tiene al lado para incrementar la dificultad. Cuando llegue al último, éste tiene que representar con gestos la frase que ha escuchado para que los demás la adivinen y comprueben si era la correcta.</p>

2º de Primaria

Primer trimestre

Dinámica Escalada

Dinámica 1	
Título de la técnica	Escalada
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Analizar la escalada de conflictos. Reflexionar sobre los conflictos. Aprender a gestionar las diferentes partes de un conflicto.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Esta actividad se realiza en el gimnasio Banco Silla

Desarrollo	Se pone por parejas a los alumnos y se les pide que inicien una conversación. A medida que van hablando, un miembro de la pareja comenzará a escalar y ponerse un poco más alto. Después se recogerá como se han sentido tanto quienes estaban arriba como abajo. Por último, se explicará la escalada de conflicto para que entiendan porque sucede lo que han sentido.
Seguimiento	La gestión de las emociones es un concepto ya trabajado desde el curso anterior por lo que a través de estas actividades cada vez se afianza más.

Dinámica Adivina

Dinámica 2	
Título de la técnica	Adivina
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Asociar todas las diferentes emociones que van implícitos en un estado anímico.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	Se divide a los alumnos por parejas y se les pide que se coloquen espalda contra espalda. Por turnos, un miembro de la pareja tiene que pensar o representar con gestos una emoción que la otra persona no puede ver. A través de preguntas que sólo se pueden contestar con si o no (no vale decir ¿estás representando tristeza? Deben ser más elaboradas) tiene que poder adivinar de que emoción se trata.

Dinámica ¿Cómo me siento?

Dinámica 3	
Título de la técnica	¿Cómo me siento?
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los conflictos que tienen los alumnos. • Aprender a buscar soluciones. • Reflexionar sobre como se puede resolver un conflicto.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra
Desarrollo	<p>Dos alumnos en clase tienen que representar que se pelean porque uno de ellos no le deja jugar al otro al fútbol porque el quiere jugar con sus amigos al baloncesto. Tienen que intentar interpretarlo de la mejor manera. El resto de la clase debe responder a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el problema? - ¿Qué sentiste? - ¿Cómo hubieras resuelto tú el problema si te hubiera pasado a ti? <p>Para finalizar, otros alumnos realizan el mismo teatro, pero poniendo en práctica otro tipo de soluciones.</p>

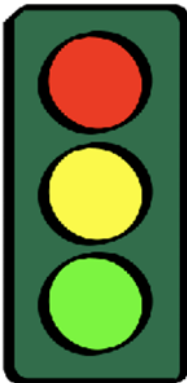
Dinámica Posturas

Dinámica 4	
Título de la técnica	Posturas
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Entender nuestro cuerpo. • Aprender a concentrar nuestra atención.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	Vídeo de diferentes posturas de la técnica mindfulness https://www.youtube.com/watch?v=ANuzS1WBWJ4&t=20s
Desarrollo	<p>Esta actividad va a tener dos partes en las que se trabajarán las diferentes posturas y la atención plena.</p> <p><u>Primera parte</u></p> <p>Se mostrará a los alumnos un video en el que un dibujo animado realiza diferentes posturas de la técnica del mindfulness. Ellos tienen que recrearlas.</p> <p><u>Segunda parte</u></p> <p>Los alumnos, después de la relajación anterior, tienen que estar muy concentrados para realizar el ejercicio de la araña. Se trata de que los alumnos tengan una respiración profunda consciente. Cuando los niños se centran en un punto fijo, trazan líneas con el dedo y se centran en la respiración. Esto les ayuda a concentrarse y reenfocar los pensamientos</p>

Dinámica El puente

Dinámica 5	
Título de la técnica	El puente
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a resolver conflictos buscando el ganar - ganar
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cortometraje El Puente https://www.youtube.com/watch?v=XQSD-fs_5DY
Desarrollo	<p>Para la realización de esta actividad, se enseña a los alumnos el cortometraje El Puente, que representa como un oso y un ciervo quieren cruzar un puente de madera en sentido contrario y en su intento, ellos mismos se convierten en obstáculos. Ninguno tiene iniciativa de ceder hasta que un conejo y un mapache intentan también pasar y son los que toman la iniciativa.</p> <p>Cuando han visto el corto, se les enseña fotogramas para que identifiquen a los personajes y analicen las secuencias.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Después se hacen diferentes preguntas para acabar de entender mejor la historia.</p>

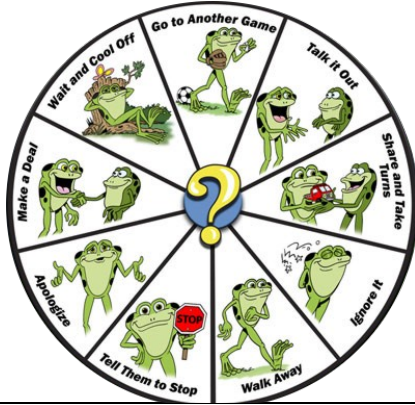
Dinámica El semáforo especial

Dinámica 1	
Título de la técnica	El semáforo especial
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a resolver conflictos en el aula.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • El semáforo
Desarrollo	<p>Lo primero que hacemos es explicar a los alumnos que para tener una convivencia sana en el aula y no actuar erróneamente cuando nos enfadamos, utilizaremos el semáforo para regular nuestras emociones y el comportamiento que tenemos en ese momento. Para poder cambiar el color del semáforo e ir sintiéndonos mejor, lo que los niños pueden hacer es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cerrar los ojos y respirar conscientemente metiendo el aire por la nariz y volviendo a sacarlo por la nariz. - Pensar en soluciones para resolver el problema. - Ya calmados, se ponen en práctica las alternativas para una mejora de la convivencia <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;">  <div> <p>ROJO: Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.</p> <p>AMARILLO: ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.</p> <p>VERDE: Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.</p> </div> </div>
Seguimiento	El semáforo se quedará en la clase con el fin de que, durante el resto del curso, en momentos de conflicto, recordemos el concepto del mismo y lo usemos.

Dinámica Visualización guiada

Dinámica 2	
Título de la técnica	Visualización guiada
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el sentido de control sobre sí mismos. • Aprender a concentrarse. • Controlar los nervios
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Música relajante.
Desarrollo	A los niños se les pide que visualicen en su mente un día en la playa. Indicándoles que deben concentrarse en lo que percibe cada uno de sus sentidos. El oído: ¿Qué es lo que escucha?, el olfato: describe el aroma que acompaña a tu recuerdo, el gusto y el tacto.
Seguimiento	Todas las técnicas de relajación mencionadas posteriormente.

Dinámica Kelso's Choices

Dinámica 3	
Título de la técnica	Kelso's Choices
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar entre los distintos tipos de problemas.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Ruleta Kelso's Choice
Desarrollo	<p>Con el fin de realizar la prevención de problemas de convivencia, se les enseñará a los alumnos la ruleta de Kelso's Choices en la que aparecen diferentes maneras de afrontar un conflicto. Los alumnos también pueden aportar ideas de como lo afrontarían ellos. Una vez clasificados los problemas se les enseña las distintas posibles soluciones.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Seguimiento	Dado que se trata de una actividad que refuerza los conceptos enseñados en la actividad del semáforo, la ruleta se pondrá en clase en el lado opuesto al semáforo y en momentos de conflicto, el alumno será el que decida cual usar.

Dinámica Las gafas de la empatía

Dinámica 4	
Título de la técnica	Las gafas de la empatía
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar el concepto de la empatía enseñado en cursos anteriores.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Gafas
Desarrollo	Se divide la clase en grupos de cinco y se les plantea distintas situaciones complicadas en las que ellos estén involucrados. En un primer lugar, se les pregunta como se sienten ellos en esa situación, según el papel que les ha tocado hacer. Posteriormente, sacando las gafas se les explica que, una vez se las pongan, dejan de ser ellos mismos para pasar a ser uno de sus compañeros y poder así ver el conflicto desde el lugar del mismo.
Seguimiento	La empatía es un concepto fundamental para el buen funcionamiento de una clase, por lo que se trabajará a lo largo de muchas de las actividades.

Dinámica Pedir ayuda

Dinámica 5	
Título de la técnica	Pedir ayuda
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Saber cuando y cómo pedir ayuda. • Entender que no siempre podemos hacer todo solos. • Favorecer las habilidades sociales.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cortometraje Monkey Spoon https://www.youtube.com/watch?v=Cx2AhbuWr34 • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se proyecta el cortometraje Monkey Spoon. Una vez terminado, se les pide que hagan una explicación de cada uno de los personajes y que los lleva a actuar como lo hacen. Posteriormente, se les proyecta de nuevo el cortometraje para que hagan un análisis más profundo. Al finalizar,

	se hace una puesta en común de lo que han escrito cada uno de ellos. Para finalizar, se pide que pongan un ejemplo de la realidad en el que ellos se hayan sentido así, recalcando la importancia de saber pedir ayuda en todo momento.
--	---

Tercer trimestre

Dinámica Orejas de mariposa

Dinámica 1	
Título de la técnica	Orejas de mariposa
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a no ridiculizar a nadie. • Aprender a gestionar los comentarios que no nos gustan
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento Orejas de mariposa de Luisa Aguilar https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4
Desarrollo	Proyectamos el vídeo del cuento Orejas de mariposa y después se realiza un coloquio sobre el mismo.

Dinámica ¡Tómame un respiro!

Dinámica 2	
Título de la técnica	¡Tómame un respiro!
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender técnicas de relajación. • Conectar con la naturaleza.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 35 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Patio del colegio • Esterillas
Desarrollo	Al tratarse de una actividad que se desarrolla en el tercer trimestre, se realizará en un día con buena temperatura en el patio del colegio donde

	se le dará a cada uno una esterilla y se comenzará con los métodos de mindfulness de relajación.
--	--

Dinámica El juego del espejo

Dinámica 3	
Título de la técnica	El juego del espejo
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Identificar las emociones propias y ajenas. Tener un mejor conocimiento de uno mismo.
Destinatarios	Alumnos de 2º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Espejo
Desarrollo	El espejo simboliza el reflejo de los sentimientos de cada uno. Por ello, cada alumno realizará una visión de un compañero y de sí mismo para trabajar la empatía y conocerse mejor.
Seguimiento	Tanto el conocimiento de las emociones como el de la empatía es un concepto muy importante a lo largo de todo el curso.

3° de Primaria

Primer trimestre

Dinámica Acuerdo Emocional

Dinámica 1	
Título de la técnica	Acuerdo Emocional
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Definir como se puede mantener una buena convivencia en el aula.• Mejorar el nivel de autoestima
Destinatarios	Alumnos de 3° de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina tamaño mural• Rotuladores
Desarrollo	<p>Durante las primeras semanas de curso, en las sesiones de tutoría, se pide a los alumnos que piensen detenidamente cómo se quieren sentir, que quieren evitar sentir, y que podemos hacer para lograrlo. Se divide una cartulina tamaño mural en tres partes para lograr hacer un listado de lo que los alumnos digan.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo nos queremos sentir?<ul style="list-style-type: none">- Felices- Incluidos- Comprendidos- Escuchados- Seguros- Motivados- Apoyado2. ¿Qué queremos evitar sentir?<ul style="list-style-type: none">- Miedo- Tristeza- Desprecio- Inferioridad- Crítica

	<ul style="list-style-type: none"> - Agobio <p>3. ¿Qué podemos hacer?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar a tu compañero cuando habla sin interrumpirle. - Ayudar a un compañero cuando ves que no le sale algo que tú sabes. - Incluir a todo el mundo en todas las actividades. - Expresar como me siento. - No tener miedo a equivocarme ya que todos nos equivocamos. - Respetar el ritmo de cada uno de nosotros. - No criticar. <p>4. ¿Cuándo el acuerdo no se cumpla que haremos?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enseñar a los alumnos a reconducir la situación para poder expresar en todo momento, de una forma correcta, como nos sentimos y con esa herramienta lograr el acuerdo emocional personalizado.
Seguimiento	Brevemente, los primeros cinco minutos de tutoría, se dedicarán a recordar los sentimientos a favor y los que hay que evitar.

Dinámica Lenguaje no Verbal

Dinámica 2	
Título de la técnica	Lenguaje no Verbal
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Entender qué es una emoción. • Reconocer las emociones básicas en nosotros y en los demás. • Comprender la importancia de la comunicación no verbal. • Saber interpretar el lenguaje corporal.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Polaroids de cómo te sientes
Desarrollo	<p>Primera Parte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicamos a nuestros alumnos la importancia del lenguaje corporal y las diferentes formas de relacionarnos con nuestros interlocutores. Una vez entendido, pediremos a los alumnos que representen a través de diferentes gestos distintas emociones que les vamos diciendo (enfadado, aburrido, divertido,

sorprendido...). Después, se irá llamando a los alumnos uno a uno para que representen una emoción que los demás tienen que adivinar. Para terminar, se les da a los alumnos una ficha en la que aparecen distintas personas representando diferentes emociones. Debajo tienen que escribir a que se corresponde.



Segunda Parte

- Cuando han asociado las expresiones con el nombre, se sacará a dos alumnos para que vayan fuera a acordar como nos van a contar su fin de semana. Luego entran y los compañeros de clase tienen que hacer como que no les interesa lo que les están contando. Nada más terminar se les pregunta a los niños como se han sentido (no escuchados, incómodos, nerviosos...). Se les dice que de nuevo vuelvan a salir para que, al volver, los alumnos ya los escuchen. Finalmente reflexionamos con el grupo como se han sentido los alumnos.

Seguimiento

El lenguaje no verbal tiene gran relevancia, de ahí que estos conceptos se irán afianzando en actividades siguientes.

Dinámica Medidor Emocional

Dinámica 3	
Título de la técnica	Medidor Emocional
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender que el medidor emocional es una herramienta para identificar sentimientos. Entender dos componentes de la emoción: sensación y energía.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Cartel del Medidor Emocional Papel Rotuladores de colores
Desarrollo	<p>Primero se introduce a los alumnos el concepto de Medidor Emocional. Se trata de un cuadro que en el eje X (horizontal) se explica el estado emocional interno mental, que va desde la energía muy baja (-5) a extremadamente agradable (+5). Y en el eje Y (vertical), la energía corporal, que va desde (-5) a (+5). Posteriormente, se explica el significado de los cuatro cuadrantes de la imagen, los cuales están representados con distintos colores. Una vez finalizada esta parte teórica, se procede a un ejercicio práctico en el que los alumnos tienen que ubicarse a si mismos dentro del medidor en ese momento intentando ser lo más sinceros posible.</p>
Seguimiento	El medidor será utilizado en actividades que se describen posteriormente.

Dinámica El juego del detective

Dinámica 4	
Título de la técnica	El juego del detective
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar con precisión como nos sentimos. • Ampliar y utilizar el vocabulario emocional.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Rotuladores • Papel • Bolígrafos
Desarrollo	<p>Antes de empezar, repasamos que los alumnos comprendan las emociones con las que vamos a trabajar en esta actividad, que son las siguientes: motivado, inspirado, valiente, esperanzado, orgulloso, atento, considerado, animado, calmado, apoyado, estresado, atemorizado, frustrado, nervioso, celoso, amenazado, crítico, apenado, decepcionado y negativo. Una vez revisado el concepto de cada una, se quedarán escritas en la pizarra.</p> <p>Considerando que el número de alumnos del aula es 30, dividiremos a la clase en seis grupos de cinco alumnos cada uno. Les daremos a cada grupo tres fichas con pistas para que adivinen de qué emoción se trata. Al terminar, corregimos la actividad en alto. Posteriormente, lo haremos a la inversa. Se les darán varias emociones y serán ellos quienes esta vez describan lo que sienten al estar así.</p> <p>Finalmente, cada grupo pondrá detrás de la ficha de la emoción las principales características de la misma, para poder dar continuidad a la actividad.</p>
Seguimiento	Se quedará en clase en una caja las cartulinas con las emociones con el fin de que, en posteriores tutorías, se pida a algún voluntario coja una de las emociones y la coloque en el medidor emocional.


Dinámica Informar no es chivarse

Dinámica 5	
Título de la técnica	Informar no es chivarse
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar de la conducta de informar y de la conducta de chivarse o acusar a los demás. • Valorar la importancia de informar a los adultos de derechos que sean injustos y sufran otros compañeros o ellos mismos.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso de la Comunidad de Madrid https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/recursos-a-nivel-de-aula
Desarrollo	<p>En este caso, utilizamos una actividad propuesta por la Comunidad de Madrid. Se explica con detenimiento a los alumnos la diferencia entre informar o chivarse. Organizamos la clase en grupos pequeños de cinco o seis compañeros y se les proponen diez situaciones sociales que tienen que clasificar en informar o chivarse.</p> <p>En la segunda sesión, utilizada para este fin se intenta reforzar los conocimientos adquiridos en la primera. En esta ocasión intentaremos que sea de una forma más práctica, por lo que haremos una yincana. Escondemos en el gimnasio del colegio 12 tarjetas con la palabra chivarse e informar, que tienen que encontrar para posteriormente realizar un role playing de una acción que represente la palabra que han encontrado. El otro equipo tendrá que adivinar de acción se trata, si de chivarse o de informar. El equipo que más puntos tenga gana.</p>
Seguimiento	De una forma implícita esta actividad se va trabajando en la sinceridad con la que los alumnos participen en las posteriores actividades. También está estrechamente ligada con la actividad del Diario.

Dinámica Cofre anónimo

Dinámica 1	
Título de la técnica	Cofre anónimo
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Mejor conocimiento por parte del profesor a sus alumnos.• Valorar la importancia de informar a los adultos de derechos que sean injustos y sufran otros compañeros o ellos mismos.
Destinatarios	Alumnos de 3° de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Papel• Botellas de plástico• Pajitas• Globos• Rotuladores
Desarrollo	Se distribuye un cofre para cada clase de 3° de Primaria. Se les explica a los alumnos que el cofre sirve para que cada uno, de forma anónima, escriba en un papel que les incomoda en lo referente a la convivencia escolar. Así como cualquier otro aspecto que consideren que no es adecuado para ellos o cualquiera de sus compañeros. Con el fin de animarlos a que sean totalmente sinceros, las notas serán anónimas. Por otro lado, se les concienta de la importancia de lo que están haciendo para que no escriban cosas sin sentido.
Seguimiento	El tutor de cada aula será posteriormente quien hará un seguimiento de todos los posibles casos importantes.

Dinámica El poder de la respiración

Dinámica 2	
Título de la técnica	El poder de la respiración
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar la respiración diafragmática para regular las emociones. Aprender a tranquilizarnos. Comprender la importancia de estar en calma ante todo tipo de situaciones y decisiones.
Destinatarios	Alumnos de 3° de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 60 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Papel Botellas de plástico Pajitas Globos Rotuladores
Desarrollo	<p>Recordamos a los alumnos donde se encuentra nuestro diafragma. Para ello, por grupos, los alumnos realizarán una maqueta con una botella de plástico, unos globos, y una pajita que será lo que simule los pulmones y el diafragma. Cuando los alumnos soplen por la pajita, se darán cuenta de que los globos se inflan. De esta forma se visualiza claramente el Sistema Respiratorio y la gran influencia que tiene la respiración dentro de nosotros.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Seguimiento	En clase se dedica un tiempo antes de realizar cualquier actividad a que los alumnos respiren tranquilamente.

Dinámica Diario

Dinámica 3	
Título de la técnica	Diario
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Concienciar a los alumnos de la importancia de conocer lo sentimientos de nuestros compañeros. Conocer nuestros propios sentimientos. Ser conscientes de que una ayuda puede marcar la diferencia.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Folios Tijeras Bolígrafo
Desarrollo	<p>Tras haber enseñado a los alumnos la diferencia entre informar y chivarse, se pretende que vean como ellos mismos pueden cambiar el final de la misma historia. Previamente hemos escondido por la clase trozos de dos historias de un diario con el mismo principio, pero con dos finales distintos. (Cada historia en un papel de un color diferente). Al tratarse de un diario, el orden de las pistas viene marcado por las fechas. Se divide a la clase en dos grupos y cada grupo tiene que conseguir las fichas del color que se le asigne. Al finalizar, cuando se encuentren todas las pistas, un miembro de cada grupo leerá la historia del diario de una niña de 3º de Primaria y, posteriormente, se hará una reflexión.</p> <p>Diario 1</p> <p><u>Martes 18 de octubre</u></p> <p>Hoy me he sentido muy sola en el patio porque mis amigas no han querido jugar conmigo. No querían hablar conmigo y, encima, me hacían el vacío. ¡Lo he pasado fatal! Me daba vergüenza decírselo al profe, no vaya ser que piensen que soy una chivata.</p> <p><u>Jueves 9 de octubre</u></p> <p>Cuando estábamos en clase de lengua, Julia se ha reído de mi porque he contestado mal a la pregunta que ha hecho la profe. Las demás del grupo también han contribuido, mirándome y siguiendo riendo hasta que la profe se ha dado la vuelta. ¡Ayer pasaban de mi y hoy se ríen en mi cara! ¡No puedo más!</p>

Lunes 23 de octubre

Hoy creía que iba a ser un día más tranquilo, pero cuando he ido a contarle mi fin de semana a Manuela, mi mejor amiga, al sentarme en la silla de al lado suyo me he pinchado el culo. Oí unas risas por detrás y cuando me quise dar cuenta, Julia y sus amigas se estaban riendo mucho. ¿Qué les había hecho para que tuvieran que molestarme tanto?

Lunes 11 de diciembre

Hoy me he enterado que toda la clase menos Juan y yo han ido a un sitio de escalada a celebrar un cumpleaños. Han estado todo el patio hablando de lo bien que se lo han pasado y los regalos que cada uno le había hecho a Alejandra. Juan y yo estábamos muy tristes.

Domingo 17 de diciembre

He pasado un fin de semana maravilloso con mis primos, pero ya es domingo. No quiero ir mañana al cole. Le he dicho a mi madre que había vomitado. Es mentira. También he dicho que me dolía el pie. En esta casa nadie se entera que no quiero ir al cole porque no soy feliz, se meten conmigo y me hacen sentir fatal.

Viernes 22 de diciembre

¡Vacaciones! Nada de gente del colegio, solo mi familia. Por fin unos días sin que nadie se meta conmigo, se ría de mi, me hagan burla.... ¡Ahora si que soy feliz!

Jueves 22 de febrero

Hace mucho que no escribo porque no quiero hacerlo. Cuando empezó el cole esto era un horro, pero ahora es peor. Durante los recreos me escondo en el baño y lo paso mal. Mis padres me han dicho que van a hablar con la tutora, seguro que ella me ayuda.

Viernes 18 de mayo

No ha habido suerte. Me voy del cole. No quiero ir hasta que acabe el cole, pero me están obligando ¡Qué pesadez!

Diario 2

Miércoles 18 de octubre

Hoy me he sentido muy sola en el patio porque mis amigas no han querido jugar conmigo. No querían hablar conmigo y, encima, me hacían el vacío. ¡Lo he pasado fatal! Me daba vergüenza decírselo al profe, no vaya ser que piensen que soy una chivata.

	<p><u>Jueves 19 de octubre</u></p> <p>Cuando estábamos en clase de lengua, Julia se ha reído de mi porque he contestado mal a la pregunta que ha hecho la profe. Las demás del grupo también han contribuido, mirándome y siguiendo riendo hasta que la profe se ha dado la vuelta. ¡Ayer pasaban de mi y hoy se ríen en mi cara! ¡No puedo más!</p> <p><u>Lunes 23 de octubre</u></p> <p>Hoy creía que iba a ser un día más tranquilo, pero cuando he ido a contarle mi fin de semana a Manuela, mi mejor amiga, al sentarme en la silla de al lado suyo me he pinchado el culo. Oí unas risas por detrás y cuando me quise dar cuenta, Julia y sus amigas se estaban riendo mucho. ¿Qué les había hecho para que tuvieran que molestarme tanto?</p> <p><u>Lunes 11 de diciembre</u></p> <p>Hoy en el cole me he sentido muy bien. Desde hacía mucho tiempo que no estaba tan contenta. En uno de esos momentos en los que me he sentido mal porque Julia y su grupo no paraba de meterse conmigo (mi altura, mi peso, reírse de mi) han venido Manuela y Candela a defenderme. Ellas, además de hablar con las niñas, me han dicho que se lo han comentado a la tutora, que iba a tomar cartas en el asunto. Gracias a ellas voy a pasar unas vacaciones de Navidad tranquilas y con ilusión.</p> <p><u>Lunes 27 de diciembre</u></p> <p>La mamá de Manuela ha llamado a la mía para invitarme a su casa a merendar y jugar con Candela. Vamos a estar las tres ¡Qué ganas! Ha dicho que vamos a cocinar y jugar con sus nuevas muñecas. ¡Qué bien tener amigas así!</p> <p><u>Martes 16 de enero</u></p> <p>Llevamos una semana ya en el cole desde las vacaciones de Navidad. Todos los días voy a clase con una sonrisa porque tengo un nuevo grupo de amigas que me quiere y me hace sentir muy cómoda. Jugamos a juegos súper divertidos y en clase nos lo pasamos muy bien.</p>
Seguimiento	<p>En alguna de las actividades de la tutoría se verificará que han entendido la importancia de las consecuencias que tienen los actos.</p>

Dinámica No juegos conmigo

Dinámica 4	
Título de la técnica	No juegos conmigo
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los alumnos a pensar cada uno por si mismo. • Ofrecer a los alumnos recursos para resolver conflictos en el aula cuando estén solos.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Corto de animación No juegos conmigo https://www.youtube.com/watch?v=fdMKi64AKYs • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	<p>Se proyectará en clase el corto de animación No juegos conmigo. Una vez visto, se realiza en voz alta una reflexión sobre el video explicando aspectos relevantes del mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijeras → se identifica con los recursos que nos proporciona el tutor para utilizar cuando estamos solos - Cuerdas de los niños → se relaciona con el impedimento a poder pensar y actuar por ellos mismos. Nos dejamos influenciar por los demás. <p>Después, se pide a los alumnos que escriban en un papel momentos en los que también han actuado sin haber pensado por si mismos y como actuarían ahora ante la misma situación. Para mantener el anonimato el papel se entregará al tutor sin nombre.</p>

Dinámica Los globos

Dinámica 5	
Título de la técnica	Los globos
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a ser conscientes de la respiración. • Dar a los sentimientos la importancia que en realidad tienen.
Destinatarios	Alumnos de 3° de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Aula de deporte • Colchonetas
Desarrollo	Se pide a los alumnos que se tumben en el suelo con los ojos cerrados y mientras controlan la respiración, tienen que ir proyectando los pensamientos que les vayan surgiendo como si fueran globos que suben lentamente al cielo. Cada uno corresponde con un color. Cuando todos los globos están arriba, pueden volver a centrarse en la respiración y se finalizaría la práctica. Después, se comenta la actividad, haciendo referencia a las emociones que han sentido al realizarla.
Seguimiento	Se seguirá aprendiendo a desprendiendo a desprendernos de nuestros pensamientos innecesarios en la actividad posterior a través de un cuento.

Tercer trimestre

Dinámica Vídeo Telediario


Dinámica 1	
Título de la técnica	Vídeo telediario
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar a los alumnos la gravedad de cierto tipo de conductas. • Enseñar que todos los actos tienen sus consecuencias.
Destinatarios	Alumnos de 3° de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos

Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Video testimonio de una chica que ha sufrido bullying https://www.youtube.com/watch?v=Wwmlsb7rtGs
Desarrollo	Se proyectará un video del telediario en el que Yaiza, una niña de 13 años, cuenta como sufrió acoso en el colegio. Al terminar se reflexionará sobre la importancia de cosas trabajadas anteriormente como informar no es chivarse, que cada uno piense y decida por si mismo y la detección temprana del acoso

Dinámica Otto y los pensamientos

Dinámica 2	
Título de la técnica	Otto y los pensamientos
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a darnos cuenta de que nuestros pensamientos no reflejan muchas veces la realidad. • Conocer que sentimos varias emociones a lo largo de todo el día. • Saber expresar nuestras emociones de una manera acertada y acorde a los objetivos.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento Otto y los pensamientos – Mónica Linares
Desarrollo	Para el desarrollo de esta actividad les leemos a los alumnos el cuento de Otto y los pensamientos. Este, es un álbum ilustrado en el que, a través de una metáfora, nos presenta uno de los conceptos más importantes del mindfulness, que los pensamientos no son hechos. Es decir, no todo lo que pasa por nuestra cabeza tiene que ser verdad. Al terminar la lectura, se procede a cinco minutos de meditación. Pasado ese tiempo, en una cartulina en la que previamente hemos dibujado un pulpo azul, hacemos que cada niño ponga un pensamiento negativo del que se tiene que deshacer. Cada uno pondrá el que quiera.
Seguimiento	Todas las actividades de la técnica mindfulness que se realicen tanto en este curso como en posteriores.

Dinámica Los dos cerebros

Dinámica 3	
Título de la técnica	Los dos cerebros
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Obtener recursos para que los alumnos logren la calma en momentos de furia. Aprender a tomar decisiones en el momento adecuado.
Destinatarios	Alumnos de 3º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> No se necesitan
Desarrollo	<p>Utilizando las manos, se explica a los alumnos que tienen un cerebro inferior y otro superior. El inferior se representa con el puño cerrado y en él se sienten todo tipo de emociones y el superior representado con los dedos plegados sobre el pulgar, en el que se deciden soluciones.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Cuando estamos muy enfadados, se pueden tomar decisiones erróneas o perder los papeles. Es por eso que el cerebro superior no se toca con el inferior y no puede ayudar a calmarse. Después de la explicación, se pide a los alumnos que busquen recursos para encontrar la tranquilidad y los expongan en alto.</p>
Seguimiento	Dado que es la última actividad del curso, al comenzar el siguiente curso, se reforzarán los conceptos de una forma práctica.

Primer Trimestre**Dinámica El poder de cuidar**

Dinámica 1	
Título de la técnica	El poder de cuidar
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el cuidado de la naturaleza • Aprender los beneficios de tratar bien a los seres vivos • Cuidar bien a nuestros compañeros también nos lleva a una mejor convivencia.
Destinatarios	Alumnos de 4° de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Huerto • Planta • Regadera
Desarrollo	Se le da a cada alumno una planta con el fin de que la cuiden a lo largo de todo el curso. Cada uno será responsable de la misma teniendo que regarla y cuidarla. Posteriormente, en clase, se les explicará que el objetivo de esta actividad es que aprendan tanto a cuidar la naturaleza como a sus compañeros, poniéndoles el símil de la planta con los mismos. Cada planta será diferente y requerirá unos cuidados distintos que los alumnos tienen que investigar. El objetivo de este ejemplo es enseñar a los alumnos que todos nosotros somos diferentes y nos afectan e importan distintas cosas. Lo fundamental es conocernos y cuidarnos.
Seguimiento	Durante todo el curso escolar se debe de cuidar la planta y dedicar momentos a esta actividad.

Dinámica Debate

Dinámica 2	
Título de la técnica	Debate
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Visualizar las dificultades para llegar al consenso. Intentar tomar decisiones en común.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	<p>Se divide a la clase en dos grupos y se elige a un portavoz de cada uno de ellos para que cada uno represente una postura ante una situación de clase. Se colocan en el centro y el resto alrededor, que tendrán como objetivo analizar y observar lo que está pasando. Cuando la discusión esté más avanzada, el resto del grupo puede plantear al portavoz otras ideas y así enriquecer el debate.</p>

Dinámica Diario Emocional

Dinámica 3	
Título de la técnica	Dinámica emocional
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar la gestión de las emociones. Ayudar a los alumnos a que sean conscientes de las emociones que sienten.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Cuaderno Bolígrafo
Desarrollo	<p>Explicamos a los alumnos qué es un diario y preguntamos si alguno ha escrito uno previamente o lo está haciendo, hablando sobre las cosas que suelen escribir ahí. Una vez explicado, les pedimos que dibujen o escriban en un cuaderno, sobre una situación reciente que recuerden que haya tenido un impacto de alguna emoción “El otro día comí muchas chuches y me dolía mucho la tripa. Estaba muy triste porque no pude ir a jugar después”. Es importante hacer hincapié en que los alumnos tienen que responder a varias preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la situación que quiero contar? - ¿Dónde sucedió?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Con quién estaba? - ¿Qué es lo que sentía? <p>Además, se les dirá que es un escrito privado que nadie tendrá el poder de leer, por lo que se sentirán más seguros a la hora de contar sus historias personales. Una vez escrito, pondremos en común las conclusiones que han obtenido al empezar a escribir el diario emocional.</p>
--	--

Dinámica Escenas de la vida cotidiana

Dinámica 4	
Título de la técnica	Escenas de la vida cotidiana
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer y estimular la empatía.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	Se divide a la clase en grupos de, aproximadamente, cinco alumnos. Los grupos tendrán un tiempo para decidir una escena de foto fija (muda y sin movimiento) que han de representar. Va saliendo una escena detrás de otra y se pide a los alumnos que los observan tomen nota sobre los que se representa. Las escenas deben estar relacionadas con un problema o una situación complicada. Así también se abre un debate con diferentes maneras de solucionarlo.

Dinámica ¿Y si llegamos a un acuerdo?

Dinámica 5	
Título de la técnica	¿Y si llegamos a un acuerdo?
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Ayudar a los alumnos a que aprendan a saber pensar antes de actuar. Poner en práctica habilidades de comunicación. Empatizar con las necesidades de los demás y expresarlas de forma adecuada. Hacer ver a los alumnos que los problemas tienen más de una solución.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Desarrollo	Explicaremos, a modo de repaso, el proceso de resolución de conflictos a nuestros alumnos. Cuando lo han entendido, les contamos una historia breve en la que se entraña un problema. Ellos darán alternativas posibles a la solución del conflicto a través de una lluvia de ideas. Una vez discutido de forma general, los alumnos serán divididos en grupos para resolver el problema. La idea es que los miembros del grupo lleguen a una solución en común, contando los pros, los contras y como han llegado a ella. Analizaremos así las habilidades que han puesto en marcha (escucha activa, respeto, ayuda...)

Dinámica Buenos comportamientos

Dinámica 1	
Título de la técnica	Buenos comportamientos
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer entender a los alumnos la importancia de tener una buena actitud con los demás y el medioambiente. • Tratar a los demás como quieres que te traten así.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas • Lápices de colores • Bolígrafo
Desarrollo	<p>A través de esta actividad los alumnos reforzarán el concepto de tener un buen clima de convivencia en el aula. Les recordaremos que un clima de aula favorecedor es aquel en el que ellos se pueden desarrollar tanto personal como académicamente. Es crucial percibir apoyo por parte sus profesores y compañeros, que se sienten respetados, así como identificados con el curso. Entendido el concepto, les entregaremos a los alumnos unas fichas que tienen que rellenar. En ellas aparecen diferentes imágenes, de las cuales solo tienen que colorear las que representen un buen comportamiento y explicar el porqué en la parte de atrás.</p>

Seguimiento	El trabajo de la empatía, así como de la buena conducta hacia los demás tiene un desarrollo transversal a lo largo de todo el curso.
--------------------	--

Dinámica El viaje

Dinámica 2	
Título de la técnica	El viaje
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a reflexionar en un estado de clama y concentración. • Canalizar emociones. • Potenciar la autoestima.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Las posturas de los animales https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog • Canción La nube https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U • Esterillas • Mantra Jay Ganesha https://www.youtube.com/watch?v=apwyrF15uBs
Desarrollo	<p>Para esta actividad los alumnos irán al gimnasio, ya que así tendrán más espacio para poder colocar las esterillas y no les molestan las sillas y las mesas. Cuando estén todos colocados en una esterilla, se les explicará que van a realizar un viaje hacia la relajación a través de dos actividades:</p> <p><u>Las posturas de los animales:</u> en este ejercicio, los alumnos tendrán que representar diferentes posturas de animales, que copiarán de un video en el que salen unos niños haciéndolas. Es una forma de calentar su cuerpo, estirlo y que ganen en flexibilidad. Además, como tienen que estar pendientes de hacer bien cada postura, ayuda a que mejoren su atención y ganen confianza en si mismos.</p> <p><u>Las nubes:</u> Finalizada la actividad, procederán a relajarse tumbándose con los ojos cerrados pensando que están en una nube. El objetivo es que se intenten desprender de los pensamientos, y que dejen la mente lo más despejada y relajada posible, pero sin dormirse. Tienen que ser conscientes en todo momento de las diferentes etapas por las que están pasando, pues si no el ejercicio no tiene sentido.</p> <p>Para que la práctica sea más fácil, les pondremos la canción La nube de la técnica del Shavasana, utilizada en midnfullnes y en yoga.</p>

	Terminaremos con el mantra Jay Ganesha, que son unas frases que repercuten positivamente a la concentración. Les diremos las frases varias veces y luego la pondremos para cantarla todos juntos.
Seguimiento	Se seguirá tanto en este curso como en curso posteriores, a través de las técnicas de relajación.

Dinámica Monstruos sin disfraz

Dinámica 3	
Título de la técnica	Monstruos sin disfraz
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Empatizar con los compañeros • Ser capaces de pedir ayuda
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cortometraje Monstruos sin disfraz https://www.youtube.com/watch?v=GI2r-Cr8tV8

Desarrollo	<p>En esta sesión trabajaremos el concepto del bullying a través de un cortometraje llamado Monstruos sin disfraz en el que se ve como un grupo de chicos se ríen y hacen burlas a un niño de su clase. Al terminar, de manera grupal comentamos el vídeo, apuntando las ideas más importantes en la pizarra. Después, se les reparte una ficha que tienen que completar.</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  <h2 style="margin: 0;">MONSTRUOS SIN DISFRAZ</h2> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <div style="width: 45%;">Nombre: <input style="width: 90%;" type="text"/></div> <div style="width: 45%;">Fecha: <input style="width: 90%;" type="text"/></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 10px;"> <div style="width: 45%;">Clase: <input style="width: 90%;" type="text"/></div> <div style="width: 45%;">Calificación: <input style="width: 90%;" type="text"/></div> </div> <p>En este ejercicio, me gustaría que, después de ver el vídeo, respondieses a las siguientes preguntas</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 80px;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">¿Qué se siente al sufrir bullying?</p> </div> <div style="width: 45%; background-color: #f8bbd0; padding: 5px; min-height: 80px;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">¿Por qué crees que los niños hacían bullying al que llevaba gafas?</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%; background-color: #e0f2f1; padding: 5px; min-height: 80px;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">¿Cómo te sentirías tú si estuvieras en su situación?</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px; min-height: 80px;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">¿Qué harías si sucediera un caso como este en clase?</p> </div> </div>
-------------------	---

Dinámica Dibujamos nuestros sentimientos

Dinámica 4	
Título de la técnica	Dibujamos nuestros sentimientos
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a sociabilizar. Aprender a comunicarse y expresarse correctamente.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Papel Lápices de colores Lápiz

	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafo
Desarrollo	<p>En esta actividad trataremos el tema de la comunicación. Primero explicaremos a los alumnos que es la forma de entendernos los unos con los otros, la herramienta que utilizamos para relacionarnos y así obtener lo que queremos y expresar algo a los demás. De esta manera, estamos reforzando lo que han dado en la asignatura de lengua sobre la comunicación y sus elementos: emisor, receptor, mensaje, código, canal y contexto. Con los términos entendidos y repasados, les damos a los alumnos una hoja en blanco en la que les pedimos que relacionen sus sentimientos con un objeto (por ejemplo, un sol porque está muy feliz) y lo plasmen en forma de dibujo. Después irán saliendo uno a uno a explicarlo delante de toda la clase. Cuando han terminado, recalcaremos la importancia de abrirnos a los demás expresando y materializando nuestros sentimientos, porque así el emisor nos va a entender mejor y no se pierden detalles del mensaje que queremos transmitir.</p>

Dinámica Es hora de aceptar nuestros defectos

Dinámica 5	
Título de la técnica	Es hora de aceptar nuestros defectos
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la autoestima de los alumnos. • Hacer que los alumnos ganen confianza en sí mismos y aprecien todo lo que valen.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	<p>Se pedirá a los alumnos que escriban en un papel cosas que les molestan de mismos, ya sean físicas o del comportamiento. Para que sean lo más sincero posibles y no sientan vergüenza al contestar, el profesor realizará la misma actividad y será el primero en exponerlo delante de la clase. Cada uno escogerá a un compañero y hablará durante quince minutos sobre lo que ha escrito, tratando de no tener una actitud defensiva. Transcurrido ese tiempo, pondremos a la clase en círculo e iremos uno a uno diciendo los defectos. Cuando lo van diciendo, los demás dan una solución para que el que lo ha dicho lo vea de otra manera o le dice porque piensa que no es un defecto.</p>

Dinámica Silla boca y silla oreja

Dinámica 1	
Título de la técnica	Silla boca y silla oreja
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los valores necesarios para una convivencia sana.• Fomentar la cooperación entre compañeros y trabajar las habilidades sociales.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Una silla con el dibujo de una oreja• Una silla con el dibujo de una boca
Desarrollo	En un lugar de la clase donde haya suficiente intimidad para realizar la actividad, se coloca una silla con el dibujo de una oreja y otra enfrente con el dibujo de una boca. Los alumnos se sientan en función de lo que vayan a hacer. Participarán en esta actividad, los alumnos que previamente han tenido un conflicto. Al principio el diálogo será moderado por el profesor, pudiendo llegar a estar solos los alumnos si se lleva un buen desarrollo.
Seguimiento	Todas las actividades en las que se fomenta la conciliación y una convivencia sana.

Dinámica ¿Puedo entrar?

Dinámica 2	
Título de la técnica	¿Puedo entrar?
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre como se sienten las personas rechazadas y las que rechazan en un grupo.• Analizar qué estrategias se desarrollan para afrontar el rechazo y la exclusión.
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos

Desarrollo	<p>Se forma un grupo de seis personas que deben unirse fuertemente formando un círculo. Después, se escoge a cuatro personas que se van a poner en parejas. A ellas, se les hace salir de clase para que no escuchen lo que se le va a pedir al primer grupo, que es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la primera pareja no debéis dejarla entrar en el círculo. - A la segunda pareja tampoco debéis dejarla entrar, pero debéis hacerlo con palabras argumentando. <p>A las parejas se les dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debéis intentar hacer todo lo posible por entrar. <p>Los demás alumnos deben estar atentos para comentar como han visto la situación y decir que hubieran hecho ellos en esa situación.</p>
-------------------	--

Dinámica Relajación en la naturaleza

Dinámica 3	
Título de la técnica	Relajación en la naturaleza
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Conectar con la naturaleza a la hora de relajarnos. • Ser capaces de conocernos a nosotros mismos
Destinatarios	Alumnos de 4º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Esterilla • Patio • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	<p>Se dispone a los alumnos en el patio de forma que puedan colocar su esterilla. Se les pide que se relajen y sean capaces de escuchar a la naturaleza (pájaros, viento, hojas de los árboles...) y con ello, lleguen a un estado de relajación en el que se puedan conocer a sí mismos mejor. Se finaliza la actividad quince minutos antes de que acabe la clase para que allí escriban en un papel lo que han escuchado y los sentimientos que han tenido</p>

Primer trimestre**Dinámica Ciberbullying**

Dinámica 1	
Título de la técnica	Cyberbullying
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar a los alumnos del peligro de las redes sociales. • Explicar a los alumnos el concepto del cyberbullying. • Hacer entender a los alumnos las consecuencias del cyberbullying.
Destinatarios	Alumnos de 5° de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	Vídeo Ciberbullying -¿Cómo evitar el acoso? https://www.youtube.com/watch?v=ZHQ03fSn9J0
Desarrollo	<p>Para que los alumnos comprendan el significado del ciberbullying, les proyectaremos un vídeo. A pesar de que muchos niños de esa edad no tienen teléfono, la gran mayoría juega con la consola o ve la televisión durante mucho tiempo, dejando claro el grado de dependencia que tienen a los aparatos electrónicos. Explicarles las consecuencias de el ciberbullying, que puede darse más tarde, es una manera de prevenir y hacerles conscientes de los peligros. Después de la explicación procederemos a empezar con la actividad.</p> <p>A lo largo de nuestra vida y mucho más a través de las redes sociales, es habitual que utilicemos etiquetas para identificar a las personas. Dichas etiquetas van mas allá de un nombre propio y muchas veces pueden llegar a ser ofensivas. Los alumnos serán etiquetados sin saber a qué etiqueta corresponden. Para ello le pegaremos a cada uno un postit en la espalda, mezclando etiquetas positivas y negativas, pudiendo ver el de los demás, pero no el suyo propio. La idea es que los demás se comporten con el compañero de acuerdo al postit que han leído. Finalmente se preguntará a los alumnos como se han sentido, si se identificaban con las etiquetas puestas y que si suelen utilizar este tipo de etiquetas con los demás.</p>
Seguimiento	Tanto en este curso como en el último de Primaria, se realizarán actividades encaminadas a la prevención del cyberbullying dada su gran importancia.

Dinámica ¿Y tú qué harías?

Dinámica 2	
Título de la técnica	¿Y tú qué harías?
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Obtener herramientas para afrontar ciertas situaciones. Empatizar con los compañeros.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Bolígrafo Ficha
Desarrollo	<p>Para esta actividad, pediremos a nuestros alumnos que reflexionen sobre situaciones de la vida diaria en las que a veces es difícil saber como actuar y hacer las cosas como uno piensa. Para ello, se le entregará una ficha en la que habrá cinco preguntas las cuales tienen que responder.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>Fecha: Nombre: Clase:</p> <h3 style="color: #f4a460; margin: 0;">¿Y tú qué harías?</h3> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 10px;"> <p>1. Vamos de excursión al campo y nos encontramos que después de comer hay muchos plásticos, bolsas, papeles... por el suelo desperdigados ¿Cuál sería tu reacción y que harías?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <p>2. El profesor propone como actividad ir a recoger la basura del parque de l lado del colegio. Cuando estás recogiendo ves que hay niños sentados y riendo ¿Qué harías?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <p>3. En el recreo hay un compañero que siempre quiere quitarte a ti y a otros niños parte de la merienda que lleváis. ¿Harías algo al respecto?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <p>4. Si ves que hay alguien triste en el recreo, ¿Cuál sería tu reacción? ¿Harías algo para solucionarlo?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <p>5. Estas jugando con tus amigos cuando de repente llega otro compañero para jugar también, pero tus amigos le dicen que no puede. ¿Qué harías?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>

Dinámica Técnica de la tortuga

Dinámica 3	
Título de la técnica	Técnica de la tortuga
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los niños a aprender a relajarse. • Ser conscientes del estado emocional en el que nos encontramos. • Controlar y manejar nuestras emociones.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento La pequeña tortuga de Schneider y Robin
Desarrollo	<p>A través de esta actividad los niños se van a convertir en tortugas. Aprenderán a relajarse y a conocer sus emociones replegando su cuerpo como hacen las tortugas. Está técnica la aprenderán con el cuento La pequeña tortuga de Schneider y Robin. Al finalizar el cuento, se trata de poner el cuerpo como una tortuga cuando se sientan nerviosos. El objetivo es que al afrontar una situación de nervios, como es muy difícil que uno mismo se controle, los demás ayudarán diciendo ¡Tortuga! Para que se relaje. Para entenderlo mejor y que en futuras ocasiones se aplique correctamente, los alumnos harán diferentes roleplays en los que recrearán situaciones complicadas de gestionar dichas por el profesor. Los demás gritarán ¡Tortuga! Cuando crean conveniente para que se relaje.</p>
Seguimiento	Todos los trabajos realizados en equipo durante el curso escolar serán el seguimiento de esta actividad, así como las técnicas de relajación.

Dinámica Adicción

Dinámica 4	
Título de la técnica	Adicción
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar a los alumnos del buen uso de los dispositivos electrónicos.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Corto Niños y jóvenes adictos al móvil https://www.youtube.com/watch?v=n5zTA4n1E14

Desarrollo	Gran parte de los problemas que surgen a través de las redes sociales son debido a la dependencia que tenemos a los dispositivos electrónicos. Es importante concienciar a los alumnos de la importancia de hacer un buen uso de ellos desde edades tempranas. Para ello, primero les diremos que apunten en un papel de forma anónima, si se creen que usan demasiado algún aparato electrónico. Debajo tienen que poner tres razones por las que si o no tienen dependencia. Una vez hecho, les pondremos el corto Niños y jóvenes adictos al móvil. Después lo comentaremos y reflexionaremos sobre él.
Seguimiento	En tutorías posteriores se preguntará a los alumnos si han reducido el tiempo de uso de sus dispositivos electrónicos.

Dinámica Creencias

Dinámica 5	
Título de la técnica	Creencias
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar creencias normalizadas sobre el acoso escolar.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha • Bolígrafo
Desarrollo	<p>Para esta actividad les daremos a los alumnos una ficha en la que aparecen frases que pueden ser verdaderas o falsas a cerca del bullying. Las iremos leyendo en alto y cada uno pondrá lo que considere. Cuando se acaben, lo corregiremos y comprobaremos el por qué de cada una. Algunas de ellas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si te agreden es por tu culpa. - El bullying es una broma entre niños. - Es normal no querer ir al colegio por bullying.

Dinámica Contar y solucionar problemas

Dinámicas 1, 2, 3 y 4	
Título de la técnica	Contar y solucionar problemas
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Ser capaces de solicitar ayuda.• Aprender a escuchar los consejos que nos dan.• Poner en práctica nuevas técnicas de afrontar problemas.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	4 sesiones de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Papel• Bolígrafo
Desarrollo	Considerando que muchas veces los alumnos no son capaces de hablar con el tutor para comentarles sus dudas y problemas, esta actividad se plantea tanto de forma escrita como oral. Se divide a la clase en parejas y se les pide que o bien expongan un problema que tienen dentro del aula o lo escriban en un papel de forma individualizada. Entre los dos compañeros deben buscar una solución, en el caso de realizarlo por escrito será el profesor quien busque la misma. El tutor se pasará uno a uno por las parejas para ir supervisando la actividad y al mismo tiempo dar su opinión.
Seguimiento	Al tratarse de una actividad que se desarrolla en cuatro sesiones, se irá comprobando que lo que se ha trabajado en la sesión anterior funciona mejorando las situaciones. De no ser así, habrá que buscar otras opciones.

Dinámica Charla Guillermo Cánovas

Dinámica 5	
Título de la técnica	Charla Guillermo Cánovas
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender de la experiencia de los demás
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se invita al ponente Guillermo Cánovas, actual Director del Centro de Seguridad en Internet para los menores en España, integrado en el Safer Internet Programme de la Comisión Europea.
Seguimiento	En la siguiente sesión se reforzarán los conocimientos adquiridos.

Tercer trimestre

Dinámica Reflexión Charla

Dinámica 1	
Título de la técnica	Reflexión charla
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Asentar los conocimientos adquiridos en la última sesión.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se invita al ponente Guillermo Cánovas, actual Director del Centro de Seguridad en Internet para los menores en España, integrado en el Safer Internet Programme de la Comisión Europea.
Seguimiento	En la siguiente sesión se reforzarán los conocimientos adquiridos.

Dinámica Visita de la Policía

Dinámica 2	
Título de la técnica	Visita de la Policía
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar de profesionales dedicados al ciberacoso a lo que se enfrentan los alumnos.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se invita a la Brigada del Cuerpo Nacional de Policía dedicada al ciberacoso para que den una charla concienciando a los alumnos de la situación actual a la que se enfrentan, así como las posibles vías de obtener ayuda en caso de necesitarlo.
Seguimiento	En la última sesión del curso se realizará una reflexión con el tutor sobre lo que se exponga.

Dinámica Reflexión Policía

Dinámica 3	
Título de la técnica	Reflexión Policía
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer ideas claras y concretas de lo que la policía contó. • Escuchar a los compañeros sus opiniones y vivencias.
Destinatarios	Alumnos de 5º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se forma un coloquio con toda la clase en el que los alumnos tienen que expresar lo que han aprendido de la charla de la policía. Se comentarán casos conocidos por ellos ya sean personales o por internet. El tutor volverá a hacer hincapié en las formas de obtener ayuda en las situaciones difíciles.

Primer trimestre**Dinámica Aprender sobre mis compañeros**

Dinámica 1	
Título de la técnica	Aprender sobre mis compañeros
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer a los compañeros con los que vamos a convivir un curso. • Escuchar a los demás. • Aprender a respetar los sentimientos de los demás.
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota
Desarrollo	Se explicará la dinámica de la actividad que consiste en pasar una pelota, quien la tenga tiene que levantarse, decir su nombre, lo que más le gusta a la hora de relacionarse con otros compañeros y lo que le cuesta tolerar. Aprendemos así lo que no debemos hacer al compañero porque le molesta.

Dinámica Las emociones en los adolescentes

Dinámica 2	
Título de la técnica	Las emociones en los adolescentes
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la concentración del alumno. • Aprender a enfrentarse a distintas emociones.
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo • <i>Mindfulness y las emociones en los adolescentes.</i> https://www.youtube.com/watch?v=bzrx9Pw1GJE&t=100s

Desarrollo	Se proyecta el video y se les pide a los alumnos que lo escuchen con los ojos cerrados y en una forma relajada en su pupitre para así contactar con sus propias emociones. Al finalizar se les pide que sean ellos mismos quienes escriban lo que están sintiendo.
-------------------	--

Dinámica Informar no es chivarse

Dinámica 3	
Título de la técnica	Informar no es chivarse
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar de la conducta de informar y de la conducta de chivarse o acusar a los demás. Valorar la importancia de informar a los adultos de derechos que sean injustos y sufran otros compañeros o ellos mismos.
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Recurso de la Comunidad de Madrid https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/recursos-a-nivel-de-aula
Desarrollo	<p>En este caso, utilizamos una actividad propuesta por la Comunidad de Madrid. Se explica con detenimiento a los alumnos la diferencia entre informar o chivarse. Organizamos la clase en grupos pequeños de cinco o seis compañeros y se les proponen diez situaciones sociales que tienen que clasificar en informar o chivarse.</p> <p>En la segunda sesión, utilizada para este fin se intenta reforzar los conocimientos adquiridos en la primera. En esta ocasión intentaremos que sea de una forma más práctica, por lo que haremos una yincana. Escondemos en el gimnasio del colegio 12 tarjetas con la palabra chivarse e informar, que tienen que encontrar para posteriormente realizar un role playing de una acción que represente la palabra que han encontrado. El otro equipo tendrá que adivinar de acción se trata, si de chivarse o de informar. El equipo que más puntos tenga gana.</p>
Seguimiento	De una forma implícita esta actividad se va trabajando en la sinceridad con la que los alumnos participen en las posteriores actividades.

Dinámica Visita de la Policía

Dinámica 4	
Título de la técnica	Visita de la Policía
Objetivos:	Escuchar de profesionales dedicados al ciberacoso a lo que se enfrentan los alumnos.
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se invita a la Brigada del Cuerpo Nacional de Policía dedicada al ciberacoso para que den una charla concienciando a los alumnos de la situación actual a la que se enfrentan, así como las posibles vías de obtener ayuda en caso de necesitarlo.
Seguimiento	En la última sesión del trimestre se realizará una reflexión con el tutor sobre lo que se exponga.

Dinámica Reflexión Policía

Dinámica 5	
Título de la técnica	Reflexión Policía
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer ideas claras y concretas de lo que la policía contó. • Escuchar a los compañeros sus opiniones y vivencias.
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se forma un coloquio con toda la clase en el que los alumnos tienen que expresar lo que han aprendido de la charla de la policía. Se comentarán casos conocidos por ellos ya sean personales o por internet. El tutor volverá a hacer hincapié en las formas de obtener ayuda en las situaciones difíciles.

Dinámica Relajación

Dinámica 1	
Título de la técnica	Relajación
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a relajarse• Aprender a confiar
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Esterillas• Patio
Desarrollo	Bajamos con los alumnos y las esterillas al patio. Los primeros 15 minutos se les pondrá una música relajante y deben de contactar con la naturaleza. Posteriormente ya relajados, se le colocará en parejas para que realicen una actividad de confianza. Uno se pondrá delante y otro detrás. El primero se dejará caer confiando que su compañero le sujete. Se rotarán parejas para realizar la actividad con la mayor cantidad de compañeros posibles.

Dinámica Charla Iñaki Zubizarreta

Dinámica 2	
Título de la técnica	Charla Iñaki Zubizarrieta
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Aprender de la experiencia de alguien que ha sufrido bullying.• Lograr saber pedir ayuda.
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Papel• Bolígrafo

Desarrollo	Se invitará a Iñaki Zubizarreta como ponente en una charla en la que contará su experiencia con el bullying, aconsejando así a los alumnos en todos los aspectos posibles.
Seguimiento	En la siguiente sesión se hará una reflexión de todos los conceptos tratados.

Dinámica Reflexión charla Iñaki Zubizarreta

Dinámica 3	
Título de la técnica	Reflexión charla Iñaki Zubizarreta
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar conceptos adquiridos en la sesión anterior.
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo
Desarrollo	Se forma un coloquio con toda la clase en el que los alumnos tienen que expresar lo que han aprendido de la charla de Iñaki. Se comentarán casos conocidos por ellos ya sean personales o por internet. El tutor volverá a hacer hincapié en las formas de obtener ayuda en las situaciones difíciles.

Dinámica Adicción al móvil

Dinámicas 4 y 5	
Título de la técnica	Adicción al móvil
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender del mal uso de las nuevas tecnologías
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	2 sesiones de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafo • Cortometraje Steve Cutts

	https://www.youtube.com/watch?v=kwvPNnII9Uk
Desarrollo	Se proyectará el cortometraje en un primer lugar sin realizar paradas para que tomen un primer contacto con lo que van a trabajar. La segunda vez, se realizarán paradas para ir comentando los distintos puntos importantes del vídeo con el fin de que comprendan todos los aspectos que se quieren trabajar.

Tercer trimestre

Dinámica Ciberbullying

Dinámica 1	
Título de la técnica	Ciberbullying
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender del mal uso de las nuevas tecnologías
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo actuar ante el ciberacoso? https://www.youtube.com/watch?v=tVAjivNzYq0 • ¿Sabes con quién queda tu hijo a través de internet? https://www.youtube.com/watch?v=0qCWOTSo4i0
Desarrollo	Se ponen los dos vídeos haciendo una pausa en el medio para hacer una puesta en común de los conceptos a destacar de ambos vídeos.

Dinámica Ciberbullying

Dinámica 2	
Título de la técnica	Ciberbullying
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender del mal uso de las nuevas tecnologías
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo actuar ante el ciberacoso?

	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=tVAjyNzYq0 • ¿Sabes con quién queda tu hijo a través de internet? • https://www.youtube.com/watch?v=0qCWQTS04i0
Desarrollo	Se ponen los dos vídeos haciendo una pausa en el medio para hacer una puesta en común de los conceptos a destacar de ambos vídeos.

Dinámica Monité

Dinámica 3	
Título de la técnica	Monité
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Gestionar el uso de los videojuegos con un buen fin
Destinatarios	Alumnos de 6º de Educación Primaria
Tiempo	1 sesión de 45- 50 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Monité • https://www.youtube.com/watch?v=SF8BoaA_xiw&t=132s
Desarrollo	Se llevará a los alumnos al aula de informática donde se proyectará el vídeo en el que se presenta el videojuego Monité y se posteriormente, se dejará que los alumnos jueguen. Antes de finalizar la clase, se hará una lluvia de ideas como resumen de los conceptos trabajados en esta actividad.

Bibliografía

Ruth del Castillo, Think1 TV (2018) Entrevista a Ruth del Casillo – Educación Emocional
<https://www.youtube.com/watch?v=8wgWlYK-210>

Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar, <https://aepae.es/coaching-infantil>

Herrero, Y. (2022) 11 ejercicios de mindfulness para niños. Vivirmindfulness para conciliar y reconciliarnos <https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos>

Ley Orgánica 3 / 2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2 / 2006, de 3 de mayo, de Educación

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-17264

Editorial Voca (2020) *RULER: el programa de educación emocional que nace del bullying*

<https://www.vocaeditorial.com/blog/ruler-programa-de-educacion-emocional-que-nace-del-bullying/>

Comunidad de Madrid,

<https://www.comunidad.madrid/>

Romero, A., Sánchez, P., Busnadiago, R, Fernández, C. (1990 – presente), Informativos. *Mediaset*

https://www.telecinco.es/informativos/sociedad/educacion/bullying-acoso-escolar-tercera-primaria-curso-mas-complejo-metodo-kiva-solucionarlo_18_3130845330.html

http://institucional.us.es/aiece/web/wp-content/uploads/2017/07/RE_N101.pdf

Sánchez Fuentes, Á. (2021) *Educapeques Bullying. El acoso escolar en el aula. Actividades para trabajar.*

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/bullying-el-acoso-escolar-en-el-aula.html>

Soroa, J. C. (2017) *RULER: un programa efectivo de aprendizaje social y emocional*

<https://jcsoroa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

Aguilar, M. (2019) Redacción Nacional “*Las emociones importan.; cómo el programa RULER hace mejores alumnos*”

<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/las-emociones-importan-como-el-programa-ruler-hace-mejores-alumnos>

Equipo de Apoyo para el asesoramiento en materia de prevención e intervención en situaciones de acoso escolar, Crespo Espert, A. Rodríguez Rovirosa, A. Luengo Latorre, J.A. *Mejora de la Convivencia y Clima Social de los Centros Docentes, Recursos para Centros Educativos*

<https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/recursos-a-nivel-de-centro>

Normativa Comunidad de Madrid

<https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/normativa-convivencia>

Azpeitia González, P. Galaradi Ogallar, O. Arguilea Azpiroz, C *24 dinámicas grupales para trabajar con adolescentes*

<http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf>

Zuil, M. (2019) Cuando las víctimas tienen ocho años: el acoso escolar se ceba en Primaria. *El Confidencial*

https://www.elconfidencial.com/espana/2019-06-08/acoso-escolar-primaria-bullying-menores_2061038/

UNC Health Care *Visualización Guiada*

<https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/483a5fa8-3a76-4f69-a8e2-da7c87d94d5b/pdf-medctr-rehab-guidedimageryspanish.pdf>

Álava Sordo, S. Castillo Gualda, R. *Aprende a entrenar las emociones*
<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/inteligenciaemocional>