

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Máster en Intervención y Mediación Familiar

Curso académico 2022 - 2023

Admirar - te, Admirar - me, Admirar -nos. Una propuesta curricular para trabajar la emoción de la Admiración en las aulas de tercero y cuarto cursos de educación primaria.

Admirar: un arte para vivir, aprender y amar

Autora: Lidia Guerrero Cano
Graduada en Trabajo Social

Tutora: Ghislaine Marande Perrín

Fecha de presentación: 24/10/2023

Agradecimientos

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi tutora, Ghislaine Marande Perrín, por su dedicación y atención en la tutorización del trabajo. Por haber dado respuestas a todas mis inquietudes y dudas. Sus consejos y observaciones me han sido de gran ayuda para la orientación del trabajo.

Gracias a la Universidad Jaume I y al Máster de Intervención y Mediación Familiar por haberme facilitado los medios para la realización del Trabajo Final de Máster. Todos los recursos que se han dispuesto para pautar la elaboración del trabajo y clarificar las posibles dudas que puedan surgir.

Por último, pero no por ello menos importante, gracias a mi familia, amigos y compañeros del máster que han supuesto en todo momento un apoyo moral y una motivación muy importantes a la hora de realizar el trabajo. Ayudándome a superar los obstáculos que a nivel personal hayan podido surgir en el proceso.

ÍNDICE

1. Resumen	4
2. Justificación de la temática elegida	6
3. Revisión bibliográfica	7
4. Introducción teórica	9
4.1. Las emociones: inteligencia emocional	9
4.2. Educación emocional	11
4.3. La admiración: una emoción con tintes morales	12
4.4. Los peligros de la admiración	15
4.5. Propuestas trabajadas: estado de la cuestión	17
5. Desarrollo del programa	19
5.1. Objetivos del programa	20
5.2. Metodología	20
5.3. Temporalización	21
5.4. Secuenciación de las sesiones	21
6. Bibliografía	24
7. Anexos	26

1. RESUMEN

Actualmente, se ha hecho visible la necesidad de abordar el trabajo socio-emocional en el contexto educativo. Tanto a nivel nacional como a nivel internacional se alude a la obligación de incidir en las emociones y en la educación emocional en las aulas. Por ello, se deben orientar herramientas y propuestas dirigidas a la “alfabetización emocional”, ya desde una edad temprana. Por consiguiente, el presente Trabajo Final de Máster se basa en el desarrollo de una propuesta educativa de aprendizaje socio-emocional para trabajar en las aulas de tercero y cuarto curso de educación primaria la emoción de la admiración. A través de una revisión bibliográfica sobre la emoción que se ha trabajado se ha podido elaborar un contexto teórico de base para el desarrollo del programa. De este modo, se ha acotado el ámbito de la emoción admiración, destacando dos caras diferenciadas de esta emoción. Por un lado, la admiración nos lleva a querer mejorar y avanzar, nos motiva a superarnos y a creer en el mundo que nos rodea. Sin embargo, otras perspectivas destacan el “lado oscuro” de la admiración, que nos advierte de los peligros de esta emoción. Podemos caer en el riesgo de confundirla con la envidia, los celos, la idealización o en conductas de emulación de modelos poco positivos. Asimismo, se exponen una serie de propuestas implementadas en escuelas que han incidido en el trabajo con las emociones. A continuación, se dispone el recorrido del programa que se ha planteado como propuesta curricular. Desarrollando los objetivos, la metodología, temporalización y secuenciación de las sesiones. En cuanto a la elaboración del material, se emplea Literatura Infantil y Juvenil como base para el trabajo con la emoción. De este modo, dadas las características del grupo al que se dirige el recurso, se escoge el cómic “Little Renka y el desafío de la Gorgona”. A partir de esta herramienta se elabora una guía organizada en ocho sesiones con diferentes actividades, ejercicios y apuntes sobre la emoción de la admiración. Con la finalidad de desarrollar estrategias y habilidades de identificación y gestión de la admiración y todos los aspectos que influyen en esta emoción.

Palabras clave: admiración, educación emocional, alfabetización emocional.

El texto se desarrolla en un cómputo total de 6.679 palabras.

ABSTRACT

Currently, the need to address social-emotional work in the educational context has become visible. Both at the national and international level, the obligation to focus on emotions and emotional education in the classroom is mentioned. Therefore, tools and proposals aimed at "emotional literacy" should be oriented from an early age. Therefore, this Master's thesis is based on the development of an educational proposal for social-emotional learning to work on the emotion of admiration in the classrooms of third and fourth grade of primary education. Through a bibliographical review of the emotion that has been worked on, it has been possible to elaborate a theoretical context as a basis for the development of the program. Thus, the scope of the emotion of admiration has been delimited, highlighting two different sides of this emotion. On the one hand, admiration leads us to want to improve and advance, motivates us to excel ourselves and to believe in the world around us. However, other perspectives highlight the "dark side" of admiration, which warns us of the dangers of this emotion. We may run the risk of confusing it with envy, jealousy, idealization or emulation of models who are not very positive. Likewise, a series of proposals implemented in schools that have had an impact on working with emotions are presented. Next, the program is presented as a curricular proposal. The objectives, methodology, timing and sequencing of the sessions are developed. As for the elaboration of the material, Children's and Young Adult Literature is used as the basis for the work with emotions. Thus, given the characteristics of the group to which the resource is addressed, the comic "Little Renna and the challenge of the Gorgon" was chosen. Based on this tool, a guide organized in eight sessions with different activities, exercises and notes on the emotion of admiration is elaborated. The aim is to develop strategies and skills to identify and manage admiration and all the aspects that influence this emotion.

Key words: Admiration, emotional education, Emotional literacy.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA ELEGIDA

En la actualidad, no se debe pasar por alto que las emociones juegan un papel fundamental en nuestras vidas y en la forma que tenemos de relacionarnos con nuestro entorno. Estas pueden ser comprendidas desde un modo alegórico como “el motor que mueve el mundo” y aquello que maneja nuestros hilos y delimita nuestra forma de actuar, sentir y comportarnos. Por ello, se valora fundamental trabajar e incidir en el ámbito de las emociones. Para tomar conciencia no solo de nuestras propias emociones, identificarlas y saber cómo actuar, sino también de las emociones de las personas que nos rodean y cómo estas nos afectan, en beneficio de un bienestar propio y comunitario.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace referencia al bienestar incluyendo la salud emocional y mental. La OMS advierte que el bienestar emocional es un reto que debe estar presente en las estrategias nacionales e internacionales de nuestro contexto actual. Tomando especial relevancia el papel de la educación en este cometido. La educación emocional y el tratamiento de las emociones no debe ser considerado de forma aislada e individual, fruto o desencadenante de un déficit personal, sino como una necesidad universal.

A nivel internacional, la Agenda 2030, dispone en sus ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) esta necesidad imperante en nuestros tiempos, manifestándose en líneas de salud y educación. Los objetivos tres y cuatro hacen referencia al bienestar y a la educación inclusiva y de calidad con la finalidad de satisfacer las necesidades de este grupo en líneas del trabajo con las emociones y la educación emocional. A nivel nacional, nuestra actual ley educativa, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE) introduce por primera vez de forma explícita la educación emocional y las habilidades socioemocionales como aspectos que se deben trabajar en el ámbito educativo.

Todo este despliegue legislativo y normativo, no es más que dar una prueba de que la necesidad a la que se está haciendo referencia no es únicamente algo que se valora oportuno, sino que se ha convertido en una obligación en el momento en el que tanto a nivel nacional como internacional las organizaciones dirigidas al bienestar, la salud y la calidad de vida han dispuesto que las emociones y la educación emocional se transformen en un mandato legislativo. Esto excede las líneas y sobrepasa los límites de la mera voluntad o motivación, es un deber que debe hacerse efectivo. Es por ello, que debe darse una visión más amplia sobre este ámbito y orientar un cambio en el sistema educativo que incluya en sus líneas de trabajo las emociones en las aulas y los proyectos curriculares. Con la finalidad de capacitar a los

alumnos, alumnas, profesores y comunidad académica en habilidades socioemocionales que puedan formar personas de una manera íntegra.

Este Trabajo Final de Máster presenta un recurso didáctico que pueda servir de base para el profesorado a la hora de trabajar las emociones en el aula. En este caso, se va a hacer uso de Literatura Infantil y Juvenil para trabajar la emoción de la **Admiración** y como ésta puede influir en nuestras vidas. Conocer qué es esta emoción, cómo se manifiesta y cómo repercute en las relaciones con nuestro entorno.

Con esta propuesta se pretende responder a una necesidad imperiosa en nuestro sistema educativo y en la sociedad en general. La “alfabetización emocional” es necesaria e importante y debemos empezar a trabajarla desde una edad temprana en las aulas e incorporarlas en los planes académicos actuales.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El desarrollo del presente trabajo ha estado motivado por el establecimiento de dos partes diferenciadas. En primer lugar, la elaboración de un contexto teórico para ubicar la emoción con la que se va a trabajar, por medio de una revisión y búsqueda bibliográfica de artículos, investigaciones y estudios relacionados con la admiración, la inteligencia emocional y la educación emocional para orientar de una forma adecuada el material teórico del cual disponer. En segundo lugar, a partir del material teórico se elabora una propuesta de intervención en base a una metodología de trabajo dirigida a intervenir con la educación emocional en las escuelas. Esta propuesta emplea como herramienta fundamental la literatura infantil y juvenil. En base a esta herramienta, se elabora un material didáctico práctico, mediante el cual los docentes puedan trabajar a través de diversas actividades y ejercicios la emoción de la admiración en las aulas.

En relación a la primera parte de revisión bibliográfica, se ha iniciado la investigación mediante un proceso de búsqueda de estudios, trabajos e investigaciones en las que se trata la emoción de la admiración desde diversos contextos, así como publicaciones centradas en el ámbito de la inteligencia emocional, las emociones desde un contexto global y la educación emocional. Comprendiendo un período de tiempo más bien avanzado, aunque cabe destacar que también se han empleado publicaciones no tan recientes.

La búsqueda bibliográfica se ha llevado a cabo en las plataformas digitales y bases de datos: Dialnet, Google Académico, Scielo, base de datos de la biblioteca de la UJI y World Wide Science. Además, se realiza una búsqueda de información por internet acerca de actuaciones

que se han llevado a cabo en este ámbito, respondiendo a propuestas en escuelas o proyectos de intervención sobre esta emoción o el trabajo con emociones en general. En su caso, las herramientas utilizadas son plataformas fiables en investigación científica y líderes en este campo. Dialnet es un portal de difusión bibliográfica, considerado como uno de los más relevantes en este ámbito, que aglutina gran cantidad de estudios e investigaciones científicas. Google Académico, es un buscador que responde a una base de datos de documentos de carácter científico y académico que abarca distintos ámbitos sujetos a estudios. En cuanto a Scielo, corresponde a un proyecto, convertido en una plataforma, creado para el apoyo a la investigación mediante el almacenamiento de estudios e investigaciones de índole científico y académico. Asimismo, World Wide Science corresponde a una base de datos multilingüe de investigaciones y portales científicos tanto a nivel nacional como internacional.

Las palabras claves empleadas para la búsqueda de información han permitido sistematizar los datos, siendo consideradas como las más idóneas en relación al tema y los objetivos del trabajo. Las palabras fundamentales en la búsqueda han sido: “admiración”, “admirar”, “sorpresa”, “emociones”, “educación emocional”, “inteligencia emocional” e “idealización”. Una vez realizada la búsqueda, se revisaron los títulos y resúmenes de los estudios e investigaciones encontradas, además de repasar el contenido total de los mismos. De este modo, se pudieron observar cuáles de las elecciones eran válidas para la fundamentación de nuestro trabajo, y cuáles, por el contrario, no reunían las condiciones esperadas.

De este modo, los criterios de inclusión que se han valorado aceptables para la idoneidad de la investigación y la búsqueda de publicaciones, son los siguientes:

- Estudios o publicaciones que tratan acerca del ámbito de las emociones, la educación emocional y la inteligencia emocional, sobre todo, enfocados en el ámbito educativo.
- Artículos sobre la emoción de la admiración en específico, sus rasgos más característicos y diferentes perspectivas de los autores sobre esta emoción.
- Se incluyen publicaciones desde el 1990 hasta el 2021, habiendo un considerable espacio de tiempo en la variedad de publicaciones.
- Estudios en los que se ha investigado sobre la admiración desde diferentes puntos de vista, señalando diferencias y limitaciones.
- Proyectos de intervención dirigidos a trabajar la educación emocional en las áreas, ya sean de un modo general o centrado en la admiración.

Una vez integrados los criterios de búsqueda el resultado ha dado consigo una muestra considerable para iniciar el desarrollo del marco teórico. En el siguiente diagrama de flujo (**figura 1**) se pueden apreciar los resultados de la búsqueda en relación a las publicaciones que se han empleado para la contextualización del trabajo.

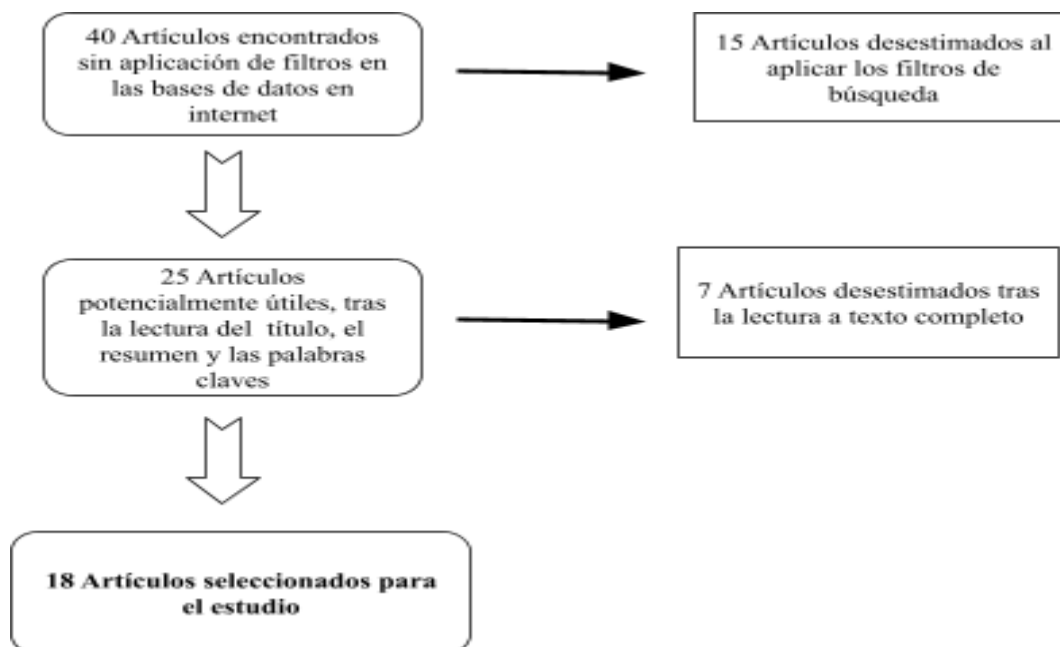


Figura 1: Planificación de la búsqueda bibliográfica

4. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Tras la búsqueda y revisión bibliográfica, se elabora un marco teórico mediante el cual poder organizar la propuesta de intervención.

4.1. Las emociones: inteligencia emocional.

Las emociones forman parte fundamental de nuestras vidas y de las dinámicas que entran en juego a la hora de relacionarnos con los demás. Son foco de motivación en nuestros comportamientos y relaciones con el entorno. Como bien afirma Bericat (2012) los seres humanos todos por igual, experimentamos la vida emocionalmente. Por ello, es importante conocer qué son las emociones y su naturaleza. Hecho que hasta la actualidad ha sido estudiado por varios autores y varias corrientes teóricas que han puesto de manifiesto los aspectos fundamentales valorados sobre este ámbito. Sin embargo, no se ha llegado a una definición unificada dada la complejidad del término y la formación de teorías que se valoran este contexto desde diferentes perspectivas.

Etimológicamente la palabra emoción viene del latín “emotio” derivado del verbo “emovere” que significa "movimiento o impulso", "aquello que te mueve hacia". De igual modo, la Real Academia Española define el término emoción como: “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.

Uno de los máximos exponentes de este ámbito, Bisquerra (2003: 12), señala que una emoción es un “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Las emociones están presentes en nuestra vida desde que nacemos y son muy relevantes en el proceso de construcción de nuestra personalidad e interacción social. Por un lado, las emociones impregnan todos nuestros procesos evolutivos como en el desarrollo moral o el apego, y por otro lado, son un elemento innato de todas las decisiones que tomamos diariamente influyendo en éstas indudablemente.

Trabajar las emociones y su desarrollo supone poner el foco en el aprendizaje de unas habilidades y capacidades específicas sobre competencias emocionales que derivan en un amplio espectro de comportamientos, conocimientos y conductas. De este modo, se hace referencia a la inteligencia emocional como clave principal para poner en marcha este mecanismo. Salovey y Mayer (1990) señalan que la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, tener la capacidad de discriminar entre ellos y utilizar dichos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Asimismo, Daniel Goleman en su obra “Inteligencia Emocional” (1995), señala que las competencias y habilidades emocionales son tan importantes como el coeficiente intelectual en relación al éxito personal y profesional. Este autor hace alusión a la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, influir, comprender y gestionar nuestras propias emociones, y las de los demás. Según este autor la inteligencia emocional es clave para el desarrollo profesional y sobre todo personal. Las habilidades sociales pueden influir en aspectos como el liderazgo, la salud mental, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales (Goleman, 1995). Estas habilidades y capacidades pueden aprenderse y desarrollarse a cualquier edad, de tal modo que se puedan fortalecer dichas competencias. Considera que enseñar a los estudiantes a comprender y manejar sus emociones puede ser fundamental para su crecimiento y desarrollo personal y su capacidad para hacer frente a desafíos de la vida cotidiana (Goleman, 1995).

4.2. Educación emocional

La educación emocional en las aulas es la clave para trabajar las emociones desde una edad temprana atendiendo a las necesidades de los y las alumnas en el plano emocional y social. De este modo, es importante hacer mención acerca de lo que se conoce como educación emocional y que consideraciones teóricas se han desarrollado de este concepto. Rafael Bisquerra (2000 : 243), define este término como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional nace como respuesta a unas necesidades específicas que responden a los retos que se propone el sistema educativo ordinario y las nuevas exigencias de la sociedad. La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo, no solo desde el aprendizaje cognitivo sino también el emocional (Bisquerra, 2003)

La educación emocional tiene como cometido generar conocimiento y respuestas a las demandas emocionales de las personas. Llevando consigo una serie de objetivos claves a la hora de cumplir su cometido: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de nuestro entorno; desarrollar habilidades para la regulación emocional; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar habilidades para generar emociones positivas; generar capacidades para la automotivación y adoptar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2003).

La responsabilidad de los profesionales de la educación, así como la de los padres, está en procurar la adquisición y desarrollo de estas habilidades emocionales en los niños, niñas y adolescentes (Gallego et al., 2000). Trabajar en la alfabetización emocional, requiere del apoyo y dedicación de muchos agentes implicados.

El presente trabajo se centra en la emoción de la admiración. Por ello, es necesario generar todo un contexto teórico que nos permita conocer esta emoción y centrarnos en sus características principales para posteriormente incidir en ella.

4.3. La admiración: una emoción con tintes morales.

Estamos hablando de una emoción que ya desde tiempos antiguos suscita a la reflexión y al conocimiento. Se pueden encontrar referencias desde los vestigios de grandes pensadores como Aristóteles, Platón o Descartes. Una emoción que esconde todo un mundo lleno de posibilidades y pasiones. Y que a lo largo de nuestra vida todos hemos experimentado en algún momento.

En primer lugar, es necesario indagar sobre las definiciones que se han ido realizando sobre esta emoción y contestar a la siguiente pregunta: “¿qué es la admiración?”. Así, la Real Academia Española (RAE) define la admiración como “el acto de admirar o una cosa admirable”, definido este último concepto como “algo muy bueno o excelente”.

En referencia a esta fuente, si en la búsqueda se determina el verbo admirar, se define como “causar sorpresa a la vista o consideración de algo extraordinario o inesperado”, “ver, contemplar o considerar con estima o agrado especiales a alguien o algo que llaman la atención por cualidades juzgadas como extraordinarias” o “tener en singular estimación a alguien o algo, juzgándolos sobresalientes y extraordinarios”.

En esta misma línea, en el proyecto de la Diputación de Barcelona “Meemocionas” (s.f) se describe la admiración como una “emoción más fuerte que la sorpresa” en referencia a lo que sentimos “cuando tenemos una consideración especial por alguien o algo, por el afecto o las cualidades que tiene, según corresponda” (p.36).

Por el contrario, Paulo Freire (1998) no toma el término admirar en el sentido de quedarse absorto o atónico ante algo, ni de entusiasmarse y maravillarse. Admirar, tiene sus raíces latinas compuesta por la preposición *ad* que indica dirección a, hacia y el verbo *mirari* que significa ver, observar. Por lo tanto, para él, admirar es ver hacia algún lugar, dirigir la mirada hacia algo, direccionarla. Tiene que ver con dirigir la mirada hacia un objeto de conocimiento y tomar distancia del objeto separando la subjetividad de la objetividad.

El proceso de admiración implica asumir la objetividad de aquello que nos genera admiración, por lo que se convierte en objeto de conocimiento y la subjetividad de la percepción que este objeto ha derivado en nosotros en el momento inicial. Por ello, se deben comprender dos composiciones en dicho objeto, lo que se observa y la idea que nos forjamos. Es un proceso de doble filo, en el que de un modo u otro admirar implica ampliar conocimiento. Freire (1998) pone el foco de atención en la idea de que el proceso de admiración se basa en la construcción de conocimiento partiendo de la práctica.

Linda Zagzebski (2017) en su teoría de la ejemplaridad moral, define la admiración como el motor de arranque que favorece la imitación de vidas dignas de ser vividas; en otras palabras, inspira el deseo de ser mejor teniendo como escenario el modelo concreto. Según otras investigaciones y estudios, de acuerdo con lo dispuesto con Zagzebski, se ha dado por sentado que la fenomenología de la admiración tiene ciertos rasgos compartidos con la emoción del asombro en cuanto que la intencionalidad de esta emoción se dirige hacia fuera del sujeto que experimenta y focaliza su atención en algo que va más allá del propio “yo”, es decir del propio sujeto (Martínez, 2021, p.3). Así, tiene una estructura de apertura hacia el mundo que nos rodea: “el sujeto presta repentinamente atención a un objeto o a una acción que hasta entonces era desconocida y que le lleva a la aprehensión de lo que es atractivo a partir de una mejora de su esquema de fines y valores” (Martínez, 2020, p.354)

Por su parte, los autores Nuñez y Valcárcel, en su guía sobre las emociones, “Emocionario: dime lo que sientes” (2013) disponen que la admiración es el aprecio que sentimos por alguien que posee grandes cualidades o por algo que nos parece extraordinario o fuera de lo común. Por lo tanto, como se ha descrito en otras definiciones, lo que nos suscita admiración son aquellos rasgos que consideramos diferenciales ya sea en nosotros mismos o en nuestro entorno. Dicha autora señala que todas las personas tenemos la capacidad de representar un rasgo admirable, pero hay que “saber verlo”. Hay una fina línea entre la admiración para aprender, la admiración para emular, y el afecto que esta emoción suscita al más complejo límite de entender esta diferenciación con el otro como una amenaza que nos impulsa al odio y al rechazo.

Si algo nos han dejado claro los autores ya mencionados es que la admiración surge del deseo y de la pasión de lo extraordinario, de lo asombroso, de aquello que valoramos diferente y que de un modo u otro genera una reacción en nosotros. Sin embargo, si se indaga en las diferentes concepciones sobre la admiración podemos encontrar ciertas discrepancias a la hora de estimular los efectos que provocan en nosotros dicha emoción.

Para Martínez (2021) la respuesta natural de la admiración es la emulación de las características o acciones de una persona que se quieren adquirir. Por tanto, la admiración queda escenificada con la sorpresa positiva y el interés en las virtudes de otra persona que se cree que pueden ser de ayuda para el desarrollo de la propia vida (Martínez, 2021). De este modo, la admiración es considerada como un motor e incentivo para adquirir nuevas creencias y valores. Fundamentado en el objetivo principal de servir como proceso en el desarrollo evolutivo de las personas (Martínez, 2016). Para esta autora, la admiración es uno de los elementos esenciales de apertura al mundo.

Desde esta concepción, la admiración no se relaciona exclusivamente en querer adquirir las cualidades atractivas de una persona, sino que también se centra en obtener experiencias admirables de parte de otros, o querer imitar ese comportamiento (Martínez, 2016). Es por ello que se hace referencia a una emoción con tintes morales, en relación a la motivación de una persona por querer adquirir comportamientos, conductas o valores que nos parecen dignos de ello. Esta autora, relaciona la admiración directamente con la capacidad moral y social que suscita la idea de que dicha emoción sobrepasa la superficialidad de ser valorada como un simple sentimiento que nos invita únicamente a imitar.

Si bien admirar una cualidad de alguien o asombrarse por la existencia de un objeto provoca una curiosidad sana sobre el mismo, es decir, provoca la formación actitudes intencionales, como el deseo de adquirir el objeto, imitar el comportamiento o simplemente conocerlo, y también favorece el enriquecimiento social cuando la admiración se centra en experiencias heroicas de los demás (Martínez, 2016, p. 301).

Algoe y Haidt (2009) añaden que la admiración es una emoción que nos permite elevar y energizar a las personas para trabajar más arduamente en sus propios objetivos y proyectos (p.23). Así mismo, el hecho de querer superarnos y enaltecer nuestras propias habilidades viene determinado por el deseo de querer emular dichos modelos que nos incitan a ello. Por lo tanto, implica imitar comportamientos y conductas que nos resultan virtuosos o aprehender el objeto que causa asombro para llegar a conocerlo (Martínez, 2016).

El hecho de admirar implica reconocer las limitaciones de cada uno y querer ampliar nuestro conocimiento. El asombro o quedarse maravillado ante algo, nos hace asumir que existen cosas que escapan de nuestro control. Una vez reconocido esto, la admiración nos invita a aprender, a enseñar, a equivocarnos, a amar, a vivir la vida desde otra perspectiva que no sea la nuestra y a incorporar en nuestros esquemas otras formas de valorar el mundo. Es una emoción moral en cuanto nos suscita a reflexionar sobre nosotros mismos y sobre nuestro entorno, tomando como principal finalidad mejorar y desarrollarnos correctamente.

Por ello, se resalta el componente de “capacidad de aprendizaje” y la moralidad de dicha emoción. Como bien señala la autora Martínez (2016): “gracias a ella podemos descentrarnos de nosotros mismos y ampliar nuestro escenario hasta reconocer elementos valiosos en el mundo que vale la pena explorar en un sistema de creencias” (p.432).

Todo este compendio de características propiamente dichas de la admiración son un conjunto de rasgos que nacen en base a la unión de otras emociones. Es decir, la admiración no actúa sola, sino que en la mayoría de ocasiones entran en juego otras emociones. Dicho esto, podría

decirse que las emociones más estrechamente relacionadas con la admiración, de acuerdo con autores como Martínez (2016) son la gratitud, el interés, la motivación, el asombro y la sorpresa, el amor, la compasión o el orgullo entre las que más destacan.

Por último, este viaje al mundo de la admiración nos hace completar un itinerario gracias al cual poder entender la importancia de esta emoción. Y en respuesta a la pregunta: “¿Por qué es importante admirar?” Cabe recordar nuestra narrativa anterior y hacer uso de su significación. Admirar es muchas cosas, admirar es generar conocimiento, es tener en consideración un valor moral, es desarrollar nuestro propio sistema de creencias y valores, es una pasión que nace fruto del deseo, es querer conocer nuestro entorno y las personas que nos rodean y querer imitar aquellas cualidades que nos han generado asombro.

La admiración nos lleva a querer mejorar y avanzar, nos motiva a superarnos y a creer en el mundo que nos rodea. Nos transporta a una nueva realidad en la cual poder seguir con esa inocencia e ilusión por descubrir, indagar y conocer. La persona que admira y la persona admirada inevitablemente se enlazan en una relación de reciprocidad. La admiración es una emoción con un doble efecto para el que admira y para el que es admirado. Sin duda alguna, se puede afirmar que la admiración es una emoción imprescindible en nuestras vidas, como motor de cambio y trampolín de nuestras pasiones y deseos.

4.4. Los peligros de la admiración

El autor Kristjánsson (2017) en contraposición de lo dispuesto por Zagzebski muestra una gran preocupación por los límites que puedan superarse con respecto a esta emoción. Alega que el aprendizaje moral que sigue, la admiración sobre el modelo “corre el peligro de degenerar en un mero culto a los héroes y en arrastre acríticamente a los pies de los presuntos” (Kristjánsson, 2017, p. 23-24). Es decir, que el deseo por querer conocer o imitar dichos comportamientos caigan en la simplicidad carente de contenido y se convierta en un culto o seguimiento de modelos sin fundamento a los cuales se idealiza y venera de un modo peligroso. Proceso en el cual, la persona que es admirada aumenta su ego y poder respecto a las personas que le admiran, desvalorizándose y creyéndose inferiores al objeto admirado. De este modo, nace una relación de poder descontrolada, en la que la persona admirada tiene el control sobre sus “súbditos”. Otra de las objeciones que señala este autor, hace referencia a una serie de estudios empíricos que observan que no solo se fomenta la emulación cuando se admira a alguien, sino que sobrepasando estos límites, también se intenta imitar cuando se tiene cierta clase de envidia (Kristjánsson, 2017)

En este sentido, se señala que la admiración puede llevar a la envidia y esta emoción también puede degenerar en el hecho de querer emular dichos comportamientos. Por lo tanto, al igual que se pueden admirar personas que hacen el bien, también pueden admirarse personas que hacen el mal y correr el riesgo de imitar dichas conductas dañinas. Y en esta cuestión, choca con la moralidad y la responsabilidad ética de la pregunta que subyace dicha cuestión: ¿qué rasgos son aceptablemente admirables?. En este momento, en el linde de la cuerda floja en la que puede sobrepasarse o no el límite, se tambalea, la admiración como modelo moral o como puerta hacia la envidia, la codicia, los celos, la devoción o la idealización.

Y es que tanto hoy en día, como históricamente, se han admirado, emulado y seguido modelos que no han sido cuestionados moralmente por sus actos poco acertados. Desde los nazis que seguían y admiraban descontroladamente a Hitler. Hasta la actualidad, en una sociedad globalizada en la que podemos observar que los niños, niñas y adolescentes son víctimas de las ya divinizadas redes sociales y de sus dioses representantes llamados de forma coloquial “influencers”, “tiktokers” o “streamers”. Generando así un contexto en el cual, de un modo u otro se busca desesperadamente llegar a ser como la persona admirada a la que procesamos tal idealización que haríamos todo lo que esa persona nos pidiera.

En un contexto más inmediato, esto puede trasladarse a las escuelas y a la cotidianidad de los niños y niñas, en el que siempre han existido aquellos más populares, los reyes y reinas del baile y el “resto de mortales”. Cuya admiración se basa en la superficialidad que a esas edades se contempla para ser modelos a seguir. El más guapo o la más guapa, la que tiene mejor cuerpo, el deportista nato, el gracioso de la clase, el abusón del curso, etc. Personajes históricos que son admirados y envidiados por su supuesto triunfo en la escuela y que aquellos que los siguen hacen lo posible por ser como ellos. Además, de emular conductas y comportamientos dañinos, esto genera como bien apunta Girard (1985) un sentimiento de competitividad y una desvalorización sobre aquellos que no siguen o logran dichos estándares. En este mundo de fans e ídolos la admiración juega un papel fundamental, pero cuando se traspasan ciertos límites se corre el riesgo de caer en conductas poco satisfactorias como la envidia, los celos, la desvalorización, la comparación o la idealización. Por ello, es importante establecer los lindes de un comportamiento adecuado en torno a la admiración y enseñar desde bien temprano que esta emoción nos impulsa a mejorar y a relacionarnos con nuestro entorno en base a las maravillas que nos ofrece el mismo.

4.5. Propuestas trabajadas: estado de la cuestión.

La incipiente necesidad de trabajar las emociones en el ámbito académico ha traído consigo el desarrollo y puesta en marcha de propuestas y proyectos que abordan dicha cuestión. En la tabla que se presenta a continuación (**tabla 1**) se exponen programas cuya finalidad ha sido el trabajo de las emociones en el aula. En este caso, se incluye una en específico que incide en la emoción de la admiración.

Propuesta	Proyecto “Emocionario” de Cristián Núñez Pereira y Rafael R. Varcacel (2013)
Objetivos	Poder explicar las emociones a los niños y niñas y desarrollar un vocabulario que ayude a expresar como se sienten. Elaborar una herramienta educativa y de desarrollo emocional que ponga el foco de atención en la gestión y el trabajo con las emociones.
Metodología	El libro presenta una metodología explicativa y didáctica sobre las emociones en el que podemos encontrar referencias y definiciones sobre distintas emociones. Esto se cumplimenta con la organización de actividades en cada apartado de la emoción para trabajarlas de un modo más activo. De cada una de las emociones se aporta una definición y se señala algún aspecto significativo sobre efectos, cuando aparece, como se detecta o en el caso de la admiración, apunta aquello que es admirable.
Edad a la que se dirige	De 5 a 10 años
Sesiones (curricular o extracurricular)	En el libro no se especifica la organización estructurada de las sesiones, sino más bien que se emplea un itinerario formado por 42 emociones a trabajar en orden. Aunque en el mismo se señala que pueden trabajarse de manera desordenada.
Contenido	Presenta una amplia variedad de referencias sobre las distintas emociones aparecen. A esto le acompañan ilustraciones vistosas y llamativas que hacen amena y divertida su lectura, así como, ejemplos para clarificar a los y las lectoras los aspectos más relevantes de dichas emociones, ayudando así a identificar y entenderlas
Propuesta	Proyecto educativo: “Fem Tec”, “Meemocionas”. Organizado por la Diputació de Barcelona, de “l’Àrea d’Educació, Esports i Joventut”
Objetivos	Incidir en las emociones a través de una serie de actividades o juegos organizados en talleres en los que la música juega un papel fundamental

Metodología	<p>Este proyecto trabaja las emociones a través de la capacidad sensorial que puede ofrecer la música. Se orienta como guía en la que distribuida en varias sesiones se trabajan distintas emociones.</p> <p>Se organizan las emociones a trabajar en función de un esquema organizado del taller en el que se contemplan los siguientes apartados acerca del concepto de la emoción: definición, función, hechos que puede provocar la emoción, emociones relacionadas y su definición, reacciones del cuerpo y consecuencias.</p> <p>Fomenta el «aprender a sentir»: a lo largo de los talleres se repite la invitación a mantener una actitud de observación, sin juzgar (ni juzgarnos), y de experimentar al máximo, tomando conciencia de la conexión con las emociones y de cómo se experimentan en el cuerpo cuando las se expresan a través de la gestualidad, el ritmo y el movimiento o bien a través de actividades plásticas y visuales.</p>
Edad a la que se dirige	Se dirige a un público más juvenil y adolescente
Sesiones (curricular o extracurricular)	Este proyecto esta articulado por 8 sesiones con diversos talleres en los que se contemplan actividades orientadas a la temática a trabajar. El tiempo de realización varía dependiendo de la actividad y no se especifica que tiempo de clase ocupa si es curricular o extracurricular.
Contenido	<p>Esta guía esta estructurada en base a una organización con contenidos diferenciados entre sí. En primer lugar se dispone una presentación del material, seguido de la explicación teórica de diversos contenidos a trabajar o relevantes en su cometido. Posteriormente se explica un juego, el juego de las emociones “pulsas”, presentando una especie de manual para su utilización. Así mismo, la organización de los talleres está dispuesta por una guía de realización de la misma con las diferentes actividades que se van a realizar y su relación con ciertas piezas musicales.</p>
Propuesta	Propuesta educativa perteneciente a la revista “Coleemoción” una iniciativa del centro educativo CEIP Encarnación Asensio Granados (Almería) del año 2020.
Objetivos	Servir de apoyo al profesorado para trabajar las emociones en el aula y adecuarse a culturizar rango de edad.
Metodología	<p>Este proyecto forma parte de un tomo de una revista en la cual se trabaja de forma íntegra en todos los cursos de infantil y primaria la emoción de la admiración. Se trabaja esta emoción adaptada a diferentes edades y ciclos educativos. Cada uno de los talleres que se disponen están adecuados a las necesidades y exigencias del curso y la edad correspondiente.</p> <p>Se incide en el concepto de la emoción admiración, así como sus efectos y</p>

	características más destacables, empleando actividades prácticas y lúdicas para ello. En cada una de estas etapas se explica como se siente dicha emoción, como se experimenta y como se muestra. Posteriormente en base a estos criterios se orientan actividades prácticas para trabajar con el grupo dicha emoción.
Edad a la que se dirige	Se dirige a todos los cursos de infantil y primaria (desde el curso infantil 3 años hasta 6º nivel de primaria)
Sesiones (curricular o extracurricular)	Este material forma parte de una revista formada por varios tomos en los cuales cada mes se trabaja una emoción distinta. El mes de noviembre, es el de la admiración. En cada uno de los niveles educativos se trabaja la admiración en una sesión que forma parte del horario lectivo, incluido en la estructura de la clase. Por lo tanto, la propuesta se trabaja de manera curricular en todos los cursos.
Contenido	A diferencia de las otras propuestas no se orienta un contenido teórico explicativo estrictamente. Sino que más bien el contenido de la guía se reduce en la organización y explicación de las sesiones organizadas en cada nivel escolar. Señalando que se ha hecho para trabajar la emoción, las actividades y ejercicios, como ha ido la sesión y algunas impresiones u opiniones de su desarrollo. Además, de señalar indicaciones para trabajar la admiración con las diferentes edades a las que van dirigidas las actividades.

Tabla 1: Propuestas trabajadas

5. DESARROLLO DEL PROGRAMA

En esta parte, se desarrolla un material didáctico y práctico sobre la emoción de la admiración destinado a ser trabajado en las aulas. Para la elaboración de dicho material se hace uso de una herramienta que se ha considerado esencial a la hora de trabajar las emociones. Por ello, se emplea la literatura infantil y juvenil como base para el material de trabajo. En este caso, dadas las características de la edad a la que se va a centrar el trabajo y valorado como un material de fácil lectura y entretenimiento, se emplea como recurso un cómic.

De este modo, para trabajar la emoción de la admiración se ha elegido el siguiente cómic: **“Little Renna y el desafío de la Gorgona”**. Una obra que forma parte de la saga “Little Renna” del autor José Antonio Rubio. Esta historia cuenta la intrepidante aventura de los compañeros de viaje Renna y Bulor, dos héroes que esta vez deben salvar a los habitantes de la villa Monthgry de un misterioso personaje que los convierte en piedra. Una aventura, caracterizada por el compañerismo, la lealtad y el heroísmo, en la que se puede trabajar de un modo muy acertado la admiración, tanto en la amistad de los héroes, como en la adoración del pueblo por sus guerreros y las lealtades que se originan en la historia, ya sea de modo positivo o negativo.

A partir de este material, se desarrollan actividades en torno a la emoción trabajada que puedan servir de guía didáctica para los docentes a la hora de tratar esta emoción en el aula. De modo que resulte atractiva a los niños y también que sea fácil a la hora de ponerlo en práctica en el aula. El trabajo está centrado en una propuesta de intervención en los colegios, dada la necesidad de trabajar las emociones. En este caso, el rango de edad elegido se dispone en los cursos **tercero y cuarto de primaria (8-10 años)**. Por ello, las actividades y el material estarán adaptados a las características de este margen de edad.

5.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo general 1: Elaborar una herramienta de aprendizaje socio-emocional mediante el empleo de un material de literatura infantil y juvenil, para el desarrollo de estrategias y habilidades de identificación y gestión de la admiración y todos los aspectos que influyen en esta emoción.

Específicos:

- Conocer qué es la emoción de la admiración.
- Identificar la emoción, trabajando con lo que ésta les provoca.
- Posibilitar que sean capaces de mostrar esta emoción por medio de actividades o ejercicios prácticos que faciliten su expresión.
- Conocer los “peligros” de la admiración, diferenciando entre otras emociones o comportamientos a los que se puede aludir, como la envidia o la idealización.
- Saber comunicar a los demás las cualidades, rasgos, características o habilidades que provocan admiración.
- Desarrollar competencias basadas en la idea de admirarse a uno mismo, en relación con la autoaceptación y validación personal.

5.2. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

La propuesta se desarrollará, en primer lugar, con la presentación y lectura del material elegido, el cómic “**Little Renna y el desafío de la Gorgona**”, poniendo especial atención en aquello que nos resulta más relevante a la hora de trabajar la emoción seleccionada. Una vez se ha trabajado el material, los y las alumnas tendrán que rellenar una ficha en la que se presentan cuestiones relativas al material de lectura (**Anexo 1**). Posteriormente, se proponen actividades basadas en un diálogo reflexivo por medio de una serie de preguntas y actividades prácticas organizadas para trabajar la admiración desde el material que se ha empleado. Además, en cada sesión se dispone de distintas formas referencias al material escogido y una

introducción inicial que dé sentido al contenido que se trabaja. Estas actividades consistirán en la realización de juegos, dibujos, representaciones y ejercicios interactivos. De este modo, los y las alumnas impregnarán en su cotidianidad y vida diaria el trasfondo de dicha emoción.

5.3. TEMPORALIZACIÓN

En cuanto a la temporalización y organización de las sesiones, la propuesta curricular está estructurada para ser puesta en marcha conjuntamente con el curso escolar. Por lo tanto, el desarrollo de las actividades se llevará a cabo en el primer trimestre del calendario escolar. La propuesta se organizará en dos sesiones semanales, consistente en 8 sesiones. Por lo tanto, este programa durará unas cuatro semanas, aproximadamente un mes. Cada sesión contempla una duración de unos 45 minutos aproximadamente. De este modo, la guía completa con todas las actividades a realizar se disponen en el **Anexo 1**.

5.4. SECUENCIACIÓN DE LAS SESIONES

A continuación, en la siguiente tabla (**tabla 2**) se desarrolla una secuenciación de las sesiones en cuatro semanas. Además se presentan los objetivos del programa en cada una de ellas y una guía en la que se dispone su organización, así como las actividades, ejercicios y contenidos a tener en cuenta para su elaboración.

SESIONES		OBJETIVOS	GUÍA DE LAS SESIONES
Semana 1	Sesión nº 1: Little Renna y el desafío de la Gorgona. Presentación del material.	Emplear un material de Literatura Infantil y Juvenil para el desarrollo del programa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lectura del cómic Little Renna y el desafío de la gorgona - 25 min 2. Completar la ficha de lectura del material - 20 min
	Sesión nº 2: La Leyenda de la Admiración. Nos embarcamos en el mundo desconocido de esta emoción.	<p>Conocer qué es la emoción de la admiración.</p> <p>Identificar la emoción, trabajando con lo que ésta les provoca.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al material - 5 min 2. Guía de preguntas sobre la emoción de la admiración - 15 min 3. Actividad: construimos el mural de la admiración - 20 min 4. Actividad: sopa de letras - 10 min
Semana 2	Sesión nº 3: La persona a la que admiro	<p>Identificar la emoción, trabajando con lo que ésta les provoca.</p> <p>Posibilitar que sean capaces de mostrar esta emoción por medio de actividades o ejercicios prácticos que faciliten su expresión.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al material - 5 min 2. Guía de preguntas sobre la emoción de la admiración - 15 min 3. Actividad: construimos el mural de la admiración - 20 min 4. Actividad: sopa de letras - 10 min
	Sesión nº 4: Las fronteras de lo admirable	Conocer los “peligros” de la admiración, diferenciando entre otras emociones o comportamientos a los que se puede aludir, como la envidia o la idealización.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al material - 5 min 2. Actividad: la envidia y la Gorgona - 15 min 3. Actividad: una historia de idealización - 15 min 4. Texto reflexivo final (poner énfasis) - 10 min

Semana 3	Sesión nº 5: Héroes y villanos	Conocer los “peligros” de la admiración, diferenciando entre otras emociones o comportamientos a los que se puede aludir, como la envidia o la idealización.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al material - 5 min 2. Actividad: Mi héroe y mi villano - 30 min 3. Texto reflexivo final - 10 min
	Sesión nº 6: Admirarse a uno mismo	Desarrollar competencias basadas en la idea de admirarse a uno mismo, en relación con la autoaceptación y validación personal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al material (reflexión inicial) - 10 min 2. Actividad: Mi presentación hacia la admiración - 20 min 3. Actividad: mensaje a mi yo del futuro - 15 min
Semana 4	Sesión nº 7: Admiradores secretos	Saber comunicar a los demás las cualidades, rasgos, características o habilidades que provocan admiración.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al material (reflexión inicial) - 5 min 2. Actividad: Admiradores secretos - 25 min 3. Actividad: responde a las preguntas - 15 min
	Sesión nº 8: Decimos adiós a la emoción de la admiración. Despedida y cierre final.	<p>Evaluar si han entendido los conceptos trabajados y cual es el conocimiento de los alumnos/as sobre la admiración tras las sesiones trabajadas.</p> <p>Posibilitar que sean capaces de mostrar esta emoción por medio de actividades o ejercicios prácticos que faciliten su expresión.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción al material - 5 min 2. Actividad: Contesta a las siguientes preguntas - 15 min 3. Actividad: mi mensaje a la admiración (reflexión final) - 15 min 4. Actividad: un dibujo a la admiración - 10 min (tarea para casa)

Tabla 2: Secuenciación de las sesiones

6. BIBLIOGRAFÍA

- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The other praising emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The journal of positive psychology*, 4(2), 105–127.
- Andrés Vilorio, C. D. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, 107-124.
- Bericat Alastuey, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 1-13.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 2003, Vol. 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35.
- CEIP Encarnación Asensio Granados (2020) *Revista Colemoción*. Vol.6 (En línea) Cuevas del Almanzora (Almería). Disponible en <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/colegioasensiogranados/2020/12/04/revista-colemocion-admiracion/>
- Denzin, N (2009). *On Understanding Emotion*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Freire (1998). ¿Extensión o comunicación? La concientización en el medio rural, *Siglo XXI Editores*, 2, 108.
- Gallego Gil, D., Alonso C. M., Cruz A., & Lizama, J.L.(2000). Implicaciones educativas de la inteligencia emocional. *UNED*, 2, 55.
- González, A. (2013) *Surgimiento: hacia una “ontología” de la praxis Bogotá*: Universidad Santo Tomás. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11634/22671>
- Kristjánsson, K. (2017). Emotions targeting moral exemplarity: Making sense of the logical geography of admiration, emulation and elevation. *Theory and Research in Education*, 15(1), 20-37. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1477878517695679>
- Martínez, S. (2016). *La naturaleza de las emociones. Una propuesta intuicionista para la educación moral desde la filosofía y la neurociencia* (Doctoral dissertation). Universitat de València.

Martínez, S. (2021). De la admiración a la envidia. Algunos problemas en el modelaje moral y la educación del carácter. *Revista interdisciplinar de Teoría Mimética*, 4, 1-18.

Meemocionas. Propuesta para acompañar jóvenes y adolescentes en la experimentación con las emociones (s.f). Diputación de Barcelona. Extraído de [me emociONas \(guía 6\) - ¡Hacemos tec! - Diputació de Barcelona \(diba.cat\)](#)

Núñez Pereira, C. & Valcárcel, R. (2013). *Emocionario: dime lo que sientes*. Palabras Aladas. https://palabrasaladas.com/pdf/libro/emocionario_muestra.pdf

Rubio J.A. (2014) *Little Renna y el desafío de la Gorgona*. Colección Little Renna. https://www.aftercomic.net/mequedoencasa/Little_Renna_y_el_desafio_de_la_gorgona.pdf

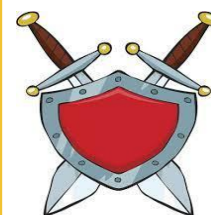
Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.

Zagzebski, L. (2017). *Exemplarist moral theory*. Oxford University Press.

7. ANEXOS

7.1. Anexo 1: Guía de las sesiones. Desarrollo y estructura de las actividades para los y las alumnas.

SESIÓN N° 1: LITTLE RENNA Y EL DESAFÍO DE LA GORGONA. PRESENTACIÓN DEL MATERIAL



- ★ Completa las siguientes cuestiones sobre el cómic que hemos leído en clase y trabajaremos más durante las próximas sesiones.

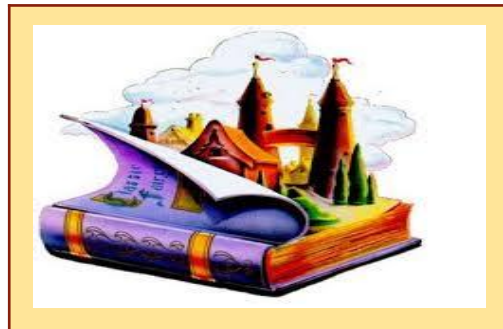
Personajes principales de la historia

Resume brevemente la historia

¿Te ha gustado la historia? ¿Cuál es tu opinión sobre ella? Justifica tu respuesta:

¿Qué es lo que más te ha gustado?

SESIÓN N°2: LA LEYENDA DE LA ADMIRACIÓN. NOS EMBARCAMOS EN EL MUNDO DESCONOCIDO DE ESTA EMOCIÓN.



Antes de comenzar debéis saber algo que va a ser decisivo para esta historia.....

Cuenta la leyenda que en las sagradas escrituras de los héroes aparece grabado a fuego una profecía: “la admiración es una emoción que mueve montañas; motivo para amar, impulso para aprender y razón para vivir; esto os dará fuerzas para superar todos los obstáculos del camino....creed en ella y venceréis”

Nuestros audaces protagonistas conocían a la perfección esta leyenda.

¿Y vosotros? ¿Queréis conocer los misterios que esconde realmente esta leyenda?

Vamos a embarcarnos en un viaje sobre esta sorprendente emoción. Juntos vamos a explorar el inesperado mundo de la admiración.

En esta intrépida aventura Renna y Bulor han superado los obstáculos con éxito. Juntos han logrado derrotar a la Gorgona. Ambos confían el uno y en el otro y se protegen mutuamente. Esto es una señal de que la relación que les une está marcada por una enorme **ADMIRACIÓN** entre ambos.

¿Estáis preparados para esta aventura? ¡Vamos allá! ¡A Admirar!

Este va a ser sin duda un viaje apasionante, donde conoceremos qué es la emoción de la admiración y que provoca en nosotros. Para ello, debemos comenzar cuestionándonos que sabemos sobre esta emoción.

GUÍA DE PREGUNTAS SOBRE LA EMOCIÓN DE LA ADMIRACIÓN

Contesta a las siguientes preguntas:

★ ¿Qué es para ti admirar?

★ ¿Cómo crees que se siente la emoción de la admiración?

★ ¿Has admirado alguna vez a alguien? ¿Cómo te has sentido?

★ ¿Qué crees que se puede admirar de una persona?

En este momento se tiene que prestar especial atención a la idea inicial que tengan de la admiración. Después de trabajar las preguntas, es importante que de forma grupal se haga una lluvia de ideas para que juntos se pueda construir un concepto sobre la admiración. Además esto se puede trabajar de manera interactiva construyendo un material conjuntamente que pueda servir para otros días.

Actividad: Construimos el mural de la admiración

En este mural, tras contestar las preguntas y llegar a un concepto sobre esta emoción de manera conjunta. Se construye un mural con palabras que se relacionen con la admiración.

**Como ejemplo y guía para su realización se puede emplear el siguiente modelo:*



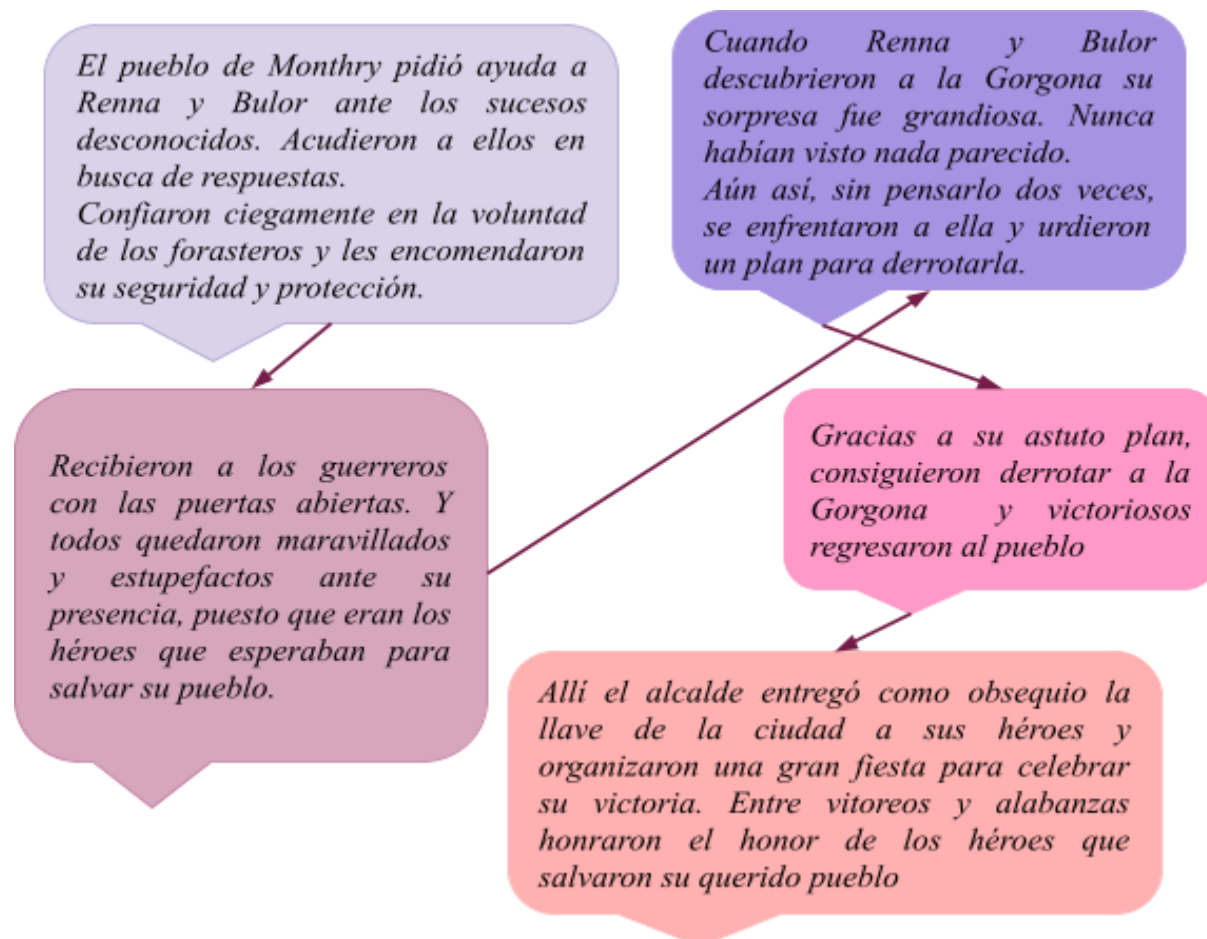
Este material puede ser ideal para colgarlo en las clases y que se tenga presente la emoción de la admiración.

★ **Ahora es el momento de poner a prueba lo que se ha trabajado en el aula. Busca en esta sopa de letras conceptos relacionados con la emoción de la admiración.**

E	J	L	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O	G	ENTUSIASMO
X	Ñ	Z	L	C	R	E	S	P	E	T	O	U	B	ELOGIO
T	U	C	O	V	A	S	O	R	P	R	E	S	A	CARIÑO
R	E	I	G	M	N	R	P	A	T	I	S	U	Z	INTERÉS
A	L	C	I	R	A	P	I	N	T	E	R	E	S	SORPRESA
I	N	S	O	L	E	N	C	Ñ	M	I	E	D	O	RESPECTO
F	A	S	C	I	N	A	C	I	O	N	R	I	O	FASCINACIÓN

SESIÓN N° 3: LA PERSONA A LA QUE ADMIRO

Poco a poco vamos descubriendo los secretos que esconde esta antigua leyenda sobre la admiración..... El primer paso ya lo hemos dado, conocer que es esta misteriosa emoción. Ahora toca, con la ayuda de nuestros audaces protagonistas, Renna y Bulor indagar más sobre ella.



Detrás esta gran historia, se esconde una gran pregunta... y es que en esta aventura, la parte fundamental es aquel sentimiento que motivó a los pueblerinos a creer en que Renna y Bulor podían salvarlos.

¿Por qué confiaron en ellos? y lo más importante ¿Que provocó en ellos saber que Renna y Bulor los habían salvado de tan mal monstruo?

¿TE DOY UNA PISTA? LA CLAVE ESTÁ EN ADMIRAR

★ Contesta a las siguientes preguntas y descubrirás por qué esta emoción es tan importante para la historia.

- ¿Crees que los habitantes de Monthry admiran a Renna y Bulor? ¿Por qué piensas que podrían admirarlos? Justifica tu respuesta.
- Renna y Bulor son grandes compañeros. Se admiran el uno al otro. ¿Crees que es importante que dos amigos y compañeros se admiren?
- ¿Qué admiráis vosotros de Renna y Bulor?

Renna y Bulor han sido muy valientes por enfrentarse a la Gorgona. Gracias a su astucia y audacia han conseguido vencerla. Ellos son los héroes que el pueblo esperaba y ahora con gozo celebran su salvación. Por ello, todo el pueblo les tiene gran estima. Son compañeros imparables y ambos se protegen y defienden. Su relación esta marcada por la lealtad y la admiración. Componentes claves para una amistad.

Ahora es tu turno, déjate llevar por la emoción de la admiración y disfruta con la siguiente actividad

¿QUIÉN ES LA PERSONAS QUE MÁS ADMIRAS Y POR QUÉ? SEÑALA AQUELLO QUE TE HAGA ADMIRARLA (puede ser una persona de tu entorno que conozca o una persona que no conozcas)

ACTIVIDAD:

EN GRUPOS DE CUATRO PERSONAS, DE MANERA INDIVIDUAL REPRESENTAR O IMITAR A LA PERSONA QUE ADMIRÁIS DESTACANDO AQUELLOS RASGOS, CUALIDADES O CARACTERÍSTICAS QUE HACEN QUE LA ADMIRÉIS A ESA PERSONA



¡ADVERTENCIA! Cuando pensamos en características o rasgos que nos llaman la atención de una persona, nos fascinan, nos sorprenden o nos gustan, solemos referirnos a cualidades físicas. Sin embargo es importante, que penséis en rasgos de la personalidad y el carácter. Estas características son las que definen realmente a una persona.

➤ Para guiar la actividad de un modo más fácil a la hora de representar a la persona que admiras, rellena la siguiente ficha:

FICHA: DESCRIPCIÓN DE LA PERSONA A LA QUE ADMIRO	
Nombre de la persona que admiras	
Relación con la persona (madre, padre, amigo, persona famosa, etc)	
¿Cómo es esa persona? (indica los rasgos, acciones, ideas, creencias, pensamientos, cualidades, características o habilidades que admires de esa persona	
Para ayudarte a interpretar a la persona, piensa en algún hecho o recuerdo que en el que en ese momento te haya sorprendido, maravillado, estupefacto, que sintieras asombro, curiosidad o que quisieras ser como esa persona por algo en concreto. Es importante, que valores la personalidad y el carácter de la persona que admiras y te centres en como eso te hace sentir.	

TAREA PARA CASA: junto con los miembros de tu familia, rellena todos la ficha anterior y comentarla. Así podrás conocer a quien admiran las personas con las que convives en casa.

SESIÓN Nº 4: LAS FRONTERAS DE LO ADMIRABLE

Cómo ya sabéis la admiración se relaciona con otras emociones positivas como la sorpresa, el asombro, la alegría, etc...

Sin embargo, en ciertas ocasiones el sentimiento de admiración puede confundirse y traspasar sus límites. Provocando, de este modo el riesgo de caer en otras emociones que no resultan del todo positivas para nosotros o nuestro entorno.

LOS PELIGROS DE LA "FALSA" ADMIRACIÓN

ENVIDIA

IDEALIZACIÓN
CULTO
DEVOCIÓN

IMITACIÓN DE
CONDUCTAS
INADECUADAS

MUROS Y FRONTERAS

El monstruo que acechaba al pueblo de Monthry, fue creado por las brujas para sembrar el caos. Dejaron a esa criatura en libertad como forma de venganza hacia los habitantes del pueblo por haberlas expulsado. La Gorgona rindiendo culto a sus creadoras, sin cuestionar si sus actos eran correctos o el daño que podía llegar a hacer atacó al pueblo.

Entre sus planes, la sed de venganza y su soledad hicieron que su sentimiento de envidia creciera más y más. El pueblo adoraba a sus héroes y ella era el monstruo al que querían expulsar del lugar donde siempre había vivido.



CUANDO ALGÚN RASGO, CUALIDAD O CARACTERÍSTICA DE OTRA PERSONA HACE PROVOCARTE SENTIMIENTOS DE RECHAZO, TRISTEZA, IRA O CELOS ESTAMOS HABLANDO DE ENVIDIA NO DE ADMIRACIÓN.

Es importante no confundir estas dos emociones. En la admiración la persona quiere aprender, mejorar y adquirir rasgos o características que le han sorprendido de una persona de un modo positivo. Sin embargo, la envidia te envenena el alma y no te deja disfrutar de los logros de los demás, ni de la fascinación de asombrarte ante una persona.

ACTIVIDAD: LA ENVIDIA Y LA GORGONA

Contesta a las siguientes preguntas:



- ★ ¿Por qué crees que la Gorgona actuó de ese modo?

- ★ Para la Gorgona su familia eran las brujas ¿Cómo crees que pudo sentirse cuando fueron expulsadas del pueblo?

- ★ ¿Qué podría envidiar la Gorgona de los habitantes de Monthry? ¿Y de Renna y Bulor?

- ★ ¿Cómo ayudarías tú a la Gorgona?

Siguiendo los deseos de sus creadoras, la Gorgona tomando como referencia los actos de las brujas no dudó en atacar el pueblo. Para ella, las brujas fueron referentes y ella quiso seguir sus pasos. Rindiendo culto y devoción a sus “madres”.

Es fácil confundir la admiración con la **IDEALIZACIÓN**, pues en ambas intentamos seguir los pasos y adquirir ciertos rasgos de la persona que nos ha provocado tal emoción. Sin embargo, cuando idealizas a una persona, sus comportamientos y acciones no son cuestionados, aunque estos no sean correctos.

No nos cuestionamos ninguno de sus actos, porque pensamos que son personas perfectas que no cometen fallos. Creemos que son los mejores, los más populares, los más listos, los más guapos, etc. Personas a las que nos encantaría parecernos a cualquier precio.

Intentamos ganarnos su afecto de cualquier modo, aunque sea renunciando a nuestra propia esencia, siguiendo comportamientos y actitudes poco adecuadas y dejándonos guiar ciegamente por ellos.

ACTIVIDAD: UNA HISTORIA DE IDEALIZACIÓN

En el siguiente ejercicio se va a presentar una historia hipotética, en la que la protagonista será la Gorgona. Tenéis que identificar aquellos comportamientos, pensamientos, actos o actitudes en los que se observe idealización por parte de la protagonista hacia otros personajes.

DIARIO DE UNA GORGONA (día 5):

Querido diario, soy yo de nuevo. Te escribo para contarte como ha ido mi semana y las aventuras que he vivido junto mis dos madres las brujas. Hemos cazado sapos, hecho pociones y como siempre, ellas dos han estado echando maldiciones a los habitantes de la ciudadela.

Yo no creo que ellas sean malas, si hacen eso es porque los pueblerinos se lo merecen. Además, no creo que esté bien cuestionar sus actos, son mis creadoras y yo les debo mi existencia. Candace, la bruja mayor, es muy sabia y muy lista, prepara los mejores conjuros malignos y males de ojo. Ojalá algún día pueda llegar a ser tan astuta e inteligente como ella. Para que me deje ayudarla y estar con ella, me encargo de asustar a la gente y a veces me pide que los convierta en piedra. A ella le parece muy divertido, pero a mi no me lo resulta tanto, no me gusta hacer daño a la gente, pero tampoco quiero desobedecer sus órdenes.

Milena, es la bruja menor, ella es una mujer preciosa, muy bella, es la que se encarga de engatusar a los hombres para ser embrujados. Me encantaría tener su cuerpo, su belleza y sobre todo su pelo, es largo y rubio. No como el mío, que es horroroso y está lleno de serpientes asquerosas. Para ganarme su afecto, intentó que sus ropajes estén limpios y le consigo víctimas para sus encantamientos.

Ellas son todo lo que tengo, y algún día llegaré a ser como ellas, estoy segura. Pero para ello, sé que tengo que hacer sacrificios y obedecer todos sus deseos. Son mi familia, y las únicas personas que me van a querer. Las admiro mucho por como son, admiro su valentía,

astucia y audacia. Ojalá ser como ellas algún día.....

Hasta pronto, querido diario.

Contesta a las siguientes preguntas:

- ★ ¿Crees que lo que siente la Gorgona es admiración o es otra cosa? Justifica tu respuesta.

- ★ ¿Por qué la Gorgona se siente así respecto a las brujas?

- ★ En tu caso, ¿alguna vez has experimentado algún sentimiento o pensamiento parecido al de la Gorgona hacia otra persona?

- ★ La Gorgona quiere mucho a sus madres, sin embargo sabe que hay ciertos actos que no están bien ¿qué debería hacer ella al respecto?

¿PARA TI ADMIRAR ES ESTO? ¿QUÉ ES REALMENTE ADMIRAR PARA TI?

Ahora que has comprendido que la admiración si se confunde con otros ciertos sentimientos, acciones o pensamientos puede degenerar en límites peligrosos. Es importante que lo tengas en cuenta a la hora de experimentar tal emoción

ADMIRAR ES APRENDER, ES AMAR, ES CONOCIMIENTO Y ES PASIÓN.

NO ES ENVIDIA, NI RENCOR, IRA, TRISTEZA, DEVOCIÓN O CULTO

LA ADMIRACIÓN ES UNA EMOCIÓN APASIONANTE, PERO SE HA DE TENER CUIDADO CON LO QUE SE ADMIRAR Y NUNCA OLVIDAR EL COMPONENTE REFLEXIVO DE AQUELLO QUE ADMIRAMOS. DEBEMOS PARARNOS A PENSAR SI ES LO CORRECTO O NO, Y SI ESO NO VA A IMPLICAR PERDER NUESTRA PROPIA ESENCIA Y VOLUNTAD

Recordad que un día la Gorgona admiró y tal emoción se convirtió en un remolino peligroso de sentimientos que la llevaron, sin cuestionar sus actos, a herir a todo un pueblo y convertirse en la villana de la historia.

Poner énfasis: el objetivo de esta sesión es reflexionar sobre los peligros de confundir la admiración con otras emociones. Por ello, es importante que se recalque esta diferenciación y que a ellos/as les quede claro que en algún momento pueden llegar a experimentar estas emociones y pensar ciegamente que se trata de la emoción de la admiración. Han de saber identificarlas y trabajar en ellas.



SESIÓN N° 5: HÉROES Y VILLANOS



En esta historia hemos visto como se han involucrado héroes, Renna y Bulor, movidos por la emoción de la admiración. Pero también, existen villanos, la Gorgona, representando la envidia, los celos y una profunda idealización hacia sus creadoras. Cada uno representa ciertos rasgos, cualidades o características que los definen de tal modo.

ACTIVIDAD: MI HÉROE Y MI VILLANO

Ahora es vuestro turno de plasmar que es lo que para vosotros representaría a un HÉROE o a un Villano. **Dibujad en el siguiente espacio a vuestro héroe ideal y anotad las cualidades que debería tener para ello** (no os olvidéis de que las emociones juegan un importante papel en esto). **De igual modo, dibujad a un villano y señalar aquellos rasgos que podrían definirlo.** Tomaos vuestro tiempo para ello y reflexionar sobre lo que hemos trabajado en las sesiones anteriores.

MI HÉROE SE LLAMA:

MI VILLANO SE LLAMA:

Rasgos, características, comportamiento, cualidades, acciones, personalidad, etc:	Rasgos, características, comportamiento, cualidades, acciones, personalidad, etc:
Qué emociones entran en juego:	Qué emociones entran en juego:

**Una vez terminado los dibujos, compartir con los/as compañeros/as de clase vuestros héroes y villanos.
¡No os olvidéis de lo más importante! Destacar cómo son vuestras creaciones, qué rasgos destacan en los héroes y en los villanos.**

Recordad, que los villanos en algún momento también pudieron ser héroes. Probablemente, ellos estén confundidos y sientan emociones que no entiendan o no sepan gestionarlas. Por ello, sus acciones o comportamientos pueden llegar a herir a otros. Sin embargo, con un poco de ayuda, que les permita entender lo que están sintiendo y hacerles ver que no están actuando de un modo correcto, pueden cambiar su conducta. Necesitan apoyo, afecto y sentirse queridos y entender que más allá de la envidia o la idealización, les espera una emoción realmente apasionante, la admiración.

¡Los villanos pueden convertirse en héroes!

¡Pero cuidado! ¡Por qué los héroes también pueden convertirse en villanos!

SESIÓN N° 6: ADMIRARSE A UNO MISMO



Como ya sabemos la admiración es una emoción fascinante. Admirar a los demás te abre todo un mundo lleno de posibilidades para aprender y ser mejor persona. Pero en este proceso no debemos olvidar que también es muy importante reconocer y conocer nuestras propias cualidades y habilidades y admirarnos por ellas. Admirarse a uno mismo es aceptar nuestro potencial y felicitarnos por nuestras capacidades.

Nuestros héroes Renna y Bulor son totalmente conscientes de sus habilidades, por ello actúan con total confianza en sí mismos y son capaces de dar el cien por cien para salvar al pueblo de la Gorgona. Ellos han sabido reconocer sus cualidades y admirarse por sus actos como los héroes que son.

ES VUESTRO TURNO ¡ES HORA DE ADMIRARSE!

Vosotros y vosotras tenéis el poder de convertiros en los héroes y heroínas de vuestra propia historia. Sólo tenéis que cree en vuestras capacidades y habilidades.

**TODOS Y TODAS TENEMOS CAPACIDADES
Y HABILIDADES ADMIRABLES SÓLO HAY
QUE SABER VERLAS**

ACTIVIDAD: MI PRESENTACIÓN HACIA LA ADMIRACIÓN

A continuación se va a presentar un modelo de póster o propaganda, en la que vas a tener que rellenar los datos que se exponen sobre ti. Esta va a ser tu carta de presentación al mundo. Muestranos como eres.

¡ASÍ SOY YO! ¡Y ME ADMIRO POR ELLO!

Defínete en cuatro palabras:

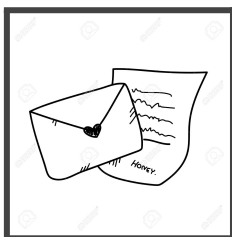
¿Qué crees que te hace diferente?

¿Recuerdas alguna situación en la que hayas estado orgulloso de tus actos, acciones, cualidades, capacidades, personalidad, etc? Describe.

¿Qué es lo que más te gusta de tu personalidad?

ACTIVIDAD: MENSAJE A MI YO DEL FUTURO

Escribe un breve mensaje a tu yo del pasado explicando los motivos por los que actualmente te admiras y cómo te gustaría llegar a ser en el futuro.



SESIÓN N° 7: ADMIRADORES SECRETOS



La admiración es una emoción con una doble trayectoria. Es decir, que en la mayoría de ocasiones, existen dos componentes, la persona que admira y la persona cuyas cualidades o habilidades son admiradas. En este proceso existe una reciprocidad y un beneficio propio. La persona que admira aprende de aquellos rasgos admirables del otro. Y la persona admirada, se siente reconocida y valorada.

Admirar a una persona implica reconocer sus cualidades, habilidades, actos y comportamientos que te han resultado dignos de ser admirados.

La persona admirada se siente agradecida y querida.
Pues a todos en algún momento nos gusta obtener reconocimiento y valoración.

LA ADMIRACIÓN ES UNO DE LOS ACTOS MÁS
PUROS Y REALES DE AFECTO Y CARIÑO HACIA
UNA PERSONA.
LA ADMIRACIÓN CONSTRUYE RELACIONES
SANAS Y SINCERAS

¡CONSTRUYAMOS RELACIONES DESDE
LA ADMIRACIÓN RECÍPROCA DE LAS
PARTES!

ACTIVIDAD: ADMIRADORES SECRETOS

En el siguiente ejercicio, de forma aleatoria y a modo de sorteo, el profesor os entregará el nombre de uno de vuestros compañeros o compañeras de clase. Tendréis que escribirle una carta (en un folio) al compañero o compañera que os ha tocado dónde habléis de lo que más os gusta de ellos/as. Destacando su personalidad, cualidades, rasgos, etc que os resultan admirables y por qué. Tomaos vuestro tiempo para escribir la carta, expresar con sinceridad todo aquello que queráis comunicar a la persona que os ha tocado (deben ser aspectos positivos y admirables).

En la carta no aparecerá vuestro nombre, es decir será una carta secreta, en la cual la otra persona no será

conocedora de quien la ha escrito. Así podéis expresaros con total libertad, sin vergüenza, ni reparo porque no se va a saber de quién es la carta.

Una vez se haya terminado de escribir la carta, se dobla el folio por la mitad y se debe escribir el nombre de la persona a la que se dirige la carta en la parte doblada, donde se pueda ver bien. A continuación, se entrega al profesor/a, que será el encargado de repartirla una vez todos/as hayan finalizado sus cartas.

Cuando el profesor/a tenga las cartas de todos los alumnos/as, las repartirá al destinatario que le corresponda. Con tranquilidad y calma podréis leer las cartas de vuestros/as ADMIRADORES/AS SECRETOS/AS.

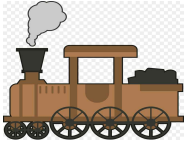
Contesta a las siguientes preguntas tras haber leído tu carta

- ★ ¿Qué te ha parecido tu carta del admirador/a secreto? ¿Te ha gustado?

- ★ ¿Cómo te has sentido al leer la carta?

- ★ ¿Crees que es importante expresar a las personas esta emoción (admiración)?

- ★ ¿Qué le responderías a tu admirador/a secreto/a?



SESIÓN N° 8: DECIMOS ADIÓS A LA EMOCIÓN DE LA ADMIRACIÓN. DESPEDIDA Y CIERRE FINAL.

En esta última sesión decimos adiós a nuestra intrepidante aventura. En este viaje hemos descubierto héroes y villanos, una historia de lo más fascinante y sobre todo, lo que envuelve todo este maravilloso mundo, una leyenda misteriosa sobre una emoción de lo más apasionante.

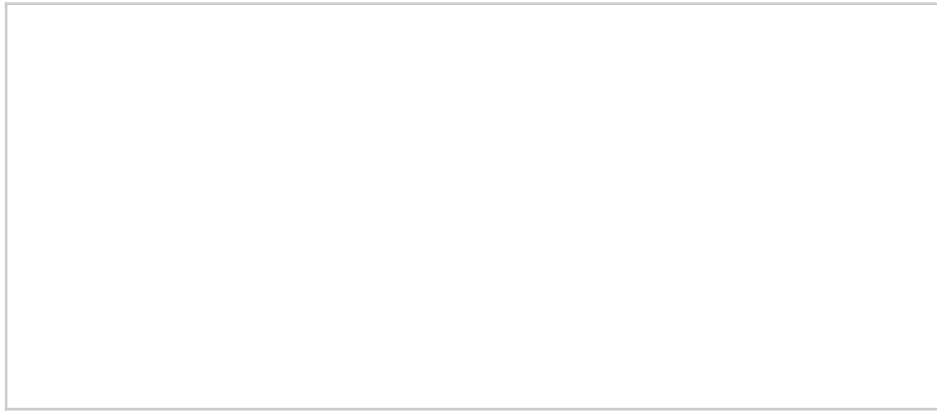
Nuestros esfuerzos por descubrir esta misteriosa leyenda han dado sus frutos, ahora conocemos a la perfección la emoción de la admiración y todo lo que la envuelve. Un trabajo que nos ha ayudado a comprender esta emoción, saber identificarla, mostrarla y los posibles riesgos que se pueden correr.

Para dar por finalizado este viaje y completar la leyenda contesta a las siguientes preguntas:

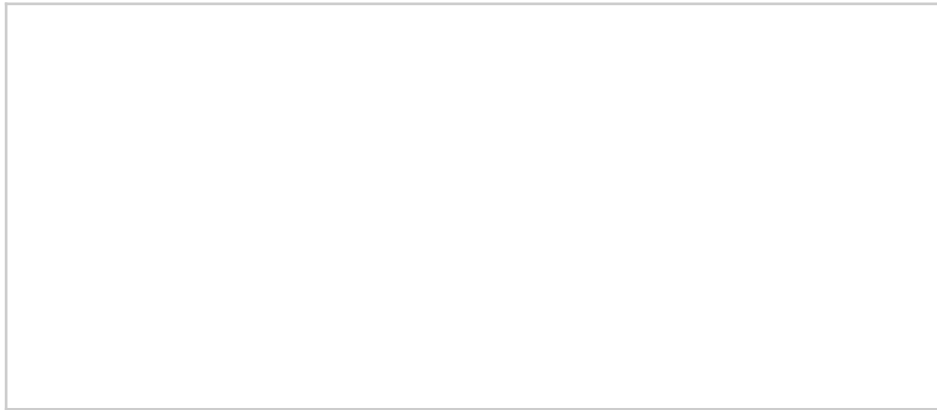
- ¿Qué has aprendido de la admiración? Contesta con total sinceridad.

- ¿Cómo te has sentido trabajando esta emoción?

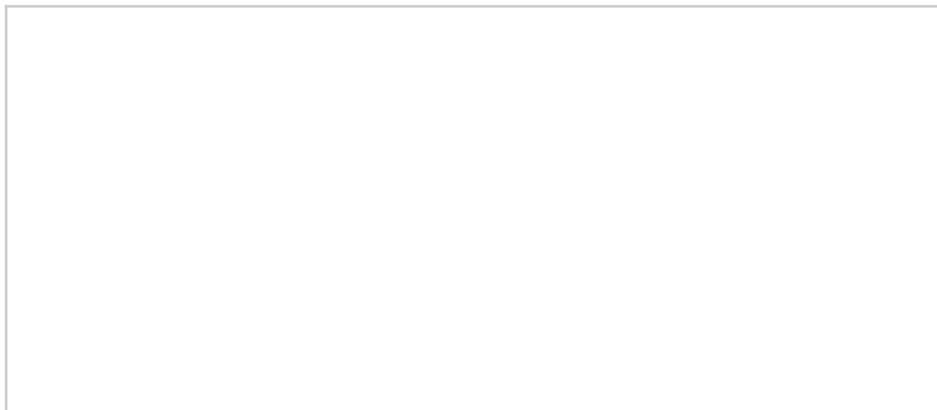
- ¿Qué es lo que más te ha gustado o destacarías de este viaje por la emoción de la admiración?



➤ ¿Tienes alguna duda sobre esta emoción o algún comentario que quieras compartir?



➤ Hemos viajado por el mundo de la admiración y conocido su leyenda ¿Qué otras emociones te gustaría visitar?



★ ¿CÓMO EXPLICARÍAS A TUS PADRES, HERMANOS O AMIGOS, QUÉ ES LA EMOCIÓN DE LA ADMIRACIÓN?

Si la emoción de la admiración fuese una persona con la que pudieras hablar ¿qué le dirías?

En el siguiente ejercicio “mi mensaje para la admiración” podrás escribir cómo te sientes respecto a esta emoción y todo aquello que puedas expresar de lo que has trabajado. Tómate tu tiempo para ello, es un mensaje privado que no leerá nadie.

ACTIVIDAD: MI MENSAJE A LA ADMIRACIÓN

Querida admiración....

ACTIVIDAD: UN DIBUJO HACIA LA ADMIRACIÓN

Por último, **expresa en un dibujo cómo te hace sentir la admiración**. Si no lo terminas en el tiempo de clase, puedes acabarlo en casa. Además así podrás tener la ayuda de las personas que convivan contigo en casa para completar el dibujo.



Y RECUERDA..... LA ADMIRACIÓN ES UNA EMOCIÓN FASCINANTE QUE ABRE CAMINO HACIA EL APRENDIZAJE, EL AMOR, EL RESPETO, LA AMISTAD, LA VALORACIÓN Y LA CONFIANZA

¡ESPERO QUE HAYAS DISFRUTADO DE ESTE VIAJE DE LA MANO DE RENNA, BULLOR Y LA GORGONA!

NO TE OLVIDES DE ELLOS CUANDO PIENSES EN LA EMOCIÓN DE LA ADMIRACIÓN

¡GRACIAS POR TU DEDICACIÓN!

