

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO EN INTERVENCIÓN Y MEDIACIÓN FAMILIAR

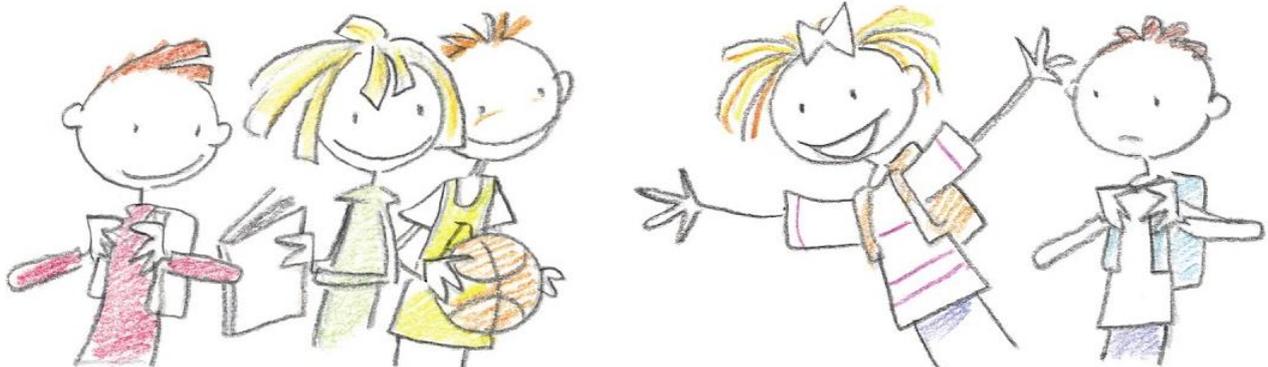
Los celos: una propuesta curricular de aprendizaje socioemocional para 5º y 6º de Educación Primaria

Alumna: Laura Mompó Picher

Tutora: Ghislaine Marande Perrin

Área de conocimiento: Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología

Curso académico: 2020-2021



Los celos: una propuesta curricular de aprendizaje socioemocional para 5º y 6º de Educación Primaria

Resumen. La adquisición de habilidades socioemocionales es una de las competencias clave para el desarrollo integral de los niños y niñas. Las investigaciones sobre el tema destacan que si estas habilidades se trabajan desde un enfoque temprano, práctico e integral son un factor de prevención y protección. Por ello, el presente Trabajo Final de Máster se basa en el diseño de una propuesta educativa de aprendizaje socioemocional orientada a alumnado de quinto y sexto de Educación Primaria. Concretamente, se trata de comprender, expresar y regular emociones, centrándonos en los celos y la envidia. Para su desarrollo, el documento se apoya en la propuesta Curricular para el Aprendizaje Socioemocional (CASE) elaborada por el Grupo GREI como base conceptual y metodológica. Además, se pone en valor la Literatura Infantil y Juvenil (LIJ) como material capaz de construir una experiencia personal a través de una fuente literaria, en este caso a partir del libro “Se vende mejor amigo”. A lo largo de las diferentes sesiones estructuradas, se contará con un diálogo modelado y con la representación de situaciones con el objetivo de poner en práctica y vivir en primera persona la emoción. El diseño curricular también invita a las familias a participar en el desarrollo socioemocional a través de actividades cooperativas. Las conclusiones recogen la importancia de trabajar las emociones desde edades tempranas con programas que contemplen ofrecer una respuesta práctica a las necesidades personales y sociales desde una mirada inclusiva.

Palabras clave: celos, envidia, aprendizaje socioemocional, programa curricular, Educación Primaria, Literatura Infantil y Juvenil (LIJ)

Abstract. The acquisition of socio-emotional skills is one of the key competences for the integral development of children. Research on the subject highlights that if these skills are worked on from an early, practical and comprehensive approach, they are a factor of prevention and protection. For this reason, this Master's Final Project is based on the design of an educational proposal for socio-emotional learning aimed at students in the fifth and sixth grades of Primary Education. Specifically, it is about understanding, expressing and regulating emotions, focusing on jealousy and envy. For its development, the document is based on the Curricular proposal for Socioemotional Learning (CASE) prepared by the GREI Group as a conceptual and methodological basis. In addition, Children's and Youth Literature is valued as a material capable of building a personal experience through a literary source, in this case from the book "Se vende mejor amigo". Throughout the different structured sessions, there will be a modeled dialogue and the representation of situations in order to put into practice and experience the emotion in the first person. The curriculum design also invites families to participate in social-emotional development through cooperative activities. The conclusions include the importance of working on emotions from an early age with programs that contemplate offering a practical response to personal and social needs from an inclusive perspective.

Key words: jealousy, envy, socio-emotional learning, curricular program, Primary Education, Children's and Youth Literature

Introducción

Las habilidades socioemocionales

El Modelo de Prisma de la Competencia Socioemocional de Rose-Krasnor y Denham (2009) entiende la competencia socioemocional como la eficacia en la interacción entre las personas, considerando tanto los puntos de vista personales como de los otros. Bar-On (2006) añade a esta idea que la inteligencia socioemocional es un conjunto interrelacionado de competencias y habilidades socioemocionales que determinan cómo nos entendemos y nos expresamos, cómo entendemos a los demás, nos relacionamos con ellos, y al mismo tiempo la manera en la que nos adaptamos a las situaciones cotidianas que vivimos día a día. Pero ¿estamos realmente creando desde los espacios educativos una sociedad competente en lo que se refiere a las habilidades socioemocionales? Los teóricos refieren en sus diversas investigaciones que el contexto escolar es un espacio perfecto para adquirir desde edades tempranas estos aprendizajes entre iguales, ya que las niñas y los niños se desenvuelven en un entorno pleno donde pueden practicar habilidades socioemocionales y crear una conciencia de identidad. A esta afirmación se suma la idea de que tienen un primer contacto con normas sociales que puede ser, no surjan en el entorno familiar (García Bacete, Sureda y Monjas, 2010).

Como se aprecia, las habilidades socioemocionales poseen cada vez más relevancia en el contexto educativo, en parte gracias a la evidencia de los beneficios para el desarrollo integral de los educandos. Son muchos los docentes de Educación Primaria los que indican cómo en la actualidad se observa un importante aumento de conflictos o problemas de competencia socioemocional en los centros escolares, llegándose a expandir a los diferentes entornos en los que conviven las criaturas (Monjas, 2007).

Pero hoy en día siguen existiendo pocas evidencias sobre cómo incorporar de manera efectiva y resolutiva habilidades socioemocionales en los estándares de aprendizaje y en el currículo con el fin de lograr mejorar esta práctica psicopedagógica (Ortiz, Hincapié y Paredes, 2020). Siguiendo con esta idea y aun sabiendo que el trabajo de estas habilidades es necesario, se demuestra que los programas desarrollados en muchas ocasiones solo ofrecen la

oportunidad de enfrentarse a situaciones imaginarias en las que el alumnado debe demostrar sus destrezas emocionales. Existe la posibilidad que, en la vida real, en situaciones donde la persona se encuentre implicada directamente, no sea capaz de gestionar con éxito situaciones similares y anteriormente trabajadas en las aulas (Ramos, Hernández y Blanca, 2009). Según Zins y Elias (2006) en los centros educativos donde se abordan habilidades socioemocionales, los niños y las niñas se involucran más académicamente, aumentando su rendimiento y se demuestran un porcentaje inferior de conductas problemáticas. De acuerdo con ello, para conseguir una intervención eficaz y mejorar el bienestar socioemocional de niños y adolescentes, se deben reflejar situaciones de “la vida real”.

La participación activa y el apoyo del profesorado junto al núcleo familiar y los equipos profesionales interdisciplinares, son factores de prevención y protección para el alumnado y, en consecuencia, para su bienestar socioemocional. Sin embargo, desde la perspectiva del profesorado se percibe en su formación una preocupante escasez de recursos y habilidades. Por esta misma razón, se evidencia la necesidad de estudio adicional y aprendizaje continuado sobre el tema (Serdiouk, Rodkin, Madill, Logis, y Gest, 2015).

Por todo ello, en este documento se presenta una propuesta curricular de aprendizaje socioemocional, pero dada la limitación en la extensión del Trabajo Final de Máster la propuesta se limita a los celos. Para su desarrollo, se apoya en la propuesta Curricular para el Aprendizaje Socioemocional (CASE) elaborada por el Grupo GREI (Grupo interuniversitario de investigación del Rechazo entre Iguales en el contexto escolar) (García Bacete et al., 2014) como base conceptual y metodológica y con la Literatura Infantil y Juvenil (LIJ) como material básico para interiorizar a través de actividades los contenidos a trabajar.

Los celos

Todos y cada uno de nosotros a lo largo de nuestra vida en alguna ocasión hemos sentido celos. Celos entre hermanos, celos entre amigos, entre primos, celos entre parejas sentimentales, entre compañeros de trabajo y, así, un largo etcétera. Las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria son un período esencial en desarrollo y gestión emocional, donde cabe realizar el siguiente

estudio de qué son los celos, cuándo surgen y las estrategias que podemos desarrollar como profesionales junto al contexto familiar.

La palabra celos es definida por la Real Academia Española como “sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada mude su cariño, poniéndolo en otra”, aludiendo así al temor o percepción de que algo querido puede estar en peligro de desaparecer o perder. Los estudios empíricos sobre el tema son escasos y discrepan en teorías o en el concepto de celos, ya que pueden ser entendidos como una emoción, un estado, un sentimiento, un trastorno, una respuesta adaptativa o una mezcla de varios de todos estos términos. Pero en lo que sí que hay consenso es en que los celos se asocian en todos los casos a diferentes aspectos desagradables, tanto para los que los reciben como para quien los experimenta en primera persona (Attridge, 2013).

En cuanto a su clasificación o tipos de celos, se encuentran diferentes posturas o planteamientos. Es de destacar la investigación realizada por Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), donde los celos pasionales surgen por la inseguridad de perder a la otra persona y se considera un estado emocional donde la persona celosa puede llegar a reconocer su conducta irracional. Por otro lado, los celos obsesivos se representan con pensamientos o impulsos mentales de forma involuntaria, provocando ansiedad y desesperación. Por último, los celos delirantes se manifiestan con ideas frenéticas junto a una pérdida de control. Acerca de su etiología, la psicología evolucionista apostó por la existencia de una predisposición genética en la explicación a los celos, relacionada con las barreras que enfrentó en su día al ser humano a garantizar su existencia (Canto y Burgos, 2009). Desde un enfoque clínico, Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001) motivan que los celos son una emoción fuerte y transitoria que puede llegar a interferir de manera directa en las relaciones sociales o sentimentales, generando un estado de confusión e inestabilidad. Desde esta visión, los autores afirman que las personas celosas tienden a ser inseguras y depender emocionalmente de otra persona, así como muestran baja autoestima, desconfianza y rigidez de pensamiento (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

Celos en edades tempranas. Los expertos sobre el tema indican que los celos aparecen alrededor del primer año de vida ya que es cuando las criaturas empiezan a generar expectativas por parte de los adultos, teniendo su máxima expresión entre los dos y cuatro años de edad. Los celos podrían emerger como consecuencia de la falta de atención a las diversas necesidades internas del niño o niña. Éstos empiezan a sufrir cuando comprueban que sus necesidades emocionales no se satisfacen como antes y sienten que han perdido la exclusividad como, por ejemplo, con la llegada de un hermano o hermana menor. Para que los celos aparezcan, previamente debe establecerse el apego hacia una figura de referencia, es decir, se debe poseer el afecto, cuidado, protección y atención. Algunas manifestaciones de los celos en la primera infancia podrían ser la desobediencia, alteraciones de sueño y hábitos, agresividad o regresión (Recuero Gonzalo y Bonet de Luna, 2005). Son varios los estudios de investigación con niños y niñas como el elaborado por Hart y Bhrens (2013) donde se indica que la influencia del temperamento infantil y el estilo de interacción maternal protector, junto con el apego que vive el niño o la niña en la primera infancia, podrían aumentar este sentimiento de angustia y desespero celoso. Se añade a esta idea que para poder llegar comprender la rivalidad entre hermanos se deba abordar la calidad de las interacciones de los infantes con sus padres en lugar de abordarlo desde el género, la edad o el origen familiar.

López (2016) explica que los celos pueden llegar a ser un problema muy frecuente en la infancia e incluso en la etapa de la adolescencia. Se considera que a lo largo del tiempo y en la mayoría de los casos este sentimiento de rivalidad o abandono desaparece progresivamente. Sin embargo, si no desaparece de forma natural, los celos se podrían cronificar, dando lugar a dificultades en el desarrollo psicológico y social e influyendo de manera directa en la conducta y la autoestima adulta.

Los celos y su relación con la envidia. La palabra “envidia” etimológicamente procede de la palabra latina *invidia* o *invidere*, que significa “mirar con malos ojos”. Según Martínez (2005), el punto clave para comprender la envidia sería el carácter insoportable del ser ya que el sufrimiento se evoca a partir de carencias propias hacia otros en lo que se refiere tanto a objetos como a cualidades, posesiones o incluso reconocimientos ajenos. Así pues, los celos

se centrarían en el deseo de la exclusividad absoluta mientras que la envidia se centraría en la desigualdad y la comparación social. Dicho esto, como sociedad tendemos a confundir la emoción de celos con la envidia. Son pocas las personas que reconocen la emoción de envidia hacia otra y si la tiene, se expresa como una “envidia sana”. Pero, para Tresguerres (2003) no existe una envidia *sana*, la envidia es envidia o no lo es. Y en realidad lo es, se expresa siempre de la misma manera.

Las investigaciones de Parrot y Smith (1993) para determinar posibles semejanzas y diferencias entre celos y envidia muestran que en los celos existe el miedo la desconfianza, la ira, la soledad y la incertidumbre mientras que en la envidia existe un sentimiento de inferioridad y deseo por lo que posee o disfruta el otro y se anhela por su carencia o falta de acceso. Además, otras emociones que suelen acompañar a la envidia son la admiración, la culpa, la hostilidad, la nostalgia o el resentimiento.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto y sabiendo que se trata de dos emociones distintas, teóricos como Lazarus (1991) o Parrot (2001) indican otras diferencias a destacar: la envidia se caracteriza por la relación entre uno mismo y la persona con la que se compara, mientras que en los celos existe uno mismo, la pareja-amigo-compañero y el “rival”. Es decir, existe una tercera persona que se convierte en una posible amenaza. Los autores muestran que la envidia puede ocurrir sin celos, pero con frecuencia los celos se experimentan junto con la envidia. Finalmente, tal y como indican Chóliz y Gómez (2002) se resalta que no hay estudios concluyentes sobre el tema y los existentes en la actualidad, se basan en el análisis de informes sobre experiencias propias en las que se evidencian sesgos y distorsiones en los pensamientos y razonamientos de los participantes. Dicho esto, es vital la investigación experimental para de esta manera, analizar en qué situaciones explícitas aparecen dichas emociones, los procesos cognitivos implicados y las conductas que generan en el ser humano.

Estrategias de regulación emocional

El objetivo de la educación emocional y, en consecuencia, la regulación emocional según Bisquerra (2003) es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, logrando al mismo tiempo dar respuesta a las necesidades personales y sociales que desgraciadamente, en ocasiones quedan olvidadas en la educación formal ordinaria. Es por esta razón que los docentes deben tener las herramientas y estrategias para transmitir a los alumnos y alumnas la importancia de las emociones, identificarlas y trabajar la conciencia entre la emoción, la cognición y el comportamiento. La relación entre inteligencia emocional y la salud mental implica un dominio y regulación para lograr el éxito en la vida (Goleman, 1996). Por ello, los centros educativos y las aulas son un espacio potenciador para la integración e intervención de programas socioemocionales que envuelvan a los estudiantes en un conocimiento y desarrollo vital continuo.

En las aulas podemos aplicar estrategias de regulación emocional como “El semáforo” técnica apoyada por el modelo GREI (García Bacete, Marande, Mikami, 2019). Esta consiste en que a medida que aumenta una emoción desagradable, los niños y niñas se posicionarán en el color rojo, deberán parar y mirar hacia su interior preguntándose ¿por qué me siento así? Cuando los alumnos-as identifiquen su emoción, se situarán en el color amarillo, reflexionando y buscando posibles alternativas. Por último, en el verde, se tranquilizarán y pondrán en práctica la solución encontrada. Con la “Técnica de la Tortuga” al igual apoyada en la estrategia del grupo GREI (García Bacete et al., 2014) al igual que la anterior gestionaremos el manejo de las propias emociones. Cuando el niño-a identifique que no puede controlar sus impulsos emocionales, debe pensar y parar. Se sentará poniendo su cabeza entre sus rodillas y se “esconderá” en el caparazón para respirar profundamente. Finalmente, “sale” del caparazón para gestionar la situación desde otra perspectiva. Otras posibles estrategias podrían ser el control de la respiración o el mindfulness, ya que según Moroño (2019), acompaña a los niños, niñas y adolescentes a aprender y a observar su interior al igual que su entorno en lo que se refiriere a las emociones y pensamientos haciendo un avance hacia la comprensión y aceptación.

Propuesta

Objetivos del programa

Como objetivo general se pretende desarrollar una propuesta curricular de actividades para comprender, expresar y regular la emoción social de los celos desde un enfoque práctico, inclusivo e integral. Al mismo tiempo, se apuesta por el trabajo de habilidades socioemocionales como una posibilidad de enriquecimiento individual y social.

Además, como objetivos específicos se encuentran: Identificar la propia emoción de celos; trabajar los celos que sentimos respecto a otros; desarrollar la capacidad de percibir los celos; diferenciar entre celos y envidia; desarrollar el autoconocimiento; desarrollar técnicas de comunicación verbal y no verbal; adquirir y/o aumentar la autoestima.

Metodología

Desde la perspectiva globalizadora, se apuesta por un enfoque participativo, activo e inclusivo dirigido a alumnos y alumnas de 5º y 6º de Educación Primaria. Se seguirá la metodología basada en la propuesta Curricular para el Aprendizaje Socioemocional (CASE) avalada y apoyada por el grupo GREI (García Bacete et al., 2014).

Este programa de carácter interpersonal es aplicado por los docentes en las aulas con la finalidad de crear un clima que propicie las relaciones sociales y emocionales entre todos los compañeros y compañeras. Además, el programa invita a las familias a participar e implicarse en el desarrollo socioemocional de los infantes a través de actividades cooperativas. Por último, cabe destacar que en todo momento se primará la creación de un ambiente de trabajo basado en la flexibilidad y adaptación a los intereses y motivaciones de los alumnos-as para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje (Roselló y García Bacete, 2016).

La literatura infantil y juvenil como recurso didáctico.

¿Para qué sirve la literatura en las aulas? ¿Es una necesidad abordar desde los contextos escolares la literatura y las habilidades socioemocionales? Para Sanjuán Álvarez (2011) la educación literaria es una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo y emocional. Siguiendo a la autora, la

base de este recurso didáctico debería considerarse en su máxima expresión ya que se vive un intercambio de aprendizaje capaz de construir una experiencia personal e íntima a través de fuentes literarias. A esta idea, la investigadora añade que el rol del docente consistiría principalmente en escuchar y guiar a los alumnos-as en su interpretación con el fin de reflexionar sobre lo construido y avanzar desde la emoción.

Se muestra pues, la necesidad de construir nuevos caminos metodológicos basados en la transformación de la “enseñanza de la literatura” hacia una “educación literaria” con el poder de crear en los niños-as y adolescentes la pasión de la lectura dentro y fuera de las aulas. Así pues, la verdadera lectura será aquella que sea creadora de sentido y experiencias. Experiencias que nos llevarán como lectores a un descubrimiento de identidad, a la concepción de nuestra realidad y a la convivencia sociocultural (Sanjuán Álvarez, 2014).

Para concluir, Rosenblatt (2002) defiende que la educación literaria es un proceso que crea un ambiente óptimo para que el alumno-a experimente un significado entre las relaciones sociales y las emociones. Finalmente, se hace hincapié en que la herramienta principal de los docentes es la comunicación y el diálogo. Todo ello, se tendrá presente para el desarrollo de la propuesta curricular.

“Se vende mejor amigo” como propuesta de aprendizaje

“Se vende mejor amigo” cuenta la historia de dos muy buenos amigos: Óscar Lirón y Nora Galán. Óscar se considera tímido y retraído. Sus aficiones favoritas son inventar cosas, hacer figuras de origami y por supuesto, ser el mejor amigo de Nora. Para Óscar, Nora es todo lo contrario a él: extrovertida, perfecta, positiva... en conclusión, fantástica. Tras el final de las vacaciones de verano llega la vuelta al cole y el primer día siempre despierta nuevas emociones entre nosotros: sorpresa, alegría, vergüenza o miedo, entre otras.



Portada del libro. Se vende mejor amigo

Pero Óscar empieza a imaginarse, con ansiedad, todo lo que le puede suceder y se adelanta a las posibles situaciones planificando cómo podría actuar. Encima, llega a su vida inesperadamente la que se convertirá en la nueva compañera y amiga de Nora, Muriel.

Desarrollo de las sesiones

El programa se desarrollará a partir de una presentación y lectura previa del libro “Se vende mejor amigo”, poniendo énfasis en aquello que nos llama la atención y se desea destacar. A continuación, se proponen actividades basadas principalmente en un diálogo modelado con su correspondiente reflexión y feedback. A lo largo de las diferentes sesiones estructuradas, se contará con la representación o dramatización de escenas con el objetivo de poner en práctica y vivir en primera persona la emoción. Para así, finalmente crear una transferencia a momentos o situaciones de nuestra vida diaria y conseguir desarrollar estrategias socioemocionales permanentes.

Temporalización y organización de las sesiones-actividades. La siguiente propuesta curricular se pretende implantar en el primer trimestre del calendario escolar, ya que los niños y las niñas se pueden llegar a sentir identificados en el contexto de la trama que se cuenta en el libro, a las situaciones de las primeras semanas en el centro educativo y a las nuevas relaciones que pueden surgir en el grupo-clase. En cuanto a la organización, la programación se dividirá en dos sesiones semanales con una duración aproximada de 45 minutos (Ver Figura 1). Dicho esto, en las primeras sesiones de la semana se planifican actividades dialogadas dando la oportunidad de compartir experiencias y situaciones relacionadas con las emociones. A continuación, en la segunda sesión semanal se plantean actividades de modelado y actividades vivenciales con el objetivo de que sean conscientes de la vida práctica. Se pretende que adquieran estas habilidades junto a su gestión desde la comunicación y autocontrol. Finalmente, dentro del programa, se realizan actividades junto con las familias para aumentar el sentimiento de pertenencia y unión familiar.

<u>Parte 1. Presentación del libro</u>		
<u>Parte 2. Estructura de las sesiones</u>		
<u>Semana</u>	<u>Diálogo – reflexión</u>	<u>Modelado – representación</u>
1	Sesión 1: ¿Es divertido volver al cole después de las vacaciones de verano?	Sesión 2: Érase una vez...
2	Sesión 3: Llegadas inesperadas junto al bocadillo de mortadela más aburrido del mundo	Sesión 4: Entrevistamos a los celos
3	Sesión 5: Un resfriado llamado Nora	Sesión 6: Sí, ¡chef!
4	Sesión 7: Tres ideas y un anuncio	Sesión 8: y tú ¿Qué emoción sientes?
5	Sesión 9: La hora de la verdad	Sesión 10: Estrategias y mindfulness
6	Sesión 11: Sobre el papel (ficha)	Sesión 12: Cámara y acción
7	Sesión 13: Dos o tres descubrimientos	Sesión 14: Cámara y acción
<u>Parte 3. Actividades en familia</u>		

Figura 1. Planificación de las sesiones

Descripción de las actividades

A continuación, se describen las sesiones con sus correspondientes actividades y propuestas, pero dada la limitación de extensión, en este trabajo se presentan solo las cuatro primeras semanas. La propuesta se compone de tres partes:

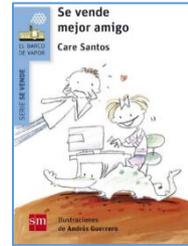
Parte 1. Presentación del libro. Se pretende que los alumnos y alumnas vayan al aula con el libro leído desde casa y completen la ficha propuesta a modo de preparación.

Parte 2. Desarrollo de las sesiones en el aula (con actividades de debate guiado, modelado y feedback). Se llevarán a cabo actividades planificadas que potencien la convivencia y las relaciones socioemocionales entre los compañeros y compañeras de clase. De igual manera, esta metodología permite fomentar el trabajo en equipo y la red de apoyo social.

Parte 3. Actividades en familia. Se trata de “deberes para casa” en los cuales la familia debe participar e involucrarse. Al mismo tiempo, es una oportunidad de crear un espacio de interacción entre las familias y el centro escolar.

Desarrollo del programa y las actividades

Parte 1. Presentación del libro



- * Completa las siguientes cuestiones sobre el libro que has leído y trabajaremos durante las siguientes semanas.

Título del libro:..... **Año de publicación:**.....

Autora:..... **Ilustraciones de:**.....

Editorial: **Colección:**.....

Personajes principales de la historia:

Escribe un breve resumen de la historia que has leído:

¿Qué opinas de la historia? ¿Te ha gustado? Justifica tu respuesta:

Cuéntale a un miembro de tu familia (padre, madre, abuela, abuelo, tío, tía...) el libro que has leído y escribe su opinión personal:

Parte 2. Desarrollo de las sesiones en el aula

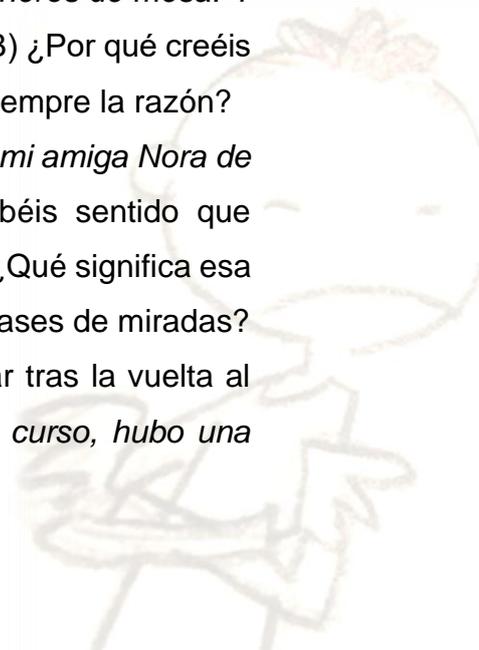
Sesiones 1 y 2

¿Es divertido volver al cole después de las vacaciones de verano?

Poner énfasis en: Saber que la dependencia hacia otra persona nos limita y nos puede crear inseguridades que pueden desencadenar en falta de autoestima y autonomía. Desarrollar el autoconocimiento y la identificación de emociones. Comprender las diferentes perspectivas que tenemos las personas y entender que no todo el mundo hace o siente lo mismo que nosotros-as estando en una misma situación, aceptando así todas las emociones por igual. Prestar atención a nuestras palabras y miradas. Trabajar la empatía y la comunicación como base principal para establecer relaciones sanas. Reflexionar sobre acciones que permiten avanzar hacia una resolución de posibles conflictos y promueven un clima de convivencia adecuado.

Guía para el debate dialogado y preguntas:

- **1.** Óscar se describe a sí mismo como: “Soy Óscar, y de mayor quiero ser inventor. Mis aficiones favoritas son inventar cosas, hacer figuras de origami y ser el mejor amigo de Nora.” A) ¿Consideráis que ser el mejor amigo o amiga de alguien es una característica a resaltar cuando te estás presentando? B) ¿Cómo os describirías vosotros y vosotras? C) ¿Cómo describirías a vuestro amigo-a, madre, padre, hermano-a, abuela-o...?
- **2.** A) ¿Qué creéis que siente Óscar al inicio del libro? cuando expresa: “Tal vez Nora tenía razón, como siempre, y la vuelta al cole no era tan terrible. Al fin y al cabo, el timbre no tardaría en sonar y Nora y yo subiríamos juntos las escaleras. Con un poquitín de suerte, tal vez seríamos compañeros de mesa. Y en ese instante comencé a sentirme mucho mejor.” (Pág. 23) B) ¿Por qué creéis que se siente mejor? C) ¿Puede ser que una persona tenga siempre la razón?
- **3.** “Mientras escuchaba todas aquellas cosas, miraba a mi amiga Nora de reajo” (Pág.39) A) ¿Qué os transmite esta frase? B) ¿Habéis sentido que mirabáis de reajo a otra persona o que os han mirado así? C) ¿Qué significa esa mirada? D) ¿En qué situaciones miramos de reajo? E) ¿Hay clases de miradas?
- **4.** Reflexionemos ahora sobre lo que le ocurre a Óscar tras la vuelta al colegio. “Entre las novedades que trajo aquel primer día de curso, hubo una



especialmente terrible, horrorosa, desastrosa, catastrófica ¡me cambiaron de grupo! Es decir: ahora ya no iba a la misma clase que Nora. ¡Una desgracia de las de verdad! ¿Cómo iba a apañármelas en clase sin mi mejor amiga? Le dije a la directora que aquello era un desastre y no podía soportarlo, pero ella solo me dijo: -No exageres, Óscar. (Pág. 49)

A) ¿Creéis que Óscar tiene motivos para sentirse así? B) ¿Qué creéis que puede estar pensando? C) ¿Consideráis que está exagerando? D) ¿Qué pensáis sobre la respuesta de la directora? E) ¿Le aporta tranquilidad?

- **5.** Ahora cada uno de vosotros y vosotras se debe poner en el lugar de Óscar, A) ¿Qué dirías si te pasara lo mismo que a él al volver de las vacaciones de verano? B) ¿Cómo reaccionarías? C) ¿Qué emoción despertaría en ti que te separaran de tu mejor amigo o amiga de clase? D) ¿Es una desgracia tal y como dice Óscar? E) ¿Podría ser una oportunidad para conocer a gente nueva?

Modelado y feedback

Érase una vez... En esta sesión vamos a representar por grupos la siguiente escena: “Cuando por fin sonó el timbre del recreo *rrriiiiin* Óscar saltó de la silla y se fue corriendo a la puerta de la clase de Nora. La esperó y se sorprendió mucho al no verla nada triste. Nora, sonriendo le dijo: -Hola Óscar, ella es mi nueva compañera de mesa y nos hemos hecho amiguísimas. Se saludan, pero de repente Óscar empieza a llorar y gritar. Dice que por qué ha buscado a otra amiga y que se ha olvidado de él. Muy enfadado, sigue gritando. Entonces Nora...” Los niños y niñas se repartirán los papeles y deberán seguir el diálogo actuando de manera asertiva. Una vez hayan acabado las representaciones se realizarán las siguientes preguntas en gran grupo: A) ¿Cómo os habéis sentido actuando en el papel de los protagonistas? B) ¿Os ha resultado complicado? C) ¿Qué pensáis sobre la actuación de Muriel y Nora? D) ¿Cómo hubierais respondido vosotros? E) ¿Cómo podemos ayudar a los protagonistas a crecer emocionalmente?

Escribiremos todas las ideas en la pizarra a medida que los niños y niñas aporten sus percepciones. Después, se reflexionará sobre todas las respuestas y se clasificarán en dos grupos: las que permiten y avanzan hacia una resolución del conflicto y las que no promueven un clima de convivencia adecuado.

Sesiones 3 y 4

Llegadas inesperadas junto al bocadillo de mortadela más aburrido del mundo

Poner énfasis en: El objetivo principal de esta sesión es descubrir qué es la emoción de los celos y cómo se puede ver representada. Crearemos un maletín como si fuéramos detectives que nos permitirá descubrir, investigar e identificar nuevas emociones que tal vez, no conocíamos hasta el momento. Empezaremos nuestra investigación a partir de dos emociones que se trabajarán a lo largo del programa: los celos, la envidia y su diferenciación. En primer lugar, se realizará una lluvia de ideas para apreciar conocimientos previos sobre los mencionados conceptos. Tener en cuenta trabajar la exclusividad y entender que las personas no somos posesiones. Identificar actitudes celosas y pensamientos irracionales. Diferenciar entre celos y envidia, así como sus causas. Se puede extrapolar a relaciones entre la familia o posibles primeras parejas sentimentales.

Guía para el debate dialogado y preguntas:

- **1.** *La sesión comenzará leyendo el siguiente fragmento: «¡Harás nuevos amigos!».* Mamá se enfada cuando le digo que no quiero nuevos amigos porque ya tengo a Nora. Y yo me enfado cuando ella me dice: «¿Y si un día Nora deja de ser tu amiga?». Yo le contesto: «Eso no pasará nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, ¡es imposible! ¡Completamente inimaginable!». Mamá arruga la nariz y yo también. Los dos creemos que tenemos la razón. Pronto se verá quién de los dos la tiene realmente.” (Pág.30) A) ¿Consideráis que es posible dejar de ser amigo o amiga de alguien? B) ¿Tener un amigo o una persona querida es como tener una posesión? C) ¿Creéis que buscamos la exclusividad de nuestros amigos o de nuestra familia? D) ¿Por qué?

- **2.** *“Me pasé las dos primeras clases sin dejar de pensar en Nora. Estaba convencido de que ella se sentiría tan desdichada y sola como yo. Y por supuesto, tampoco tendría ganas de hablar con nadie” (...)* “Cuando por fin sonó el timbre del recreo, salí corriendo al pasillo y la esperé junto a la salida del patio. Me sorprendió ver que no pareciera nada triste. Todo lo contrario: se acercaba hablando muy animadamente con una niña a quien yo no había visto nunca.” (Pág. 51) A) ¿Por qué parece que Óscar desee que ella se encuentre sintiendo las mismas emociones que él? B) De acuerdo con sus palabras, ¿son emociones

que consideraríais agradables? C) ¿Las desearíais a alguna persona? ¿Por qué?
 D) ¿Entendéis que puede sentirse celoso al ver que se acercaba con otra niña?
 E) ¿Alguna ocasión habéis pensado algo similar?

• 3. “-Hola Óscar, te presento a Muriel. Es mi nueva compañera de mesa y nos hemos hecho amiguísimas. (...) Nos sentamos los tres bajo de la acacia y sacamos los bocadillos de sus envoltorios. Como todo parecía bastante aburrido, me atreví a proponer un juego: –Jugamos a adivinar de qué son los bocadillos? –El tuyo de mortadela – dijo Muriel – Se huele desde un kilómetro de distancia. –Entonces, ¿jugamos a intercambiar los bocadillos? Me miraron con cara de extrañeza. – ¿Jugamos a ver quién se lo termina primero? -propuse otra vez. Nora y Muriel se miraron, divertidas. ¿Qué os pasa? -pregunté –No nos pasa nada Óscar, -repuso Nora. –Es solo que nosotras no queremos jugar a nada Óscar, -dijo la amiga de mi mejor amiga que comenzaba a caerme fatal.” (Pág. 53)
 A) ¿Cómo reaccionaríais a esta situación si fuerais vosotros o vosotras? B) ¿Cómo están actuando los personajes? C) ¿Cambiaríais algo de esta escena? D) ¿Consideraríais que existe rivalidad? ¿Para Óscar, Muriel es una rival?

Modelado y feedback

Entrevistamos a los celos. Para continuar trabajando la emoción de los celos y sus posibles causas, su origen, qué personas están implicadas, las consecuencias emocionales, entre otras; los niños y niñas se convertirán en periodistas. En esta actividad, la clase se agrupará por parejas con el objetivo de que piensen y creen una entrevista para: Celosón (que será representado por un emoticono). Deben lograr que los lectores de la revista entiendan a la perfección todo aquello relacionado con los celos (sus sentimientos, su manera de pensar, actuar, cómo reacciona ante las situaciones...) Luego, se representará de manera teatralizada, un niño-a será el entrevistador y el otro la emoción de los celos. Se podrá hacer uso de diccionarios, enciclopedias, conexión a internet si fuera necesario para buscar la información.

Sesiones 5 y 6

Un resfriado Llamado Nora

Poner énfasis en: Introducir los celos como una emoción que si no está bien gestionada puede considerarse muy desagradable para todas las partes, llegándose a cronificar. Trabajar la comunicación y expresión de las emociones que podemos sentir en diferentes ocasiones. Reflexionar acerca de los protagonistas de la historia, aquello que expresan, cómo lo expresan y porqué lo hacen así. Los alumnos y alumnas también deberán ponerse en la situación de los protagonistas y trasladarlo a su vida diaria. Identificar componentes básicos que la definen y sentimos en nuestro interior junto a otras emociones.

Guía para el debate dialogado y preguntas:

- **1.** *“Seguro que alguna vez habéis pillado uno de esos resfriados que comienzan con un estornudo y van empeorando y empeorando tan deprisa que en cuestión de horas te dejan convertido en un piltrafilla. Pues más o menos eso fue lo que ocurrió con Nora y Muriel. Todo empeoró muy deprisa. Cuando al día siguiente pasé por casa de mi mejor amiga para ir juntos al colegio, su padre me dijo: -Ya se ha ido Óscar. Ha venido una niña a buscarla hace unos diez minutos.”* (Pág. 57) A) ¿Qué creéis que es lo primero en lo que piensa Óscar cuando recibe esa noticia? B) ¿Por qué compara un resfriado con Nora y Muriel? C) ¿Los celos se pueden llegar a convertir en un resfriado tal y como expresa Óscar? D) ¿Cuándo estamos resfriados nos sentimos bien? E) ¿Y cómo nos sentimos cuándo percibimos celos o sentimos celos de alguien hacia nosotros-as? F) ¿Lo que siente el protagonista hacia Muriel y Nora, podrían ser celos o es envidia?

- **2.** *“Al finalizar las clases, corrí escaleras abajo dispuesto a aclarar el misterio. Vi a Muriel y a Nora bajar agarradas del brazo. Parecían muy unidas y contentas. Me acerqué a ellas fingiendo que no estaba triste ni disgustado, pero Nora que es muy lista notó algo raro.”* (Pág. 58) A) Nora le llega a preguntar si está enfadado, pero Óscar lo niega, ¿se os ocurre alguna razón? B) ¿Consideráis que es adecuado reservar nuestras emociones y no comunicarlas a nuestros amigos, amigas, padres, madres, abuelos, abuelas...? C) ¿Alguna vez lo habéis hecho? D) Si es así, ¿Cómo os habéis sentido después? E) Observar la imagen y comentarla.



Ilustración extraída del libro: Se vende mejor amigo

- **3.** *“Pero los síntomas del resfriado de mi amistad con Nora no habían hecho más que empezar. Al día siguiente, Nora invitó a Muriel a comer a su casa y yo tuve que volver solo a casa otra vez. (...) Y en estas llegó el fin de semana, y el resfriado empezó a convertirse en pulmonía.”* (Pág. 60) Por lo que cuenta Óscar, los síntomas de su resfriado cada vez son más graves. A) ¿Qué podría hacer para gestionar esta situación desde la comunicación y la gestión emocional? B) ¿Expresáis a vuestros amigos-as, madre, padre, hermano-etc. vuestras emociones? C) ¿Son los celos como un resfriado mal gestionado o un virus? D) ¿Alguna vez os ha sucedido esto? E) ¿Qué cosas te ponen celoso/a?

- **4.** *“No podía dejar de pensar en todo lo que me había dicho Nora. Cuanto más lo pensaba, más increíble y horroroso me parecía.”* (Pág.64) En la segunda parte de la sesión, encontraremos un gran póster de Óscar y una caja de tiritas. Los alumnos y alumnas, deberán pegar las tiritas emocionales que consideren necesarias escribiendo palabras o frases que puedan ayudar a gestionar las emociones de Óscar en esta angustiosa situación.

Modelado y feedback

Sí, ¡chef! En esta sesión nos convertimos en cocineros de emociones. Como si de una receta se tratase vamos a representar con ingredientes aquellos que son necesarios para que se formen los celos en nuestro interior. Tras ello, anotaremos la cantidad necesaria de cada ingrediente para cocinar la tarta emocional (Por ejemplo, 10 gramos de ira, 20 gramos de soledad, 35 mililitros de inseguridad, 1 kilo de desconfianza...) Finalmente, en gran grupo presentarán su receta dibujada y la justificación personal y argumentada del porqué de esta elección. Una vez acabada, se hace un debate en gran grupo. A) ¿Cuántas cantidades de cada emoción habéis puesto? B) ¿Hay alguna que predomine? C) ¿Hacen falta muchos ingredientes? D) ¿En los celos hay emociones agradables? Luego, se realizará otra receta con la envidia junto a las familias y posteriormente también se trabajará siguiendo este método en el aula para así, observar las diferencias y similitudes encontradas.

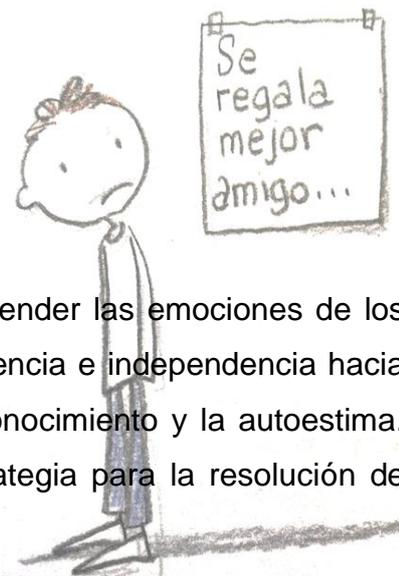


Ilustración extraída del libro: Se vende mejor amigo

Sesiones 7 y 8

Tres ideas y un anuncio

Poner énfasis en: Identificar celos, envidia, comprender las emociones de los demás y las nuestras propias. Trabajar la dependencia e independencia hacia otros y como nos hace sentir. Potenciar el autoconocimiento y la autoestima. Apostar por la creatividad como una posible estrategia para la resolución de conflictos internos.



Guía para el debate dialogado y preguntas: Ilustración extraída del libro: *Se vende mejor amigo*

- **1.** *“¡Si quieres que te ocurra algo diferente, intenta hacer algo diferente! (...) Lo primero (y lo único) que se me ocurrió fue poner un anuncio. No era la primera vez, y siempre nos había dado un buen resultado. Claro que siempre estaba Nora para pensar en todo. Esta vez tendría que apañarme yo solito. La verdad es que no tenía muy claro si sería o no capaz de hacerlo.”* (Pág. 77) Tras reflexionar sobre la primera frase, A) ¿Cómo creéis que se siente Óscar? ¿Se siente motivado? ¿Se siente inferior? B) ¿Por qué no tiene claro que lo pueda hacer solo? C) ¿Cómo afrontaríais la situación vosotros y vosotras?

- **2.** Tal y como hemos leído, el protagonista coge una hoja de papel y escribe lo primero que le viene a la mente: *“Se vende mejor amiga. De 10 años muy lista, muy guapa. Es hija de un presentador famoso de la tele... ¡No, no y no! No podía ser. Yo no quería vender a Nora. Todo lo contrario. Probé con: Se vende mejor amiga de mi mejor amiga. Se llama Muriel, organiza fiestas de pijamas, es rubia y...”* A) ¿Por qué consideráis que escribe en primer lugar ese anuncio? ¿Y por qué lo cambia? B) ¿Qué puede estar sintiendo?

- **3.** Finalmente escribe: *“Se regala mejor amigo (abandonado por su mejor amiga) de 10 años, tímido, leal y cargado de dudas. Es inventor, aficionado al origami y a las pelis de piratas. Su plato favorito es la pizza de cuatro quesos. Me llamo Óscar y podéis escribirme a...”* (Pág.78) A) ¿Consideráis que esta idea es más adecuada que las anteriores? ¿Por qué? B) ¿Ha cambiado alguna cosa con su descripción personal inicial?

- 4. En la segunda parte de la sesión se trabajará la creatividad y la imaginación. Óscar, como ya sabemos, tiene habilidad para inventar nuevos objetos y tuvo la fantástica e innovadora idea de realizar una búsqueda de un nuevo amigo a través del anuncio. A) ¿Cuál sería vuestra estrategia? ¿Qué se os ocurre a vosotros? Los niños y las niñas elaborarán un cómic mostrando su estrategia paso a paso. A lo largo de las semanas, se expondrán los cómics en el aula de arte y se invitará a las familias a la exposición.

Modelado y feedback

Y tú ¿Qué emoción sientes? Se propone la siguiente actividad con el objetivo de identificar y contextualizar situaciones de nuestra vida diaria a través de las emociones y su expresión.

Sobre una base circular de cartón, incluiremos imágenes reales de los niños y las niñas en las que destaque su expresión facial, intentando expresar cómo se sienten ante una determinada emoción. Una vez pegadas, añadiremos una manecilla con las agujas para así, señalar la emoción deseada dependiendo de la situación vivida. Se debe tener en cuenta trabajar mínimo seis emociones. Entre ellas se deben incluir los celos y la envidia (ya anteriormente trabajadas en su conceptualización). Las otras, son de libre elección.

Durante la actividad, se pondrán ejemplos por parte del docente en situaciones como puede ser: - Cuando mi madre le hace más caso a mí hermano-a me siento... Así pues, se creará el mencionado recurso en el aula y se llevará a casa para trabajarlo también en el hogar familiar con la finalidad de compartir las emociones y expresarlas con naturalidad por parte de todos los miembros de la familia. Además de identificarla, describiremos la situación específica o contexto que nos ha provocado sentirnos así. Finalmente, lo anotaremos en el diario emocional.

Parte 3. Actividades en familia

1. Imitemos la expresión del rostro de Óscar frente un espejo. (Pág. 47) ¿Qué sentimos?



.....

.....

.....

2. Encontrad en la siguiente sopa de letras las emociones o percepciones que podemos tener cuando sentimos celos. Algunas palabras sobran.

L	S	P	R	G	R	A	T	I	T	U	D	B	T
G	H	X	D	E	S	I	L	U	S	I	Ó	N	R
D	E	S	C	O	N	F	I	A	N	Z	A	J	I
I	G	I	N	S	E	G	U	R	I	D	A	D	S
I	N	C	E	R	T	I	D	U	M	B	R	E	T
I	W	A	L	O	T	S	O	L	E	D	A	D	E
V	T	L	S	P	L	Q	S	L	Y	Q	L	H	Z
E	G	E	R	I	V	A	L	I	D	A	D	L	A
N	Y	G	K	P	V	Q	X	D	R	P	F	M	O
G	T	R	F	N	M	I	E	D	O	G	Q	L	X
A	S	Í	E	N	V	I	D	I	A	K	A	X	C
N	Y	A	B	C	U	Y	A	P	Y	C	E	N	S
Z	A	N	G	U	S	T	I	A	S	F	K	H	T
A	H	Y	K	A	I	G	R	A	T	I	T	U	D



3. Leed la siguiente conversación hipotética y escribid desde vuestro punto de vista lo que está sucediendo. ¿Cómo continuaríais la conversación?

¿Qué haces que no contestas? ¿Dónde estás? ✓

Estoy con mis amigos, ya te lo había dicho antes... ✓

¿Los prefieres antes a ellos que a mi? 😞

😊 ¿Por qué dices eso? ¿Estás celoso-a? ✓

Claro, solo sabes que yo te quiero demasiado... ✓



4. Ahora te vas a convertir en periodista, debes encontrar a un miembro de tu familia que pueda responder a las siguientes preguntas con sinceridad:

- 1.- ¿Alguna vez has sentido celos? ¿Por qué?
- 2.- ¿A día de hoy, te consideras celoso o celosa?
- 3.- ¿En qué contextos surgen los celos según tu opinión?
- 4.- ¿Has sentido que alguien estaba celoso-a de ti? ¿Cuándo?
- 5.- ¿Cuántos tipos de celos crees que hay?
- 6.- ¿Qué situaciones te provocaban esa emoción?
- 7.- ¿Qué sientes-sentías exactamente?
- 8.- ¿Cuándo dejaste de sentir celos?
- 9.- ¿Podrías diferenciar entre celos y envidia?

Otras preguntas que quieras realizar a tu familiar:

.....

- Se incluye un solucionario junto a una guía ampliada para el-la docente en el anexo 1.

Evaluación del programa

Para comprobar la eficacia del programa se llevaría a cabo un sistema de evaluación basado en la observación directa y mediante una rúbrica evaluativa adaptada del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, teniendo así en cuenta si se han adquirido de manera óptima los aprendizajes propuestos. A continuación, la siguiente rúbrica evaluará de manera individual a cada educando, con tres alternativas posibles y un apartado final para las observaciones o comentarios. (Ver anexo 2). Luego, individualmente, el alumnado autoevaluará su aprendizaje tanto individual como cooperativo, las interacciones y su grado de avance en la propuesta trabajada (Ver anexo 3). De igual manera, la familia también tendrá un papel activo en la propuesta, ya que se les facilitará un cuestionario con preguntas respecto a su perspectiva en el desarrollo de las conductas emocionales y sociales tanto de sus hijos-as como de ellos-as, así como su gestión. (Ver anexo 4).

Conclusión

Como ya sabemos, para conseguir una educación de calidad, se requiere una actuación cooperativa entre contextos, como son la comunidad educativa y la familia, ya que ambos representan un instrumento esencial para la mejora de los procesos cognitivos y la obtención resultados educativos óptimos. Como maestra y futura profesional de la mediación y la intervención familiar considero de vital importancia el trabajo y el acompañamiento emocional de los niños y niñas durante todas las etapas educativas para lograr que estos lleguen a conseguir habilidades socioemocionales en diferentes contextos y situaciones. Actualmente, son muchas las personas o profesionales que continúan considerando irrelevante el trabajo de las emociones en edades tempranas en contextos educativos o sociales, es por esto que el presente trabajo pretende demostrar su importancia haciendo hincapié en la práctica emocional para lograr un aprendizaje enriquecedor que nos prepare para la vida. Además, a este programa se añade el fomento de la lectura junto con la integración del autodescubrimiento de las emociones. Dicho esto, los mencionados aspectos serán clave para la potenciación de los educandos. Trabajando la gestión social y emocional desde la apertura y la flexibilidad.

Al mismo tiempo, considero que el sistema educativo actual debería cambiar su visión ante el currículo y adaptarlo a la identificación, comprensión, expresión y regulación de las emociones. Desde mi punto de vista, los programas existentes no aportan a los niños y niñas las suficientes herramientas prácticas para conseguir un bienestar emocional. Considero, además, que los docentes deben continuar estudiando el tema y poner en práctica las mencionadas competencias. Igualmente, en ocasiones nos limitamos a centrarnos en las seis emociones básicas (tristeza, felicidad, miedo, sorpresa, ira y asco) pero, ¿qué sucede con las emociones en las que la comprensión y evaluación individual sobre uno mismo es fundamental? ¿Cómo gestionamos las emociones ambiguas que se pueden experimentar como agradables o desagradables según la ocasión? ¿Y qué es de las emociones que son causadas por normas morales? Así pues, mi aportación en este documento pretende combinar una mirada inclusiva y mediadora acerca de la emoción social de los celos como base principal con el fin de conseguir responder de forma igualitaria a los retos y/o necesidades de la sociedad actual, sin olvidar la motivación, la creatividad y la pasión por enseñar y aprender.

"La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza,
sino de corazón a corazón" - Howard G. Hendricks

Referencias bibliográficas

- Attridge, M. (2013). Jealousy and Relationship Closeness: Exploring the Good (Reactive) and Bad (Suspicious) Sides of Romantic Jealousy. *SAGE Open*, 3(1), 1-16.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Canto, J. M., y Burgos, M. (2009). Diferencias entre sexos en los celos románticos: una confrontación teórica. *Psicología en foco*, 2(1), 120-130.
- Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía). En F. Palmero, E.G. Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid: McGrawHill
- Echeburúa, E., y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva*. Ariel.
- García Bacete, F. J., Sureda García, I. y Monjas Casares, M. I. (2010). El rechazo entre iguales en la educación primaria: una panorámica general. *Anales de psicología*, 26(1), 123-136.
- García Bacete, F.J., Marande, G. y Mikami. A. Y. (2019). Evaluation of a multi-component and multi-agent intervention to improve classroom social relationships among early elementary school-age children. *Journal of School Psychology*, 77, 124-138.
- García Bacete, F.J., Marande, G., Sanchiz Ruiz, M.L., Sureda, I., Ferrá Coll, P., Jiménez Lagares, I., ... Antón, L, J. (2014). *El rechazo entre iguales en su contexto interpersonal. Una investigación con niños y niñas de primer ciclo de primaria*. Castellón de la Plana: Fundación Dávalos-Fletcher.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.

- Gutiérrez Chávez, G. B. (2011). Celos y envidia en infantes en etapa maternal. *Huella De La Palabra*, (5), 105–112.
- Hart, S. L., & Behrens, K. Y. (2012). Affective and behavioural features of jealousy protest: Associations with child temperament, maternal style, and attachment. *Infancy*, 18(3), 1-31.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- López, M. A. P. (2016). Intervención cognitivo-conductual en un caso de celos infantiles. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(1), 53-58.
- Martínez, L. M. R. (2005). *Celos y envidia: emociones humanas*. UNAM.
- Monjas, M.I. (2007): *Cómo promover la convivencia. Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.
- Moroño, T. (2019). *Niños atentos y felices con mindfulness*. Grijalbo Ilustrados.
- Ortiz, E. A., Hincapié, D., y Paredes, D. (2020). Educar para la vida.
- Parrott, W.G. (1991). The Emotional Experiences of Envy and Jealousy. En P. Salovey (Ed.) *The Psychology of Jealousy and Envy* (pp. 3-30). New York: The Guilford Press.
- Parrott, W.G. y Smith, R. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 906-920.
- Ramos, N. S., Hernández, S. M., y Blanca, M. J. (2009). Hacia un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*, 15(2-3), 207-216.
- Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE núm. 52, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, España, 1 de marzo de 2014.
- Recuero Gonzalo, R., y Bonet de Luna, C. (2005). Los celos infantiles. *Pediatría Atención Primaria*, VII (27), 53-61.

- Rose-Krasnor, L. y Denham, S. (2009). Social-Emotional Competence in Early Childhood. En K.H. Rubin, W. M. Bukowsky y B. Laursen (Eds.), *Handbook of Peer Interactions, Relationships and Groups* (pp. 162-179). London: The Guilford Press.
- Roselló, S. y García Bacete, F. J. (2016). El aprendizaje de contenidos socioemocionales en el aula: la asertividad como forma de respetar los derechos propios y de los demás. En M. C. Pérez-Fuentes, J. J., Gázquez, M. M. Molero, A. Martos, M. M. Simón, y A. B. Barragán (comp.), *La convivencia escolar: un acercamiento multidisciplinar* (pp. 205-211). Almería: Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP)
- Rosenblatt, L. (2002). *La literatura como exploración*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Sanjuán Álvarez, M. (2011). De la experiencia de la lectura a la educación literaria. Análisis de los componentes emocionales de la lectura literaria en la infancia y la adolescencia. *Ocnos. Revista De Estudios Sobre Lectura*, (7), 85-100.
- Sanjuán Álvarez, M. (2014). Leer para sentir. La dimensión emocional de la educación literaria. *Impossibilia: Revista Internacional de Estudios Literarios*, (8).
- Santos, C. (2017). *Se vende mejor amigo*. (2ª ed.) El barco de vapor. SM.
- Serdiouk M., Rodkin P., Madill R., Logis H., y Gest S. (2015). Rejection and Victimization among Elementary School Children: The Buffering Role of Classroom-Level Predictors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 5- 17.
- Tresguerres, A. F. (2003). De la envidia. *Revista Crítica del Presente*.
- Zins, J. E., y Elias, M. J. (2006). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. En G. G. Bear, K. M. Minke, y A. Thomas (Eds.), *Children's needs III: Development, problems, and alternatives*. (pp 1-13). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Anexos

Anexo 1

SOLUCIONARIO – Guía ampliada

Desarrollo del programa y las actividades

Parte 1. Presentación del libro

- * Completa las siguientes cuestiones sobre el libro que trabajaremos estas semanas.

Título del libro: Se vende mejor amigo **Año de edición:** 2017

Autora: Care Santos

Ilustraciones de: Andrés Guerrero

Editorial: Ediciones SM

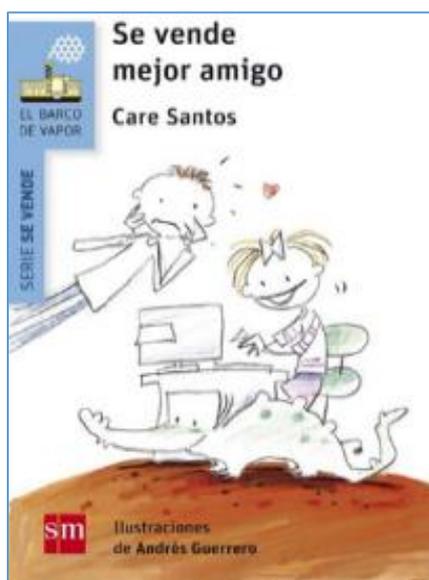
Colección: El Barco de Vapor

Personajes principales de la historia:

Podrían ser:

Óscar, Nora, Muriel, Mimi Katiuskas, Alejandro, Marcelo, Pablo,
Hada Pasmada...

(Las demás actividades incluidas en esta primera parte y en la ficha de lectura son de opinión personal)



Portada del libro. Se vende mejor amigo

Parte 2. Desarrollo de las sesiones en el aula

Se destacan en **color rojo** aquellos aspectos que debemos poner un mayor énfasis si cabe, ya que se conectan con la base y el apoyo teórico del estado de la cuestión: los celos y las habilidades socioemocionales.

Al mismo tiempo, el o la docente puede seguir la guía de preguntas que se añaden después de cada extracto del libro seleccionado.

Sesiones 1 y 2

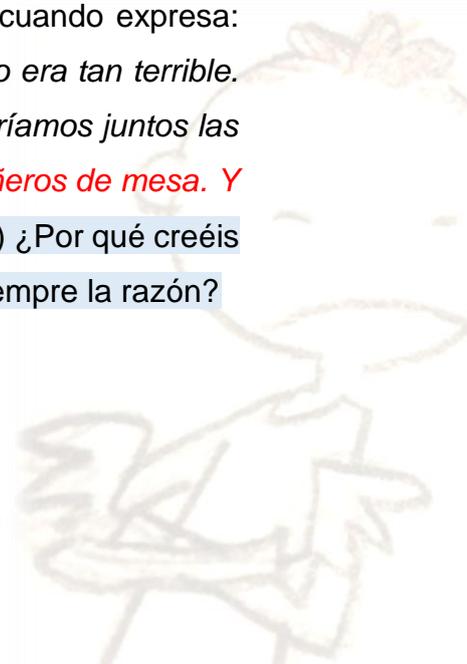
¿Es divertido volver al cole después de las vacaciones de verano?

Guía para el debate dialogado y preguntas:

- 1. Óscar se describe a sí mismo como: “Soy Óscar, y de mayor quiero ser inventor. Mis aficiones favoritas son inventar cosas, hacer figuras de origami y **ser el mejor amigo de Nora.**” A) ¿Consideráis que ser el mejor amigo o amiga de alguien es una característica a resaltar cuando te estás presentando? B) ¿Cómo os describirías vosotros y vosotras? C) ¿Cómo describirías a vuestro amigo-a, madre, padre, hermano-a, abuela-o...?

Al describirse a sí mismo como “mejor amigo de Nora” demuestra la dependencia y lo que significa para Óscar su amistad con su amiga. Cabe destacar que esta no es la mejor manera de presentarse a alguien ya que no estás diciendo nada de ti. Imaginemos: “Hola, soy Amelia y mis aficiones son bailar, cantar y ser la novia de Mateo”. Se pretende que tomen conciencia de las palabras y desarrollen su autoconocimiento.

- 2. A) ¿Qué creéis que siente Óscar al inicio del libro? cuando expresa: “Tal vez Nora **tenía razón, como siempre,** y la vuelta al cole no era tan terrible. Al fin y al cabo, el timbre no tardaría en sonar y Nora y yo subiríamos juntos las escaleras. **Con un poquitín de suerte, tal vez seríamos compañeros de mesa. Y en ese instante comencé a sentirme mucho mejor.**” (Pág. 23) B) ¿Por qué creéis que se siente mejor? C) ¿Puede ser que una persona tenga siempre la razón?



Estas afirmaciones muestran de nuevo la dependencia que el protagonista muestra hacia su mejor amiga Nora. Su estado emocional, en este caso el sentirse bien, lo conecta con otra persona y no con él mismo. Por otro lado, el decir que siempre tiene la razón y es completamente perfecta crea una idealización de la persona que no es real. Tal y como indican los estudios se afirma que las personas celosas tienden a ser inseguras y depender emocionalmente de otra persona, así como muestran baja autoestima, desconfianza y rigidez de pensamiento (Echuburúa y Fernández-Montalvo, 2001). Esto conecta con muchas escenas del libro en las que indirectamente se muestran estas características concretas.

- 3. “Mientras escuchaba todas aquellas cosas, *miraba a mi amiga Nora de reajo*” (Pág.39) A) ¿Qué os transmite esta frase? B) ¿Habéis sentido que mirabáis de reajo a otra persona o que os han mirado así? C) ¿Qué significa esa mirada? D) ¿En qué situaciones miramos de reajo? E) ¿Hay clases de miradas?

Mirar de reajo sería un acto que se hace en situaciones en las que nos podemos llegar a sentir inseguros o atacados. También en situaciones en las que queremos controlar algo o incluso a alguien. Esto se podría conectar con la definición de la Real Academia Española ya que se indica que los celos son como una “sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada mude su cariño, poniéndolo en otra”, aludiendo así al temor o percepción de que algo querido puede estar en peligro de desaparecer o perder. Se pretende que los estudiantes se den cuenta de que la mirada es muy poderosa y perfectamente, puede reflejar nuestras emociones.

- 4. Reflexionemos ahora sobre lo que le ocurre a Óscar tras la vuelta al colegio. “Entre las novedades que trajo aquel primer día de curso, hubo una especialmente *terrible, horrorosa, desastrosa, catastrófica* ¡me cambiaron de grupo! Es decir: ahora ya no iba a la misma clase que Nora. ¡Una desgracia de las de verdad! *¿Cómo iba a apañármelas en clase sin mi mejor amiga?* Le dije a la directora que aquello *era un desastre y no podía soportarlo*, pero ella solo me dijo: *-No exageres, Óscar.* (Pág. 49) A) ¿Creéis que Óscar tiene motivos para sentirse así? B) ¿Qué creéis que puede estar pensando? C) ¿Consideráis que

está exagerando? D) ¿Qué pensáis sobre la respuesta de la directora? E) ¿Le aporta tranquilidad?

Esta escena nos muestra cómo cada persona puede percibir una misma situación de maneras totalmente diferentes. Para una persona puede ser terrible y para otra una exageración. Óscar muestra una actitud totalmente pesimista e incluso expresa “no podía soportarlo” A lo largo de la vida, pueden surgir este tipo de situaciones, es por ello que se apuesta desde los centros educativos en ofrecer herramientas para desarrollar habilidades socioemocionales sólidas. El objetivo de la educación emocional y en consecuencia, la regulación emocional según Bisquerra (2003) es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Los alumnos se deben poner en el lugar de los protagonistas y reflexionar sobre sus expresiones. Cabe resaltar que todas las emociones y sentimientos son igual de válidos y se deben aceptar.

- **5.** Ahora cada uno de vosotros y vosotras se debe poner en el lugar de Óscar, A) ¿Qué dirías si te pasara lo mismo que a él al volver de las vacaciones de verano? B) ¿Cómo reaccionarías? C) ¿Qué emoción despertaría en ti que te separaran de tu mejor amigo o amiga de clase? D) ¿Es una desgracia tal y como dice Óscar? E) ¿Podría ser una oportunidad para conocer a gente nueva?

Ante estas preguntas los alumnos-as pueden expresar sus experiencias comentando desde sus diferentes perspectivas. El maestro o maestro-a también podría comentar sus experiencias propias o incluso inventadas para reflejar situaciones como la trama del libro. Por ejemplo, se podría decir: “Si me pasara lo mismo que al protagonista de esta historia lo hubiera visto como una gran oportunidad de conocer a nuevos compañeros o compañeras. Creo que se pueden tener más amigos-as y seguir siendo el mejor amigo-a de alguien. O incluso tener dos o tres mejores amigos. Cuando yo iba al colegio en 5º curso de Educación Primaria un día...”

Modelado y feedback

Érase una vez... En esta sesión vamos a representar por grupos la siguiente escena: “Cuando por fin sonó el timbre del recreo *rrriiin* Óscar saltó de la silla y se fue corriendo a la puerta de la clase de Nora. La esperó y se sorprendió mucho al no verla nada triste. Nora, sonriendo le dijo: -Hola Óscar, ella es mi nueva compañera de mesa y nos hemos hecho amiguísimas. Se saludan, pero de repente Óscar empieza a llorar y gritar. Dice que por qué ha buscado a otra amiga y que se ha olvidado de él. Muy enfadado, sigue gritando. Entonces Nora...” Los niños y niñas se repartirán los papeles y deberán seguir el diálogo actuando de manera asertiva. Una vez hayan acabado las representaciones se realizarán las siguientes preguntas en gran grupo: A) ¿Cómo os habéis sentido actuando en el papel de los protagonistas? B) ¿Os ha resultado complicado? C) ¿Qué pensáis sobre la actuación de Muriel y Nora? D) ¿Cómo hubierais respondido vosotros? Estas respuestas son personales y cada alumno-a debe de sentirse libre de expresar sus emociones sin recibir ningún tipo de juicio moral ya que como hemos trabajado anteriormente todas las emociones son totalmente válidas. E) ¿Cómo podemos ayudar a los protagonistas a crecer emocionalmente? En esta ayuda a los protagonistas se podrían introducir las técnicas o estrategias como “El semáforo” o “La técnica de la tortuga” avaladas por el grupo GREI. También podríamos comentar si conocen técnicas de respiración o el mindfulness y sus positivos resultados en la gestión emocional y el autoconocimiento.

Escribiremos todas las ideas en la pizarra a medida que los niños y niñas aporten sus percepciones. Después, se reflexionará sobre todas las respuestas y se clasificarán en dos grupos: las que permiten y avanzan hacia una resolución del conflicto y las que no promueven un clima de convivencia adecuado. Debatiendo, se concluye que la mejor forma para resolver un conflicto es la comunicación y el respeto, hacia uno mismo y hacia los demás.

Sesiones 3 y 4

Llegadas inesperadas junto al bocadillo de mortadela más aburrido del mundo

Guía para el debate dialogado y preguntas:

- 1. La sesión comenzará leyendo el siguiente fragmento: «¡Harás nuevos amigos!»». Mamá se enfada cuando le digo que no quiero nuevos amigos porque ya tengo a Nora. Y yo me enfado cuando ella me dice: «¿Y si un día Nora deja de ser tu amiga?». Yo le contesto: «*Eso no pasará nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, ¡es imposible! ¡Completamente inimaginable!*». Mamá arruga la nariz y yo también. Los dos creemos que tenemos la razón. Pronto se verá quién de los dos la tiene realmente.» (Pág.30) A) ¿Consideráis que es posible dejar de ser amigo o amiga de alguien? B) ¿Tener un amigo o una persona querida es como tener una posesión? C) ¿Creéis que buscamos la exclusividad de nuestros amigos o de nuestra familia? D) ¿Por qué?

Ante esta situación nos podríamos apoyar en la idea de Goleman (1996) sobre la inteligencia emocional, con el fin de generar un dominio y regulación para lograr éxito en la vida. Puede ser que en muchas ocasiones nos encontremos frente a situaciones inesperadas y estará en nuestra mano saber tener habilidades socioemocionales. Estas habilidades se pueden integrar perfectamente en programas socioemocionales que envuelvan a los estudiantes en un conocimiento y desarrollo vital continuo.

En esta actividad se puede reflejar de nuevo la exclusividad y la autoconsciencia.

- 2. “Me pasé las dos *primeras clases sin dejar de pensar en Nora. Estaba convencido de que ella se sentiría tan desdichada y sola como yo. Y por supuesto, tampoco tendría ganas de hablar con nadie*” (...) “Cuando por fin sonó el timbre del recreo, salí corriendo al pasillo y la esperé junto a la salida del patio. *Me sorprendió ver que no pareciera nada triste. Todo lo contrario: se acercaba hablando muy animadamente con una niña a quien yo no había visto nunca.*” (Pág. 51) A) ¿Por qué parece que Óscar desee que ella se encuentre sintiendo las mismas emociones que él? B) De acuerdo con sus palabras, ¿son emociones que consideráis agradables? C) ¿Las desearíais a alguna persona? ¿Por qué?

D) ¿Entendéis que puede sentirse celoso al ver que se acercaba con otra niña?

E) ¿Alguna ocasión habéis pensado algo similar?

Las frases destacadas alarman sobre situaciones en las que queremos que la otra persona esté igual de “mal” o peor de lo que sentimos nosotros. Esta falta de habilidades socioemocionales puede conllevar graves conflictos en un futuro si no se trabajan desde edades tempranas y siendo conscientes de su importancia. Sería una buena ocasión para trabajar el concepto de persona, concebida como una posesión exclusiva. Esto se podría extrapolar a la idea de futuras parejas o relaciones sentimentales. Los estudiantes son jóvenes, pero es una edad en la que podrían empezar a mantener este tipo de nuevas relaciones. Igualmente, debemos dar mucha importancia a la intervención de temas como es la violencia de género. Violencia en la que los celos patológicos y delirantes podrían convertirse en un factor causal de agresiones tanto físicas como verbales.

- 3. “-Hola Óscar, te presento a Muriel. Es mi nueva compañera de mesa y nos hemos hecho amiguísimas. (...) Nos sentamos los tres bajo de la acacia y sacamos los bocadillos de sus envoltorios. Como todo parecía bastante aburrido, me atreví a proponer un juego: –Jugamos a adivinar de qué son los bocadillos? –El tuyo de mortadela – dijo Muriel – Se huele desde un kilómetro de distancia. –Entonces, ¿jugamos a intercambiar los bocadillos? Me miraron con cara de extrañeza. – ¿Jugamos a ver quién se lo termina primero? -propuse otra vez. Nora y Muriel se miraron, divertidas. ¿Qué os pasa? -pregunté –No nos pasa nada Óscar, -repuso Nora. –Es solo que nosotras no queremos jugar a nada Óscar, -dijo la amiga de mi mejor amiga que **comenzaba a caerme fatal.**” (Pág. 53) A) ¿Cómo reaccionaríais a esta situación si fuerais vosotros o vosotras? B) ¿Cómo están actuando los personajes? C) ¿Cambiaríais algo de esta escena? D) ¿Consideráis que existe rivalidad? ¿Para Óscar, Muriel es una rival?

Este diálogo será la oportunidad para diferenciar entre celos y envidia. Tal y como se expone en la justificación teórica y siguiendo a autores como Lazarus (1991) o Parrot (2001) se destaca que: la envidia se caracteriza por la relación entre mismo y la persona con la que se compara, mientras que en los celos existe uno mismo, la pareja-amigo-compañero y el “rival”.

Es decir, existe una tercera persona que se convierte en una posible amenaza. Con la siguiente frase los alumnos pueden llegar a comprender e interiorizar esta diferenciación y aplicarla a su vida diaria: La envidia puede ocurrir sin celos, pero con frecuencia los celos se experimentan junto con la envidia. ¿Entonces Óscar se siente celoso y envidioso? ¿Solo celoso? ¿O tal vez solo envidioso? Cada alumno-a podría tener un punto de vista distinto y por ello, es importante basarnos en esta fundamentación teórica.

Modelado y feedback

Entrevistamos a los celos. Deben lograr que los lectores de la revista entiendan a la perfección todo aquello relacionado con los celos (sus sentimientos, su manera de pensar, actuar, cómo reacciona ante las situaciones...)

Por ejemplo; en los celos existe el miedo, la desconfianza, la ira, la soledad y la incertidumbre... el deseo de la exclusividad absoluta...son una emoción fuerte y transitoria que puede llegar a interferir de manera directa en las relaciones sociales o sentimentales, generando un estado de confusión e inestabilidad...las personas celosas tienden a ser inseguras y depender emocionalmente de otra persona, así como muestran baja autoestima, desconfianza y rigidez de pensamiento... Los celos podrían surgir entre hermanos, celos entre amigos, entre primos, celos entre parejas sentimentales... (Además, nos podemos adentrar en experiencias previas o a lo largo de nuestra infancia, ya que tienen la máxima manifestación).

Luego, se representará de manera teatralizada, un niño-a será el entrevistador y el otro la emoción de los celos. Se podrá hacer uso de diccionarios, enciclopedias, conexión a internet si fuera necesario para buscar la información.

Sesiones 5 y 6

Un resfriado Llamado Nora

Guía para el debate dialogado y preguntas:

- 1. “Seguro que alguna vez habéis pillado uno de esos **resfriados** que comienzan con un estornudo y van empeorando y empeorando tan deprisa que en cuestión de horas **te dejan convertido en un piltrafilla**. Pues más o menos eso fue lo que ocurrió con Nora y Muriel. **Todo empeoró muy deprisa**. Cuando al día siguiente pasé por casa de mi mejor amiga para ir juntos al colegio, su padre me dijo: -Ya se ha ido Óscar. Ha venido una niña a buscarla hace unos diez minutos.” (Pág. 57) A) ¿Qué creéis que es lo primero en lo que piensa Óscar cuando recibe esa noticia? B) ¿Por qué compara un resfriado con Nora y Muriel? C) ¿Los celos se pueden llegar a convertir en un resfriado tal y como expresa Óscar? D) ¿Cuándo estamos resfriados nos sentimos bien? E) ¿Y cómo nos sentimos cuando percibimos celos o sentimos celos de alguien hacia nosotros-as? F) ¿Lo que siente el protagonista hacia Muriel y Nora, podrían ser celos o es envidia?

Puede ser que el protagonista se sienta abandonado por su amiga, en este caso tanto física como emocionalmente. La comparación de los celos con un resfriado es la muestra de que las emociones que los conllevan son desagradables y te hacen sentir o te convierten en un piltrafilla. De nuevo, trabajar los conceptos de celos y envidia como base conceptual para la identificación de nuestras propias emociones y de los demás.

- 2. “Al finalizar las clases, corrí escaleras abajo dispuesto a aclarar el misterio. Vi a Muriel y a Nora bajar agarradas del brazo. Parecían muy unidas y contentas. **Me acerqué a ellas fingiendo que no estaba triste ni disgustado, pero Nora que es muy lista notó algo raro**.” (Pág. 58) A) Nora le llega a preguntar si está enfadado, pero Óscar lo niega, ¿se os ocurre alguna razón? B) ¿Consideráis que es adecuado reservar nuestras emociones y no comunicarlas a nuestros amigos, amigas, padres, madres, abuelos, abuelas...? C) ¿Alguna vez lo habéis hecho? D) Si es así, ¿Cómo os habéis sentido después? E) Observar la imagen y comentarla.

Tal y como se indica en los diferentes estudios, existe consenso en que los celos se asocian en todos los casos a diferentes aspectos desagradables, tanto para los que los reciben como para quien los experimenta en primera persona. Nora también se puede ver afectada por esta nueva situación que está viviendo. Nora al preguntarle a Óscar, realiza un acto que invita a la comunicación, pero muchas veces no decimos la verdad para aparentar una fuerza o valentía ante determinadas situaciones. ¿Esta forma de actuar nos estaría desarrollando emocionalmente? Es conveniente que el maestro-a también exprese sus propias experiencias junto a ejemplos ante las preguntas que propone al alumnado. La imagen que se muestra debajo, ilustra la diferencia entre lo que en ocasiones decimos y lo que realmente sentimos en nuestro interior como emociones.



Ilustración extraída del libro: Se vende mejor amigo

- 3. “Pero los síntomas del resfriado de mi amistad con Nora no habían hecho más que empezar. Al día siguiente, Nora invitó a Muriel a comer a su casa y yo tuve que volver solo a casa otra vez. (...) Y en estas llegó el fin de semana, y **el resfriado empezó a convertirse en pulmonía.**” (Pág. 60) Por lo que cuenta Óscar, los síntomas de su resfriado cada vez son más graves. A) ¿Qué podría hacer para gestionar esta situación desde la comunicación y la gestión emocional? B) ¿Expresáis a vuestros amigos-as, madre, padre, hermano-etc. vuestras emociones? C) ¿Son los celos como un resfriado mal gestionado o un virus? D) ¿Alguna vez te ha sucedido esto? E) ¿Qué cosas te ponen celoso/a?

Ante esta propuesta de preguntas, es conveniente que se extrapolen a la vida cotidiana situaciones reales en las que hayamos vivido esta emoción en primera persona. “Me pone celoso que mi madre hable con otros niños que no soy yo...” Al igual, se prestará atención a la importancia de la comunicación verbal y no verbal. En lo que se refiere a la escena se puede conectar con que se considera que a lo largo del tiempo y en la mayoría de los casos este sentimiento de rivalidad o abandono desaparece progresivamente. (Como si de un resfriado se tratase). Sin embargo, si no desaparece de forma natural, los celos se podrían cronificar, dando lugar a dificultades en el desarrollo psicológico y social e influyendo de manera directa en la conducta y la autoestima adulta.

- 4. *“No podía dejar de pensar en todo lo que me había dicho Nora. Cuanto más lo pensaba, más increíble y horroroso me parecía.”* (Pág.64) En la segunda parte de la sesión, encontraremos un gran póster de Óscar y una caja de tiritas. Los alumnos y alumnas, deberán pegar las tiritas emocionales que consideren necesarias escribiendo palabras o frases que puedan ayudar a gestionar las emociones de Óscar en esta angustiosa situación.

En esta ocasión ante la frase destacada, se introducirán los tipos de celos: “En cuanto a su clasificación o tipos de celos, se encuentran diferentes posturas o planteamientos. Es de destacar la investigación realizada por Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), donde los celos pasionales surgen por la inseguridad de perder a la otra persona y se considera un estado emocional donde la persona celosa puede llegar reconocer su conducta irracional. Por otro lado, los celos obsesivos se representan con pensamientos o impulsos mentales de forma involuntaria, provocando ansiedad y desesperación. Por último, los celos delirantes se manifiestan con ideas frenéticas junto a una pérdida de control.” Los alumnos-as deberán reflexionar sobre la propuesta.

El maestro o maestra puede empezar la dinámica escribiendo en una tirita y pegando por ejemplo la palabra: comunicación. Otras palabras podrían ser: seguridad, autoestima, autoconocimiento, etc.

Modelado y feedback

Sí, ¡chef! En esta sesión nos convertimos en cocineros de emociones. Como si de una receta se tratase vamos a representar con ingredientes aquellos que son necesarios para que se formen los celos en nuestro interior. Tras ello, anotaremos la cantidad necesaria de cada ingrediente para cocinar la tarta emocional (Por ejemplo, 1 kilo de incertidumbre, 200 gramos de angustia, 10 gramos de ira, 20 gramos de soledad, 35 mililitros de inseguridad, 500 gramos de desconfianza...) Finalmente, en gran grupo presentarán su receta dibujada y la justificación personal y argumentada del porqué de esta elección. Una vez acabada, se hace un debate en gran grupo. A) ¿Cuántas cantidades de cada emoción habéis puesto? B) ¿Hay alguna que predomine? C) ¿Hacen falta muchos ingredientes? D) ¿En los celos hay emociones agradables? Luego, se realizará otra receta con la envidia (Por ejemplo, 4 litros de comparación, 2 kilos de nostalgia, 100 gramos de resentimiento, 10 gramos de culpa...) junto a las familias y posteriormente también se trabajará siguiendo este método en el aula para así, observar las diferencias y similitudes encontradas.

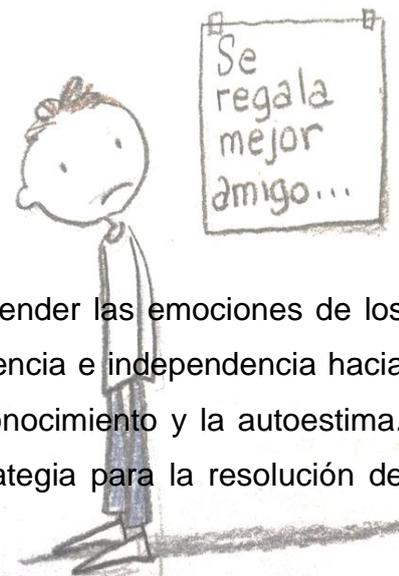


Ilustración extraída del libro: Se vende mejor amigo

Sesiones 7 y 8

Tres ideas y un anuncio

Poner énfasis en: Identificar celos, envidia, comprender las emociones de los demás y las nuestras propias. Trabajar la dependencia e independencia hacia otros y como nos hace sentir. Potenciar el autoconocimiento y la autoestima. Apostar por la creatividad como una posible estrategia para la resolución de conflictos internos.



Guía para el debate dialogado y preguntas: Ilustración extraída del libro: Se vende mejor amigo

- 1. *“¡Si quieres que te ocurra algo diferente, intenta hacer algo diferente! (...) Lo primero (y lo único) que se me ocurrió fue poner un anuncio. No era la primera vez, y siempre nos había dado un buen resultado. Claro que siempre estaba Nora para pensar en todo. Esta vez tendría que apañarme yo solito. La verdad es que no tenía muy claro si sería o no capaz de hacerlo.”* (Pág. 77) Tras reflexionar sobre la primera frase, A) ¿Cómo creéis que se siente Óscar? ¿Se siente motivado? ¿Se siente inferior? B) ¿Por qué no tiene claro que lo pueda hacer solo? C) ¿Cómo afrontaríais la situación vosotros y vosotras?

Óscar se puede sentir inferior y no se siente capaz porque siempre ha dependido de la opinión o la aceptación de Nora. ¿Suele pasarnos? Ahora, el protagonista debe trabajar para crecer en autoestima y realizar nuevas acciones para sentir que es capaz de hacer todo aquello que se proponga. Esto se puede relacionar con experiencias previas de los niños-as.

- 2. Tal y como hemos leído, el protagonista coge una hoja de papel y escribe lo primero que le viene a la mente: *“Se vende mejor amiga. De 10 años muy lista, muy guapa. Es hija de un presentador famoso de la tele... ¡No, no y no! No podía ser. Yo no quería vender a Nora. Todo lo contrario. Probé con: Se vende mejor amiga de mi mejor amiga. Se llama Muriel, organiza fiestas de pijamas, es rubia y...”* A) ¿Por qué consideráis que escribe en primer lugar ese anuncio? ¿Y por qué lo cambia? B) ¿Qué puede estar sintiendo?

- **3. Finalmente escribe:** “*Se regala mejor amigo (abandonado por su mejor amiga) de 10 años, tímido, leal y cargado de dudas. Es inventor, aficionado al origami y a las pelis de piratas. Su plato favorito es la pizza de cuatro quesos. Me llamo Óscar y podéis escribirme a...*” (Pág.78) A) ¿Consideráis que esta idea es más adecuada que las anteriores? ¿Por qué? B) ¿Ha cambiado alguna cosa con su descripción personal inicial?

Reflexionar sobre la idea de si a un amigo o amiga se vende o se regala y con qué fin. Es destacable que el protagonista ha transferido sus preocupaciones y propuestas de avance centrándose él mismo. Puede que ahora considere que ha llegado el momento de crecer emocionalmente y enfrentarse a eso que le provoca tanto “miedo”. En su anuncio se siente abandonado y lleno de dudas. Cabe destacar que a su mejor amiga la sigue describiendo como lista, guapa, etc. Es necesario darnos cuenta del potencial que tenemos cada persona y llegar a valorarnos.

- **4.** En la segunda parte de la sesión (...) Los niños y las niñas elaborarán un cómic mostrando su estrategia paso a paso. A lo largo de las semanas, se expondrán los cómics en el aula de arte y se invitará a las familias a la exposición. A continuación, en la figura 2, se muestra una propuesta de plantilla.

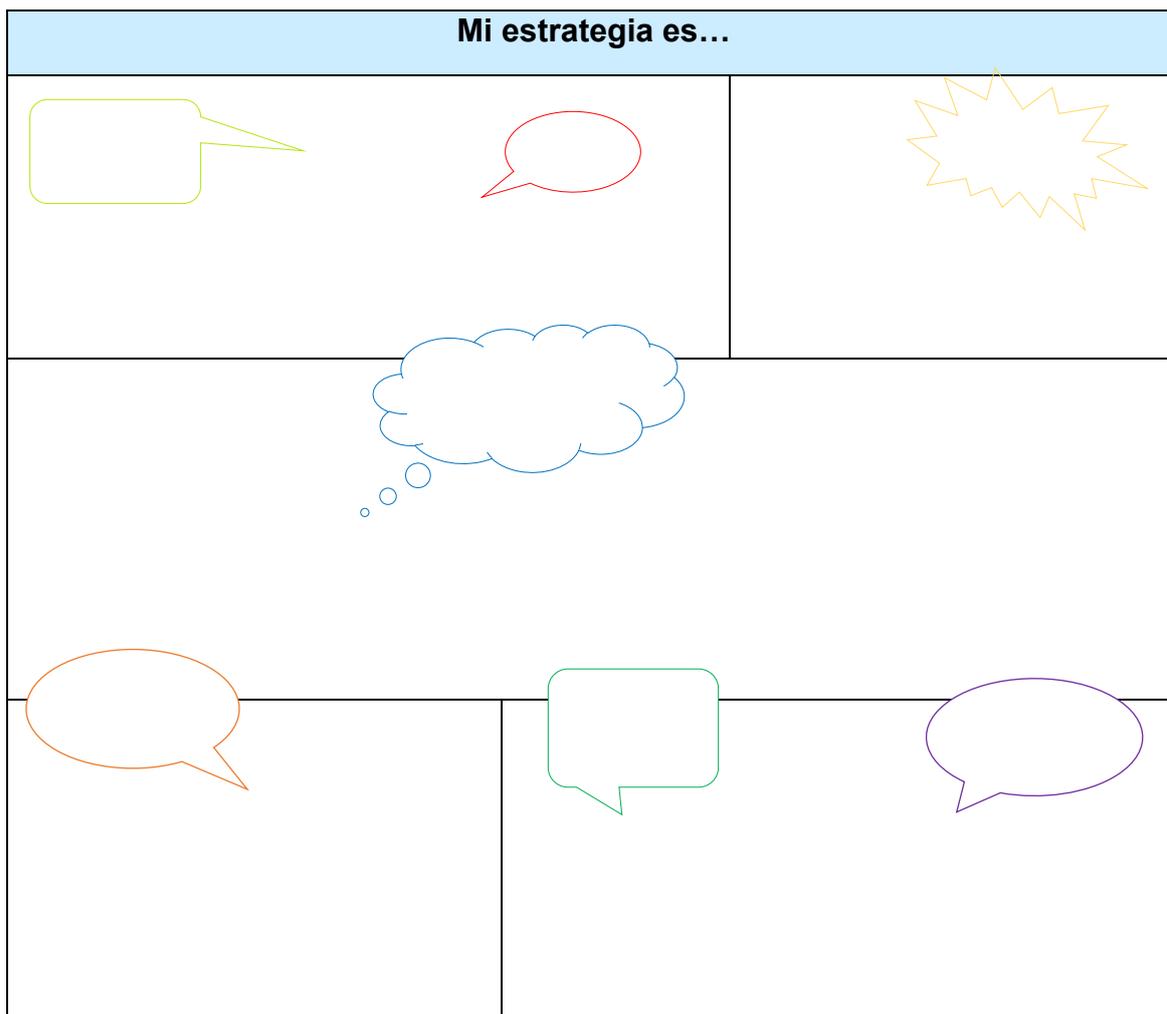


Figura 2. Plantilla de cómic

Modelado y feedback

Y tú ¿Qué emoción sientes?

Materiales necesarios: cámara de fotográfica, cartón, cartulinas, colorines, impresora, encuadernador, tijeras, pegamento...

Durante la actividad, se pondrán ejemplos por parte del docente en situaciones como puede ser: - Cuando mi madre le hace más caso a mí hermano-a me siento..., cuando me dan una fiesta sorpresa me siento, cuando veo que todo el mundo le felicita a otro niño-a por sus notas me siento... cuando mi madre le presta más atención a otro niño-a que a mí, cuando mis abuelos hacen un regalo a alguien que no soy yo, cuando mi amigo invita a otra niña a jugar a videojuegos a su casa...

Parte 3. Actividades en familia

(Las demás propuestas incluidas en estas actividades en familia son de opinión personal)

2. Encontrad en la siguiente sopa de letras las emociones o percepciones que podemos tener cuando sentimos celos. Algunas palabras sobran.

```

L S P R G R A T I T U D B T
G H X D E S I L U S I Ó N R
D E S C O N F I A N Z A J I
I G I N S E G U R I D A D S
I N C E R T I D U M B R E T
I W A L O T S O L E D A D E
V T L S P L Q S L Y Q L H Z
E G E R I V A L I D A D L A
N Y G K P V Q X D R P F M O
G T R F N M I E D O G Q L X
A S Í E N V I D I A K A X C
N Y A B C U Y A P Y C E N S
Z A N G U S T I A S F K H T
A H Y K A I G R A T I T U D

```

ALEGRÍA ANGUSTIA
 DESCONFIANZA DESILUSIÓN
 ENVIDIA GRATITUD
 GRATITUD INCERTIDUMBRE
 INSEGURIDAD MIEDO
 RIVALIDAD SOLEDAD
 TRISTEZA VENGANZA



Anexo 2

Cuestionario del maestro-a de evaluación de las competencias socioemocionales de los alumnos y alumnas.

Alumno-a:			
Aspectos a evaluar:	Sí	En ocasiones	No
Identifica las emociones propias			
Identifica las emociones de sus compañeros			
Manifiesta conductas empáticas hacia sus compañeros/as de clase			
Emplea la lengua oral como forma de expresión personal en distintos ámbitos			
Diferencia entre los celos y la envidia			
Participa activamente en la conversación contestando preguntas			
Realiza comentarios relacionados con el tema			
Expresa las emociones haciendo uso del lenguaje verbal y no verbal			
Analiza las emociones o posibles pensamientos de las otras partes			
Participa de manera cooperativa			
Expresa sus derechos a la vez que respeta los de los demás			
Aplica el autocontrol en la toma de decisiones			
Aplica el autocontrol en la resolución de conflictos			
Comparte sentimientos durante el diálogo			
Expresa con claridad y coherencia sus opiniones			
Escucha las intervenciones de los compañeros			
sigue las estrategias y normas para el intercambio comunicativo mostrando respeto			
Observaciones:			

Anexo 3

Autoevaluación alumnos-as.

<u>Alumno-a:</u>			
MI AUTOEVALUACIÓN: 	Muy bien 	Estoy aprendiendo 	Aún no lo he conseguido 
¿Soy capaz de reconocer la emoción de los celos?			
¿Soy capaz de diferenciar entre celos y envidia?			
¿He respetado a todos mis compañeros-as de clase?			
¿He aportado nuevas ideas al grupo-clase?			
¿He aplicado los nuevos conocimientos fuera del aula?			
¿He transferido los conocimientos adquiridos a mi día a día?			
¿He participado activamente en las actividades?			
¿He participado de forma cooperativa?			
¿Me he sentido cómodo-a trabajando junto a mi familia?			
¿He aprendido a gestionar mis propias emociones?			
Lo que más me ha gustado ha sido....			
Lo que menos me ha gustado ha sido....			
Además, me gustaría comentar que...			

Anexo 4

Rúbrica para las familias.

<u>Sobre mi hijo-a...</u>			
Aspectos a tener en cuenta:	Sí	En ocasiones	No
Identifica de manera regular las emociones propias			
Practica los conceptos adquiridos en el hogar			
Siente interés por trabajar las habilidades socioemocionales			
Siento una mayor gestión emocional por parte de mi hijo-a			
Diferencia entre celos y envidia			
Manifiesta conductas empáticas en casa			
El clima de convivencia en casa ha mejorado			
Como padre-madre me involucro en las actividades propuestas			
Apoyo y respeto las emociones de mi hijo-a			
Observaciones:			