

Educación Emocional

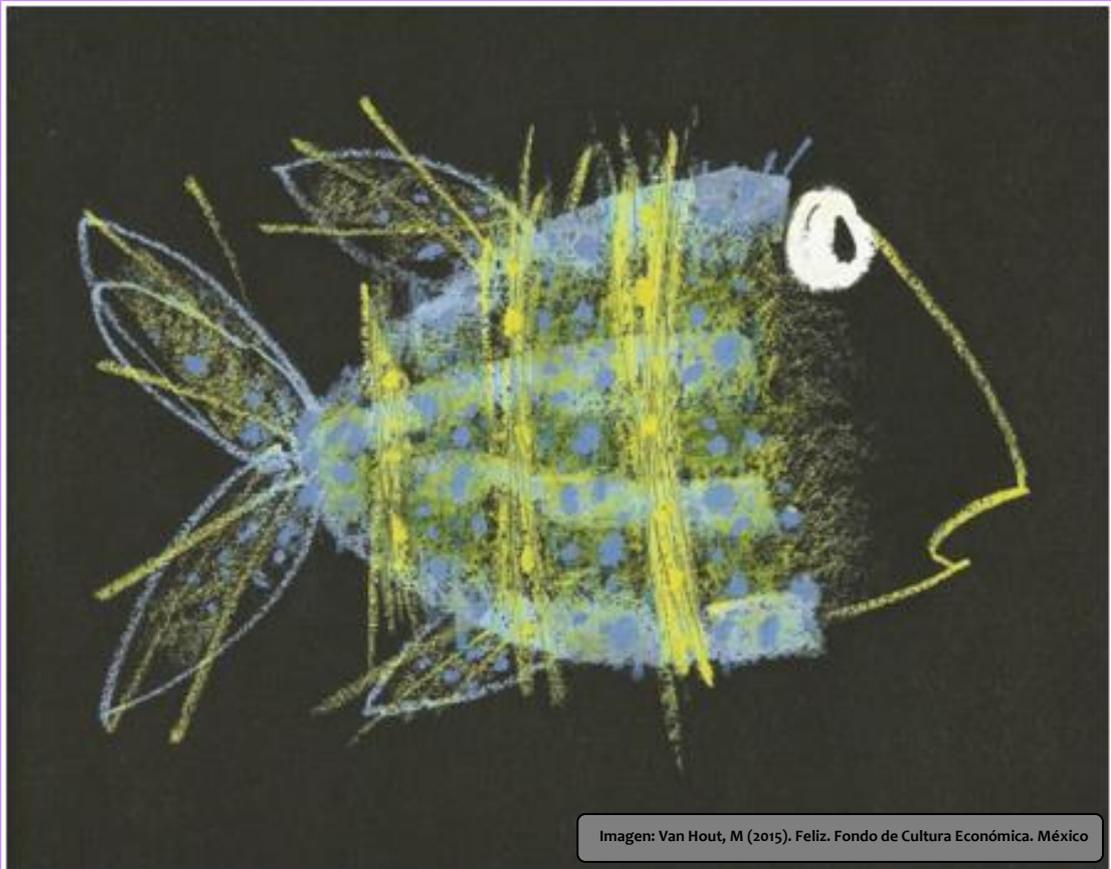
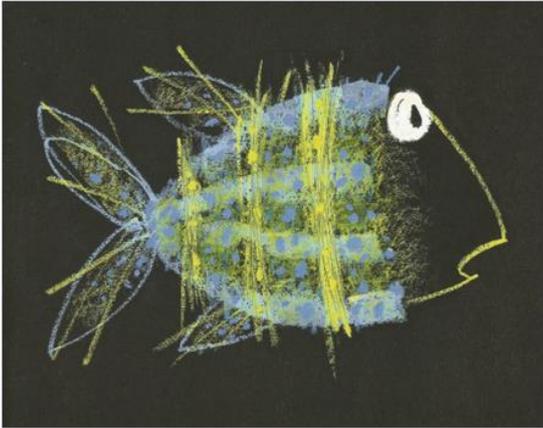


Imagen: Van Hout, M (2015). Feliz. Fondo de Cultura Económica. México

SORPRESA



LA SORPRESA

Emociones: SORPRESA, ASOMBRO...

Destinatarios: Docentes y alumnos de todas las etapas educativas

Descripción de contenidos:

La sorpresa es una emoción breve y ambigua, que rápidamente se adapta a otras emociones según el acontecimiento que la haya generado. Gestionar nuestra reacción ante las sorpresas que experimentemos es necesario, y nos hace ser competentes e inteligentes si nos adaptamos bien al medio y sus inesperados hechos.

Sobre la emoción... LA SORPRESA

Es una reacción emocional espontánea provocada por algún acontecimiento imprevisto, extraño o nuevo. Es una emoción neutra que puede desembocar en otra emoción positiva o negativa según sea el estímulo que la desencadena. Es la emoción que se expresa de una forma más breve y también desaparece con mayor rapidez. A veces dura unos segundos y se convierte rápidamente en otra emoción relacionada con la situación que la ha desencadenado (ira, alegría, miedo, tristeza...)

La sorpresa es una emoción ambigua, que puede ser positiva o negativa según las circunstancias. Tiene la función de prepararnos para acontecimientos inesperados, pues ante una sorpresa, sobre todo si es negativa, hay que reaccionar rápidamente.

En ocasiones podemos relacionar con la sorpresa aquellos sucesos de éxito y progreso personal. Conseguir cosas positivas y sentirnos realizados está unido a nuestro autoconcepto y autoestima, y dejará de ser sorprendente nuestra fortaleza según nuestra propia valoración y autoconcepto vaya mejorando.

Experimentamos asombro cuando algo que parecía imposible sucede. Esto demuestra que en la vida hay cosas fascinantes e inesperadas, y que tenemos mucho por aprender y descubrir. La curiosidad y las ganas de aprender son buenas amigas de la sorpresa, dejándonos disfrutar con las cosas nuevas que pueden sorprendernos en el mundo y en la gente.

Algunas denominaciones relacionadas son: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia, expectativa...

CÓMO SE MANIFIESTA

Cuando una persona siente sorpresa, suele abrir mucho la boca y los ojos, queriendo descubrir datos del acontecimiento o situación imprevista, y en general, todos los músculos de la cara se tensan.

CUÁNDO SE SUELE SENTIR

- Ante una situación que no esperábamos.
- Cuando vemos a alguien que no veíamos en mucho tiempo.
- Cuando nos dan un susto.
- Si nos toca un premio, ante una fiesta sorpresa o cuando nos aplauden por algún logro.
- Cuando conseguimos algo que no esperábamos.
- Cuando perdemos o encontramos algo que valoramos.
- Cuando nos eligen para algo que nos hace ilusión.
- Cuando conseguimos hacer algo que no esperábamos o lo contrario, dándonos cuenta de la diversidad y necesidad de inclusión, ayuda y respeto.

Contenidos y situaciones a trabajar:

- Identificar y aceptar las sorpresas, gestionando su efecto positivo o negativo
- Generar alternativas de respuesta ante las sorpresas positivas y negativas
- Asumir con naturalidad que las sorpresas forman parte de la vida, como acto de tolerancia ante la frustración
- Averiguar qué nos sorprende
- Aprender a reconocer el camino que va desde la sorpresa ante las diferencias hacia la inclusión en positivo
- Ser capaz de dar sorpresas positivas

ACTIVIDAD 1: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	EL PEQUEÑO TROL MUMIN, MYMLA Y LA PEQUEÑA MY
AUTOR	TOVE JANSSON (versión castellana de Jordi Llavina)
EDITORIAL	COCO BOOKS
AÑO y LUGAR	Finlandia 1952, edición española impreso en Italia, 2014
RESUMEN	En el valle de los Mumin viven varios personajes curiosos: un pequeño trol obediente y su amiga Mymla, criatura vivaracha que le acompaña en sus aventuras. Las Gafsas (gruñonas), las Filifionkas (delgadas, presumidas, responsables y trabajadoras, por lo que siempre están cansadas), los Helmuls (les gusta mandar y organizar) y los Hattifnat (tímidos, siempre en grupo y que huelen a chamuscado al quemarse en las tormentas, pudiendo pasarte la corriente) componen este grupo de personajes. Los dos amigos van buscando a la desaparecida pequeña My, y viven unas aventuras en el camino con todos estos personajes, hasta que todos se ayudan y reencuentran con la familia.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Miedos en la progresiva independencia, preocupación y pena cuando alguien se pierde, malhumor y respuesta ante personas que no nos acogen con demasiada simpatía “Ya os estáis largando de aquí, que jorobáis”, “date prisa, que esta está que muerde”, perseverancia y apoyo en grupo para lograr un objetivo, miedo ante riesgos y consecuente llanto, búsqueda de seguridad familiar, limpieza y organización, empatía ante las molestias “se pone hecha una fiera (...) ¡a nadie le gusta que le despierten a pisotones!”. Todas las emociones unidas al proceso creativo y vivencias sorprendentes en la aventura del camino y la relación con los peculiares caracteres de los personajes del mismo.
OTROS COMENTARIOS	Muy original en ilustraciones e historia con personajes peculiares.

ACTIVIDAD 2**Emoción: SORPRESA****Justificación:** El puente de los logros es una estrategia relacionada con la consecución de metas.**Temporalización:** Una sesión de clase**Recursos necesarios:** Cartulinas de colores, pegamento/celo, bolígrafo y rotuladores de colores

Muchas veces los alumnos buscan orientación en los demás sobre qué hacer con sus vidas y decisiones, creyendo que ellos no son capaces de tomar las riendas, sintiéndose incapaces para ello. Con esta visual actividad el alumno se dibuja en el comienzo de un camino –situación actual- y dibuja un destino final que es su objetivo (aprobar todas las materias, ganar una prueba deportiva, dejar de ser tan negativo...).

El objetivo que desee conseguir debe ser específico, medible, definido, realista, situado en el tiempo, ecológico o que no afecte negativamente, registrado y retador, ilusionante. Se trata de ayudarlo a descomponer este reto en pequeños pasos que escribe, que serán trozos de papel de colores que va uniendo en forma de puente.

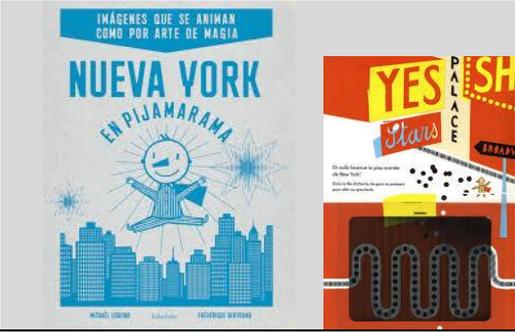
Las baldosas o piedras grandes que unen su camino en estos pasos son fortalezas, cualidades, recursos, experiencias y apoyos con los que cuenta. También puede dibujar algunas “piedras” u obstáculos que los demás, el entorno o él mismo frenan su progreso. Tal vez externalizando su objetivo y viendo que son más las posibilidades que los obstáculos, se sorprenda y motive por empezar a dar pasos en este nuevo puente de propósitos personales.

ACTIVIDAD 3: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 	
TÍTULO	EL LIBRO NEGRO DE LOS COLORES	
AUTOR	MENENA COTTIN Y ROSANA FARÍA	
EDITORIAL	EDITORIAL LIBROS DEL ZORRO ROJO	
AÑO y LUGAR	2008, Barcelona y Madrid	
RESUMEN	A través de una bonita experiencia sensorial, un niño va explicando cómo son los diferentes colores en función de la relación que tienen con elementos personales y de la naturaleza evocados.	
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Contribuye a la inclusión y compensación de dificultades visuales, acompañado cada dibujo en relieve con letras en Braille. Alude a emociones de disfrute, sorpresa agradable, apego a figuras de referencia, etc...	
OTROS COMENTARIOS	Totalmente negro con las letras en blanco, dibujos en relieve y letras en Braille impresas.	

ACTIVIDAD 4: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 	
TÍTULO	VÁMONOS DE CAMPAMENTO. Diario de Pablo	
AUTOR	Virginia Zirotti y Javier Pavón	
EDITORIAL	CEPE	
AÑO y LUGAR	2012, Madrid.	
RESUMEN	Un grupo de niños va de campamento, entre ellos Pablo, con Síndrome de Down, explicando sus características especiales y potenciando su necesidad pero también ayuda que presta al grupo, enriqueciendo y ayudando ante un problema. Incluye las dificultades y diferencias de los otros y unos pequeños juegos y partes de dibujar y escribir, para que el lector conozca sus fortalezas y necesidades. La sorpresa ante lo desconocido abre el camino a la inclusión.	
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Muestra el mundo de la diversidad desde un punto de vista natural, cercano e inclusivo, fomentando a través de la convivencia con un niño con Síndrome de Down valores como la tolerancia, amistad y respeto a las diferencias individuales y necesidades que todos tenemos.	
OTROS COMENTARIOS	Incluye un pequeño dossier pedagógico y guía para padres. También una pequeña propuesta a modo de juego para sintetizar lo leído/trabajado al final del cuento.	

ACTIVIDAD 5: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	NUEVA YORK EN PIJARAMA
AUTOR	MICHAËL LEBLOND y FRÉDÉRIQUE BERTRAND
EDITORIAL	KALANDRAKA
AÑO y LUGAR	2013, Pontevedra
RESUMEN	Este libro recrea la antigua técnica de animación: la ombro cinema. Va recorriendo, junto a una lámina transparente rallada de líneas negras, las diferentes imágenes, para que estas adquieran movimiento y sorprendan en su manipulación en diferentes velocidades y lugares.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Nueva York alude al caos y luego relajación que se pueden vivir en los diferentes lugares de una ciudad excitante llena de oferta de ocio y cultura.
OTROS COMENTARIOS	Muy atractivo para llamar la atención de los niños por su carácter especial y manipulativo, y tal vez favorecer su confianza y expresión emocional.

ACTIVIDAD 6: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	ROMANCE
AUTOR	BLEXBOLEX
EDITORIAL	LIBROS DEL ZORRO ROJO
AÑO y LUGAR	2013, Barcelona
RESUMEN	Cuento de narración muy sencilla basada en preciosas imágenes, únicamente acompañada cada una de una palabra, lo que predispone a utilizar la imaginación e interpretar libremente los dibujos. <i>“Este romance nos cuenta lo que encontraba un niño, día tras día, en el camino de vuelta a casa; y cómo su mundo, que era muy pequeño, de pronto se volvió muy grande. Es una historia tan antigua como la vida: vuelve a empezar cada día”.</i>
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Propone la pequeña dinámica de que puede inventarse una historia entre todos, recordando de forma acumulativa las palabras. A través de las imágenes se puede provocar la expresión libre relacionada con muchos temas: motivación por la escuela, imprudencias y sorpresas desagradables, furia, injusticia, pánico, accidentes, presagios negativos, la maldad, aventura, peligro, triunfo, desaliento, angustia, indiferencia, decisión, persecuciones (relación acoso escolar), ayuda, solución, liberación, etc.. Especialmente relacionado con temas de sorpresa, emociones desagradables, angustia de resolución.
OTROS COMENTARIOS	Está en otros idiomas, también adecuado para adquirir vocabulario; para primaria y secundaria y bachillerato.

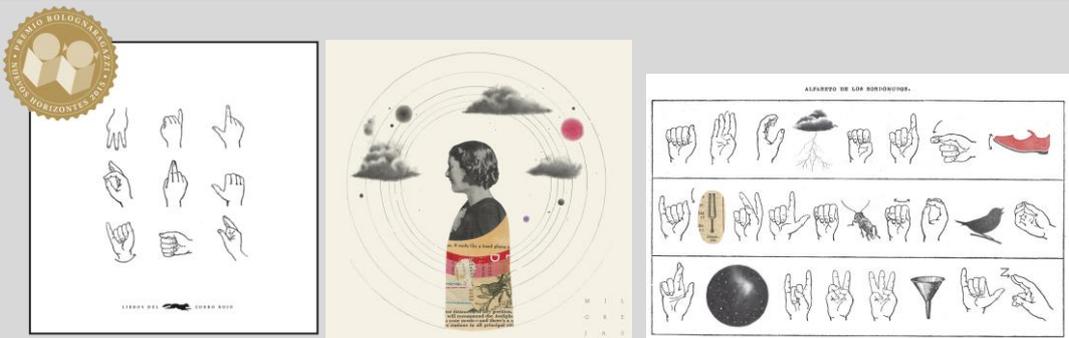
ACTIVIDAD 7: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	JUEGO DE COMPONER ARTE
AUTOR	HERVÉ TULLET
EDITORIAL	PHAIDON
AÑO y LUGAR	2011, LONDRES
RESUMEN	Son hojas rígidas con pinturas creativas que, cortadas, permiten ser combinadas y pasar las hojas para crear nuevas composiciones artísticas con garabatos, manchas, cuadrados y otras formas.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	No tienen relación específica con las emociones, pero las imágenes pueden enriquecerse con juegos propuestos y fomentar la imaginación y expresión creativa. La clase puede intentar componer un libro similar hecho entre todos, lo que sería un vínculo grupal artístico.
OTROS COMENTARIOS	Versión reducida de otro libro más grande y amplio del mismo autor, ya descatalogado (si algún profesor está interesado puede solicitar consultarlo en el Área de Programas)

ACTIVIDAD 8: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	NICO Y EL BEBE ESTRELLA
AUTOR	SUSANA GÓMEZ REDONDO Y ANTONIA SANTOLAYA
EDITORIAL	VIOLETA INFANTIL
AÑO y LUGAR	2009, MADRID
RESUMEN	Bonita y simpática historia de Nico, que descubre un bebé estrella, al que cuidará y alimentará, dado que consume historias. El mismo texto está incluido en castellano y después en inglés, disponiendo de más posibilidades e ilustraciones en un mismo libro.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	El fomento de la lectura y cómo una sorpresa puede llevar a más sorpresas y descubrimientos de mundos y posibilidades fascinantes dan hilo a esta original obra infantil.
OTROS COMENTARIOS	Autora soriana con otros libros editados, lo que abre la posibilidad a realizar talleres en persona de cuentacuentos, entrevistar a una escritora, etc...

ACTIVIDAD 11: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	GENEALOGÍA DE UNA BRUJA
AUTOR	BENJAMIN LACOMBE Y SEBASTIÁN PÉREZ
EDITORIAL	EDELVIVES
AÑO y LUGAR	2009, ZARAGOZA
RESUMEN	La caja de esta edición incluye dos libros: uno donde se introduce la historia de una niña que descubre que su abuela es una bruja, y el tomo mágico donde se relatan las vidas de diferentes brujas y sus hechizos. Las bonitas ilustraciones y relatos motivan por la lectura de historias fantásticas, implicando las diferentes emociones de tan sorprendentes vidas.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Interesante propuesta de lectura atractiva y sorprendente, donde se incluyen temas de autoestima, relaciones familiares y amistosas, vivencia del miedo como pérdida de un ser querido, y una muy buena forma de presentar a mujeres extraordinarias que no fueron reconocidas en su época, pudiendo introducir el reconocimiento de figuras reales de mujeres importantes en nuestra historia, investigación y progreso.
OTROS COMENTARIOS	Bonita edición de coleccionista perfecta para motivar por la lectura sorprendente, recomendable para últimos cursos de primaria, educación secundaria y bachillerato.

ACTIVIDAD 12: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	MIL OREJAS
AUTOR	PILAR GUTIERREZ LLANO Y SAMUEL CASTAÑO
EDITORIAL	LIBROS DEL ZORRO ROJO
AÑO y LUGAR	2009, ZARAGOZA
RESUMEN	Breve, curioso y delicioso libro que presenta una visión alternativa y fuerte de la discapacidad auditiva, acompañado de una tarjetita con los elementos del lenguaje de signos.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Uno de esos libros joya de breve pero potente contenido, que nos presenta con sorpresa una demostración de las fortalezas de las personas con discapacidad frente a las limitaciones que otras personas tienen por entenderla e incluirla.
OTROS COMENTARIOS	

ACTIVIDAD 13: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	MIRABILIA ERES TÚ
AUTOR	CONRAD ROSET Y MILENA NONÓ
EDITORIAL	BRIDGE
AÑO y LUGAR	2015, BARCELONA
RESUMEN	Enciclopedia de diferentes personajes femeninos mágicos, capaces de unir procesos vitales cotidianos con deliciosas elaboraciones de procesos emocionales. La narración favorece la comprensión y empatía, así como experimentar el propio desarrollo emocional.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Ideal para motivar por la lectura en las etapas de secundaria, bachillerato, formación profesional y adultos, resaltando las fortalezas que todos llevamos dentro y que pueden sorprendernos. Interesante para trabajar diferentes modelos de mujer diferentes de los estereotipos. Recomendable la lectura por historia o fragmento, en sesiones diferenciadas, para poder reflexionar y debatir sobre cada una de las interesantes historias con el tiempo que merecen.
OTROS COMENTARIOS	Incluye una lámina de regalo del ilustrador.

ACTIVIDAD 14: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	LOST IN TRANSLATION
AUTOR	ELLA FRANCES SANDERS
EDITORIAL	LIBROS DEL ZORRO ROJO
AÑO y LUGAR	2016, BARCELONA
RESUMEN	Compendio ilustrado y sorprendente de palabras intraducibles de todas partes del mundo, que provocan el recuerdo o inspiración para disfrutar diferentes situaciones cotidianas que nos pueden provocar interesantes procesos emocionales y momentos compartidos.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Ideal para motivar por la lectura en las etapas de secundaria, bachillerato, formación profesional y adultos. Lectura sencilla y breve, que puede ser cooperativa, haciendo por ejemplo que cada alumno lea y explique una palabra, y que jueguen después a inventar otras nuevas sobre procesos emocionales y vitales que ocurren y les interesan.
OTROS COMENTARIOS	