



*Experiencia  
ER en el IES  
Recesvinto*

PONENCIA IES VICTORIO  
MACHO AÑO I

EDUCACIÓN  
RESPONSAL



# *ÍNDICE*

---

1. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ER.

---

2. PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓN BOTÍN.

---

3. EXPERIENCIA EN EL IES RECESVINTO.

---

4. ORGANIZACIÓN Y APLICACIÓN EN EL CENTRO.

---

5. **DINÁMICAS DE** EJEMPLO.

# I. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ER.

- Es un programa que favorece el crecimiento físico, emocional, intelectual y social de las personas, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

## VARIABLES DEL PROGRAMA *EDUCACIÓN RESPONSABLE*

### DESARROLLO EMOCIONAL

- Identificación y expresión emocional
- Empatía
- Autoestima

### DESARROLLO COGNITIVO

- Autocontrol
- Toma de decisiones
- Actitudes positivas hacia la salud

### DESARROLLO SOCIAL

- Habilidades de interacción
- Habilidades de autoafirmación
- Habilidades de oposición asertiva

**CREATIVIDAD**

# I. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ER.

- Participan colegios de:

Cantabria, Madrid, La Rioja, Navarra, Galicia, Murcia, Castilla y León, Aragón, Comunidad Valenciana, Cataluña, Uruguay, Chile, México, Honduras, Nicaragua y El Salvador.



FUNDACIÓN  
BOTÍN

RED DE CENTROS  
EDUCACIÓN RESPONSABLE



El Programa ofrece a los centros participantes formación, seguimiento, asesoría, evaluación y Recursos con actividades y dinámicas para integrar en las distintas áreas curriculares y momentos del curso escolar.

<https://www.educacionresponsable.org>

# I. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ER.

- El Programa consta de cuatro Recursos:
  - 1) Banco de Herramientas
  - 2) Reflejarte
  - 3) Literatura, emociones y creatividad
  - 4) Coro de las Emociones.





## ***Banco de Herramientas:***

Es el recurso más interdisciplinar.

Prefecto para integrar en el Tutorías con los ejes temáticos que presenta, por ejemplo: Empatía, Autocontrol, Autoestima, Hábitos saludables....

Y trabajar en todas las materias con las actividades propias de cada una de ellas. Por ejemplo, Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial: toma de decisiones, habilidades de comunicación y escucha activa.



## DESARROLLO AFECTIVO

### Identificación y expresión emocional

El valor de las palabras	7
Sería fácil	9
Dime la verdad	11
Por favor, que sea una a...	15
Hoy comparto contigo	17
Diario de las emociones	19
Dibujos muy animados	21
La voz del ukelele	25
7 grupos, 7 sentimientos	29
Encuentros creativos	39

### Empatía

El valor de la amistad	41
Sé que lo necesitas	43
No te fallaré	46
Historia de un letrero	48
Hablar sin palabras	51
Haz lo que puedas	53
¿Quién vive dentro de una casilla?	56
Una barra de pan para todo el planeta	59
Zero e infinito	63
Proyecto diseño	65
El Cómic	68

### Autoestima

Crear es poder	72
Porque yo lo valgo	75
Yo soy yo	77
Amuletos	80
¿Qué os ha parecido?	82
Que no se te suba a la cabeza	84
Para mí eres especial	86
No lo necesitas	88
Aplausos	91
What are you like? and what do you like doing?	93
How we dream	95
Huellas	97

## DESARROLLO COGNITIVO

### Autocontrol

Homer Simpson y el medio ambiente	99
Ulises y las sirenas	102
La araña y la gotera	105
¿Qué es lo que ves?	108
¿Quién tiene la culpa?	110
El miedo que empuja	113
En perfecto equilibrio	115
Geometrías de lana "de ovillo"	119
El arrepentido	123
Buscando triángulos	127

7

### Toma de decisiones

Lo que quiero ser de mayor	132
Sueños	134
Instantes	137
Indeciso	140
Que nadie decida por ti	143
Seguro que vale de algo	145
Un poco es mejor que nada	147
Juntos podemos	149
Yo también me siento gordo	152
Atrévete a disfrutar	154
El dilema	157
Who makes your decisions?	160

### Actitudes positivas hacia la salud

Una verdad incómoda	163
TV y sedentarismo	166
Cuida el cuerpo	170
Mereces saber la verdad	172
Nuestro lado infantil	176
Banalización de los riesgos	180
Oda a la normalidad	183
¿Cuándo se me pasará?	185
Tabaco, no gracias	187
How often do you?	189

## DESARROLLO SOCIAL

### Habilidades de Interacción

Desesperado	195
¿Te gusta?	198
¿Qué bello es sonreír!	200
Padres e hijos	202
Toma la iniciativa	205
Conversaciones incómodas	207
Metal links	209
Mi primer móvil	212
Vida de Galileo	214

### Habilidades de autoafirmación

Quiero ser tú	217
Diferente, ¿y qué?	220
Quiero ser músico	222
Porque soy tu padre	225
Nos vamos haciendo mayores	228

### Habilidades de oposición

¿Todo por la causa?	231
Excusas a teddy	234
El coche abierto del profesor	236
El bully	238
Nuestro Rap	241

## ENLACES MULTIMEDIA

132

132  
134  
137  
140  
143  
145  
147  
149  
152  
154  
157  
160

163

163  
166  
170  
172  
176  
180  
183  
185  
187  
189

195

195  
198  
200  
202  
205  
207  
209  
212  
214

217

217  
220  
222  
225  
228

231

231  
234  
236  
238  
241

244

# Índice por áreas curriculares

## LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

El valor de las palabras	7
Sería fácil	9
Dime la verdad	11
Por favor, que sea una a...	15
Hoy comparto contigo	17
7 grupos, 7 sentimientos	29
Encuentros creativos	39
El valor de la amistad	41
Sé que lo necesitas	43
No te fallaré	46
Historia de un letrero	48
Hablar sin palabras	51
Haz lo que puedas	53
¿Quién vive dentro de una casilla?	56
Una barra de pan para todo el planeta	59
El Cómic	68
Crear es poder	72
Porque yo lo valgo	75
Yo soy yo	77
Amuletos	80
¿Qué os ha parecido?	82
Que no se te suba a la cabeza	84
Para mí eres especial	86
No lo necesitas	88
Homer Simpson y el medio ambiente	99
Ulises y las sirenas	102
La araña y la gotera	105
¿Qué es lo que ves?	108
¿Quién tiene la culpa?	110
El miedo que empuja	113
El arrepentido	123
Lo que quiero ser de mayor	132
Sueños	134
Instantes	137
Indeciso	140
Que nadie decida por ti	143
Un poco es mejor que nada	147
Juntos podemos	149
Yo también me siento gordo	152
Atrévete a disfrutar	154
El dilema	157
Una verdad incómoda	163
TV y sedentarismo	166
Cuida el cuerpo	170
Mereces saber la verdad	172
Nuestro lado infantil	176
Banalización de los riesgos	180
Oda a la normalidad	183
¿Cuándo se me pasará?	185
Tabaco, no gracias	187
Desesperado	195
¿Te gusta?	198
¿Qué bello es sonreír!	200
Padres e hijos	202

## EDUCACIÓN PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL

Dime la verdad	11
Diario de las emociones	19
Dibujos muy animados	21
7 grupos, 7 sentimientos	29
Historia de un letrero	48
Haz lo que puedas	53
Zero e infinito	63
Proyecto diseño	65
El Cómic	68
Crear es poder	72
Huellas	97
Homer simpson y el medio ambiente	99
¿Qué es lo que ves?	108
El miedo que empuja	113
Sueños	134
Seguro que vale de algo	145
Un poco es mejor que nada	147
Cuida el cuerpo	170
Mereces saber la verdad	172
Nuestro lado infantil	176
Banalización de los riesgos	180
Conversaciones incómodas	207
Quiero ser tú	217
Diferente, ¿y qué?	220
El Bully	238

## LENGUA EXTRANJERA: INGLÉS

La voz del ukelele	25
7 grupos, 7 sentimientos	29
Wh at are you like? and what do you like doing?	93
How we dream	95
Who makes your decisions?	160
How often do you?	189
Metal links	209

## LENGUA FRANCESA

7 grupos, 7 sentimientos	29
--------------------------	----

## BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

Una verdad incómoda	163
TV y sedentarismo	166
Cuida el cuerpo	170
Mereces saber la verdad	172
Nuestro lado infantil	176
Banalización de los riesgos	180
Oda a la normalidad	183
¿Cuándo se me pasará?	185
Tabaco, no gracias	187

## FÍSICA Y QUÍMICA

Dibujos muy animados	21
En perfecto equilibrio	115
Vida de Galileo	214



# *Literatura, Emociones y Creatividad:*

Proponen trabajar lecturas clásicas, teatro y Playing Emotions.



# *El Coro de las Emociones*

Proporciona un repertorio variado para seleccionar las canciones más acordes a nuestros grupos de alumnos.





Obra de Julie Mehretu



Obras del alumnado de 1º ESO

## *Reflejarte*

Cada curso ofrece distintos proyectos a partir de la obra de un artista.

**RESULTADOS**  
**JULIE MERERTU/PALIMPSESTOS**

# <https://www.educacionresponsable.org>

## Recursos Educativos: Centros año 1, 2 y 3

The screenshot shows a web browser window with the URL [educacionresponsable.org](https://www.educacionresponsable.org). The page header includes the logo for 'FUNDACIÓN BOTÍN RED DE CENTROS EDUCACIÓN RESPONSABLE' and a search bar with the text 'Buscar...'. The main navigation menu contains the following items: 'Educación Responsable', 'Recursos educativos', 'Zona de trabajo', 'Red de Centros', and 'Contacto'. The 'Recursos educativos' menu is open, displaying a list of options: 'Recursos Centros año 1, 2 y 3', 'Recursos Centros Graduados', 'Recursos para familias', 'Somos Creativos', and 'Claves ER'. Below the navigation, there is a large banner for '¡REUNION RED DE CENTROS' with a button that says '¡REVÍVELA AQUÍ!'. At the bottom of the page, there are four featured content blocks: 'Experiencias ER', 'El Desafío de Educar Hoy', and 'Boletín de noticias' (dated 'Septiembre de 2021').

# <https://www.educacionresponsable.org>

Entramos en el Recurso: Abrir en línea o Descargar (Secundaria).

The screenshot shows the website [educacionresponsable.org](https://www.educacionresponsable.org). The navigation bar includes 'Educación Responsable', 'Recursos educativos', 'Zona de trabajo', 'Red de Centros', and 'Contacto'. A search bar is present with the text 'Hola, ESTELA' and 'Tus opciones'. A dropdown menu is open under 'Recursos educativos', showing 'Recursos Centros año 1, 2 y 3' as the selected item. Below the menu, there is a grid of five resource cards:

- Banco de herramientas audiovisuales:** Recursos audiovisuales y técnicas de trabajo en grupo que promueven el bienestar y desarrollo integral del alumnado. **Infantil-Primaria-Secundaria De 3 a 16 años**. [VER EJEMPLO](#) [PLAY VIDEO](#)
- ReflejarTE:** A través de las artes plásticas se potencian las variables de programa Educación Responsable. **Primaria-Secundaria De 6 a 16 años**. [VER EJEMPLO](#) [PLAY VIDEO](#)
- Lectura y emociones:** Desarrollo emocional a través del acercamiento a la literatura desde la etapa pre-lectora. **Infantil De 3 a 6 años**. [VER EJEMPLO](#) [PLAY VIDEO](#)
- Literatura, emociones y creatividad:** Disfrutar con la literatura para fomentar la creatividad y las competencias emocionales y sociales. **Primaria-Secundaria De 6 a 16 años**. [VER EJEMPLO](#) [PLAY VIDEO](#)
- El coro de las emociones:** Crecimiento emocional, social y creativo de forma lúdica a través del canto coral. **Infantil-Primaria-Secundaria De 3 a 16 años**. [VER EJEMPLO](#) [PLAY VIDEO](#)

On the left side of the page, there are sections for 'Experiencias ER' (with items like 'Rutina de pensamiento emocional', 'Our class, our emotions', 'Atalaya y San Antonio Piberos', and 'El gran show Somos Creativos en Red') and 'Boletín de noticias' (with dates from April to September 2021).

# <https://www.educacionresponsable.org>

## Zona de trabajo: Grupo de trabajo (Foros para compartir).

The screenshot shows the 'Zona de trabajo' section of the website. The navigation menu includes 'Educación Responsable', 'Recursos educativos', 'Zona de trabajo', 'Red de Centros', and 'Contacto'. The 'Zona de trabajo' menu item is highlighted, and a dropdown menu is open, showing 'Campus virtual', 'Grupos de trabajo', and 'Centros Graduados'. The 'Grupos de trabajo' option is highlighted in yellow. The main content area displays a forum with three discussion topics, each with a 'ER' logo, a title, a description, and a 'VER RESPUESTAS / RESPONDER' button. The first topic is 'RECURSO EDUCATIVO CORO DE LAS EMOCIONES (Infantil, Primaria y Secundaria)' with 52 responses. The second topic is 'RECURSO EDUCATIVO REFLEJARTE (Primaria y Secundaria)' with 114 responses. The third topic is 'RECURSO EDUCATIVO LEE (Lectura y emociones para Infantil)'. The left sidebar contains 'Experiencias ER' and 'Boletín de noticias' sections.

Inicio / Foro general

Mostrar 10

Buscar:

fecha ▼ Temas de debate (Foro)

**ER** RECURSO EDUCATIVO CORO DE LAS EMOCIONES (Infantil, Primaria y Secundaria)  
Participa en este tema de debate para compartir tu experiencia en la aplicación del recurso

52  
RESPUESTA/¶

VER RESPUESTAS / RESPONDER (RESPUESTAS: 52)

20/07/2021 00:04:26

**ER** RECURSO EDUCATIVO REFLEJARTE (Primaria y Secundaria)  
Participa en este tema de debate para compartir tu experiencia en la aplicación del recurso

114  
RESPUESTA/¶

VER RESPUESTAS / RESPONDER (RESPUESTAS: 114)

01/07/2021 22:54:53

**ER** RECURSO EDUCATIVO LEE (Lectura y emociones para Infantil)  
Participa en este tema de debate para compartir tu experiencia en la aplicación del recurso

**Experiencias ER**

Rutina de pensamiento emocional

Our class, our emotions. CC Highlands Los Fresnos, Madrid.

Atalaya y San Antonio Píberos

El gran show Somos Creativos en Red

Ver todas las experiencias

**Boletín de noticias**

Septiembre de 2021

Junio de 2021

Mayo de 2021

Abril de 2021

## Experiencias ER (Experiencias de centros) Boletín de noticias (mensual) Accesos a: noticias, conferencias, ponencias, conciertos...



The screenshot shows the homepage of the website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'FUNDACIÓN BOTÍN RED DE CENTROS EDUCACIÓN RESPONSABLE' on the left and a search bar on the right. The main banner features the title 'LA EDUCACIÓN QUE QUEREMOS 2021' with a subtitle 'I REUNIÓN RED DE CENTROS' and a button '¡REVIVELA AQUÍ!'. Below the banner, there are four main content blocks: 'Experiencias ER' with three articles, 'El Desafío de Educar Hoy' with an announcement for an online event, and 'Boletín de noticias' with a list of monthly newsletters from April to September 2021.

**Experiencias ER**

- Rutina de pensamiento emocional
- Our class, our emotions. CC Highlands Los Fresnos, Madrid.
- Atalaya y San Antonio Piberos
- El gran show Somos Creativos en Red

**Ver todas las experiencias**

**El Desafío de Educar Hoy**  
La mejor herramienta eres tú

Hasta el 14 de octubre abierto el evento online: **El Desafío de Educar Hoy. Edición II.**

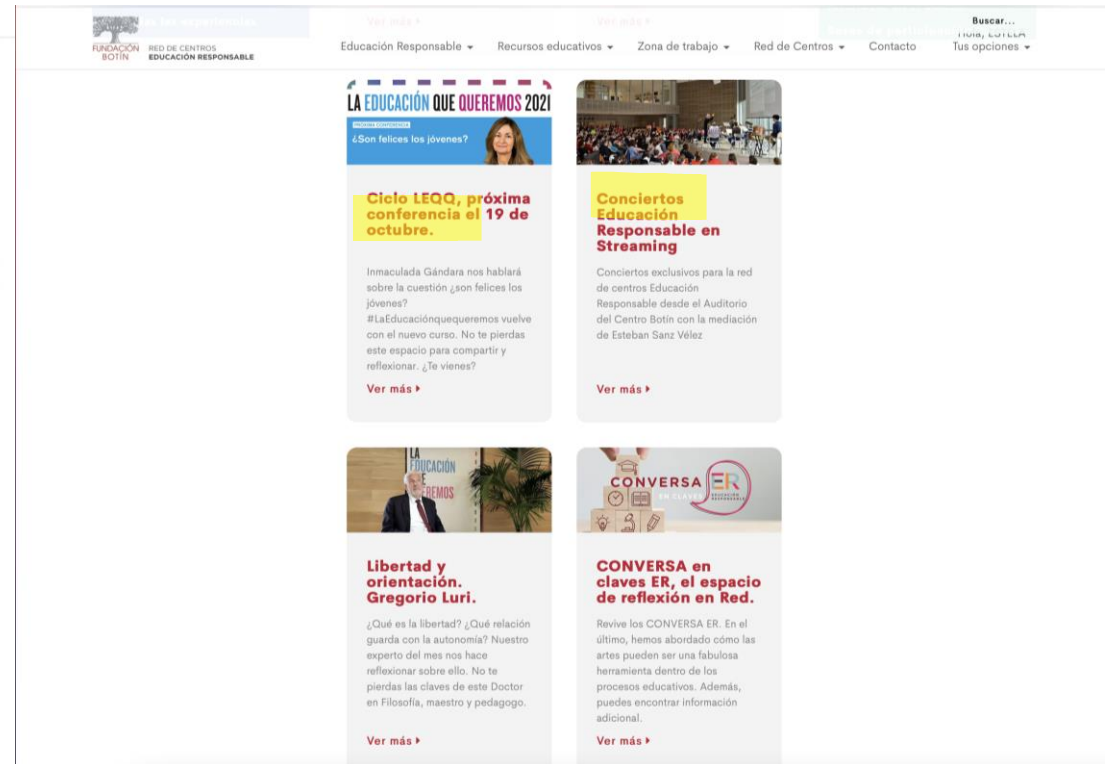
Estás a tiempo de llenar tu mochila de experiencias y recursos para el aula en este nuevo curso. ¡Te esperamos!

**Ver más**

**Boletín de noticias**

- Septiembre de 2021
- Junio de 2021
- Mayo de 2021
- Abril de 2021

**Ver todos los boletines**  
**Inscríbete en el boletín**  
**Bases de participación**



The screenshot shows a grid of content cards. The top card is 'LA EDUCACIÓN QUE QUEREMOS 2021' with a sub-header '¿Son felices los jóvenes?' and a 'Ver más' link. Below it is 'Ciclo LEQQ, próxima conferencia el 19 de octubre.' with a 'Ver más' link. To the right is 'Conciertos Educación Responsable en Streaming' with a 'Ver más' link. The bottom row features 'Libertad y orientación. Gregorio Luri.' with a 'Ver más' link and 'CONVERSA en claves ER, el espacio de reflexión en Red.' with a 'Ver más' link.

**LA EDUCACIÓN QUE QUEREMOS 2021**  
¿Son felices los jóvenes?

**Ver más**

**Ciclo LEQQ, próxima conferencia el 19 de octubre.**

Inmaculada Gándara nos hablará sobre la cuestión ¿son felices los jóvenes? #LaEducaciónquequeremos vuelve con el nuevo curso. No te pierdas este espacio para compartir y reflexionar. ¿Te vienes?

**Ver más**

**Conciertos Educación Responsable en Streaming**

Conciertos exclusivos para la red de centros Educación Responsable desde el Auditorio del Centro Botín con la mediación de Esteban Sanz Vélez

**Ver más**

**Libertad y orientación. Gregorio Luri.**

¿Qué es la libertad? ¿Qué relación guarda con la autonomía? Nuestro experto del mes nos hace reflexionar sobre ello. No te pierdas las claves de este Doctor en Filosofía, maestro y pedagogo.

**Ver más**

**CONVERSA en claves ER, el espacio de reflexión en Red.**

Revive los CONVERSA ER. En el último, hemos abordado cómo las artes pueden ser una fabulosa herramienta dentro de los procesos educativos. Además, puedes encontrar información adicional.

**Ver más**

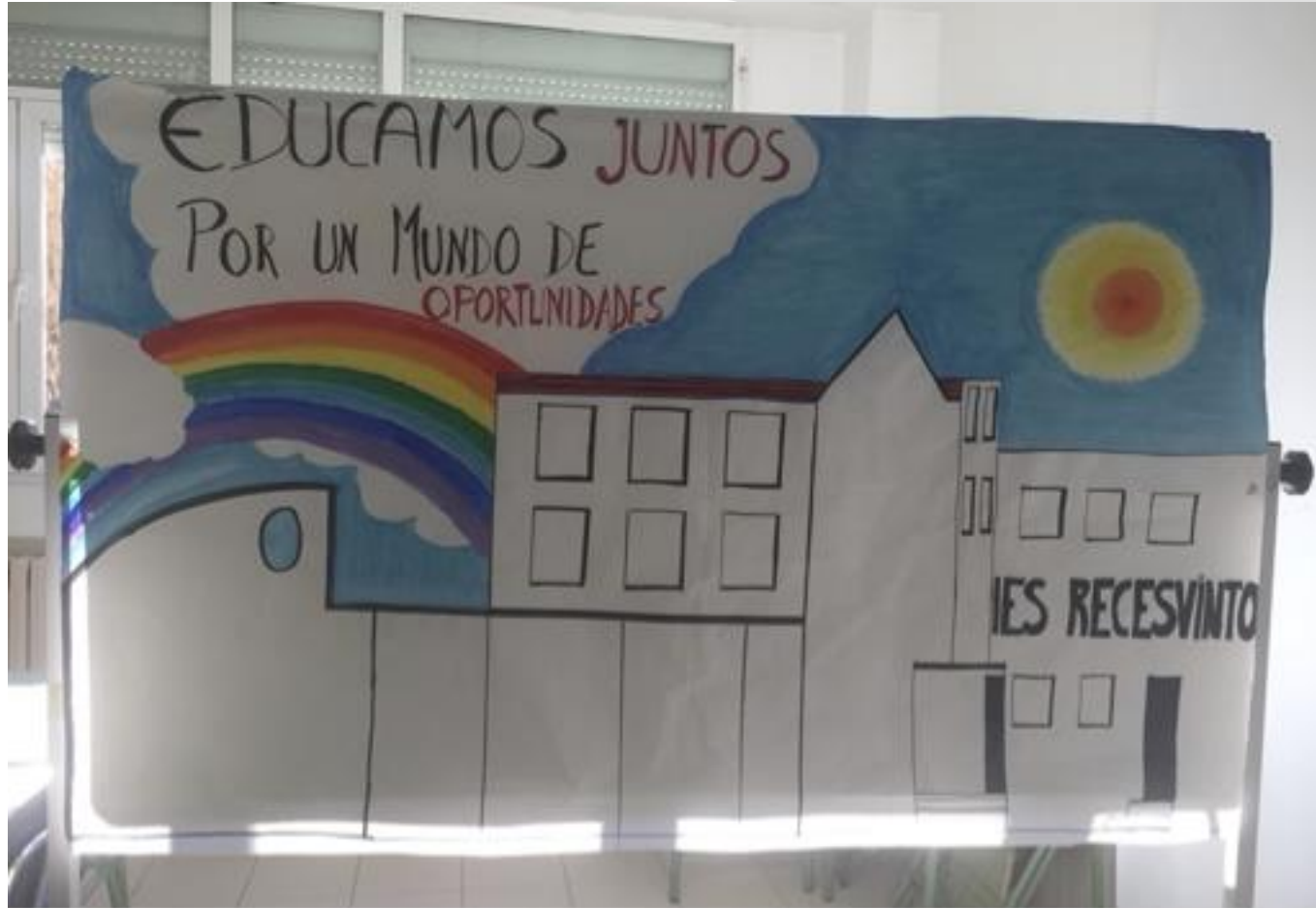
# ¿Entramos?

<https://www.educacionresponsable.org>

- Usuario y contraseña
- Centros años 1, 2 y 3.



### **3. EXPERIENCIA EN EL IES RECESVINTO.**



- <http://iesrecesvinto.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

- 
- ER 2017/2018:

[http://iesrecesvinto.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=50&wid\\_item=342](http://iesrecesvinto.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=50&wid_item=342)

- ER 2020/2021:

[http://iesrecesvinto.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid\\_seccion=52&wid\\_item](http://iesrecesvinto.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=52&wid_item)



## **4. ORGANIZACIÓN** **Y APLICACIÓN EN EL** **CENTRO:**

### **Equipo de Teams**

**Materiales:** en Archivos tener el material de la Fundación con todos los Recursos.

**Distribución profesores-grupos:** máximo de diversos grupos y niveles (tabla Excel)

#### ***4. ORGANIZACIÓN Y APLICACIÓN EN EL CENTRO:***

**Multidisciplinar:** trabajado desde varias materias: enriquece a todos.

Saber **cuántas actividades** hay que realizar a lo largo del curso con los alumnos: **5 horas.**

**Seleccionar** las actividades que más se adaptan al grupo/año/momento, etc.

**Compartir experiencias.**

## ***4. ORGANIZACIÓN Y APLICACIÓN EN EL CENTRO:***

**Saber cómo** vamos a reflejar nuestro **trabajo:**

**A nivel interno: documentos Word para certificar el curso.**

**A nivel externo: en la página web del IES, en las redes sociales.**

<http://iesvictorimacho.centros.educa.jcyl.es/sitio/>



# **ORIENTACIONES PARA HACER UNA SÍNTESIS DE NUESTRA ACTIVIDAD EN EDUCACIÓN RESPONSABLE**

## **SI TRABAJAMOS UNA ACTIVIDAD DE UN RECURSO:**

Después de realizar cada actividad, se recomienda elaborar un documento Word con el siguiente contenido:

- 1. **Título** de la actividad.
- 2. **Grupo/grupos de la ESO** y **número de alumnos, asignatura** y número de sesiones.
- 3. **Breve** descripción del desarrollo de la actividad: por ejemplo se puede comentar la metodología, si se han realizado producciones (folios, murales, mapas mentales, rutinas y destrezas de pensamiento, producciones plásticas, etc).
- 4. **Fotos** de las **producciones** o del **desarrollo de la sesión, vídeos...**
- 5. **Valoración** por parte del profesor de la actividad: aspectos positivos y aspectos a mejorar, por ejemplo: valoración del material, las actividades propuestas, la actitud de los alumnos (cómo se han involucrado en la misma, participación, etc).
  
- **EL Word se llamará con el nombre de la actividad y el nombre del profesor.**
- **Se creará una carpeta por cada Recurso y se recopilarán los trabajos realizados.**

## DE CARA A MOSTRAR EL TRABAJO EN LAS REDES SOCIALES DEL CENTRO/SU PÁGINA WEB:

- **Seleccionar las imágenes** que queremos mostrar.
- Pensar el **texto/frase** que queremos que las acompañe: puede ser una presentación de la actividad, el título o títulos que se den a los trabajos que mostramos o una valoración de la actividad.

## PRODUCCIÓN DIGITAL RECOMPILATORIA PARA FINAL DE CURSO:

- Recopilación de lo mejor del trabajo de todo el curso en un padlet, Genially, PowerPoint, Canva...
  1. **Título** de la actividad.
  2. **Breve** descripción.
  3. Imágenes, enlaces a vídeos...

## ***5. DINÁMICA DE EJEMPLO:***

- <http://hyperurl.co/2e4fjg>



### **TÍTULO PADRES E HIJOS**

#### **AUDIOVISUAL**

<http://hyperurl.co/2e4fjg>



#### **VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Habilidades de interacción, Empatía e Identificación y expresión emocional

#### **ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana

#### **CONTEXTO ESCOLAR**

Convivencia

#### **EDAD RECOMENDADA**

De 12-14 años

#### **SINOPSIS**

Un chico transmite literalmente los mensajes que sus padres se quieren decir a través de él generándose un clima de reproche entre ellos muy alto, hasta que, conocedor de las posibles consecuencias que puede tener este tipo de interacción, decide cambiar el sentido de los mensajes para la transmisión de afecto e interés.



**REFERENTE TEÓRICO:** Existen múltiples elementos que pueden llegar a ser verdaderos obstáculos en la comunicación entre las personas consiguiendo alejarlas o generando en ellas actitudes defensivas. Mensajes de reproche, sobregeneralizaciones (expresiones con la palabra siempre o nunca, etc.), exageraciones, un estado emocional negativo o simplemente cansancio pueden llegar a ser impedimentos para que se desarrolle una comunicación sana. Sin embargo, hay muchos elementos que facilitan la comunicación y por lo tanto la relaciones, conocerlos y manejarlos es una tarea que se aprende a lo largo de toda la vida. La resolución de conflictos parte de estas premisas.

**RAZÓN DE SER:** A través de la actividad planteada, el alumnado comprenderá que hay maneras positivas de relacionarse con los demás basadas, principalmente, en la identificación de sus necesidades de los otros. Además, se les transmitirán pautas para interpretar los mensajes recibidos de los demás de manera positiva.

¿De qué otro modo la madre podía haberle pedido ayuda al padre? ¿Qué necesita en realidad?

¿Qué hace el chico? (recuerda a sus padres qué es lo que les une, lo que les hizo casarse, etc.) ¿Qué consigue?

*Parece que los padres inician una discusión porque en un momento dado se piden algo de tal modo que se dañan. A los dos les preocupa la LUZ DE LA ENTRADA, pero el modo de hacerlo ver no es el más apropiado.*

## MADRE

### Lo que dice...

Dile a tu padre que tiene que arreglar la luz de la entrada

**¿Cómo se siente para decir esto? (observa si hace algo mientras...)**

Cansada, está cocinando y está muy ocupada, tanto que envía de mensajero a su hijo

**¿Qué necesita en realidad?**

Necesita ayuda

**¿Qué podría haber hecho?**

*Ir ella misma (no enviar a su hijo) y decirle al marido: Por favor, veo que estás muy liado. Yo también. Bueno, cuando tengas un rato, me encantaría que arreglaras la luz de la entrada.*

## PADRE

### Lo que dice...

Estoy muy ocupado

**¿Cómo se siente para decir esto? (observa si hace algo mientras...)**

Le molesta que no se lo pida ella misma. Está cansado de todo el día. Siente que es una exigencia para ahora mismo.

**¿Qué necesita en realidad?**

Descansar, desconectar de todo el día.

**¿Qué podría haber hecho?**

*Ir él mismo y decirle a su mujer: "Gracias por recordarme lo de la entrada. Ahora mismo, necesito descansar. No te preocupes, luego la arreglaré".*

Recordando lo ocurrido y reconociendo lo fácil que es hacer sentirse bien a los demás y las ventajas que se obtienen cuando facilitamos la comunicación, se elaborará una lista de cuáles son los elementos que ayudan a comunicarnos mejor basándonos en la siguiente tabla:

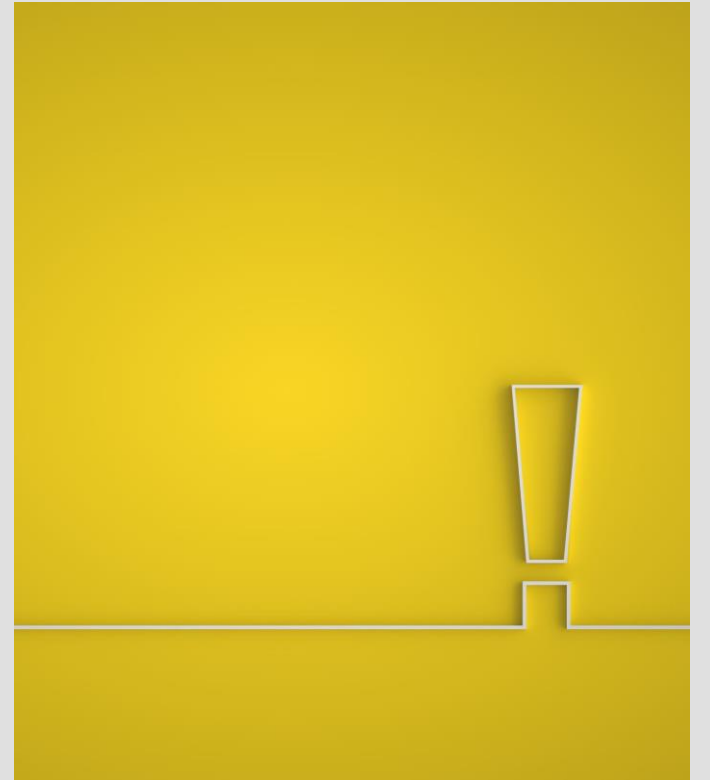
#### Facilitadores de la comunicación

Elegir el lugar y momento adecuados.  
Escuchar atentamente. (*comunicación no verbal*) Empatizar.  
Hacer preguntas. Pedir opinión.  
Declarar deseos, opiniones, y sentimientos a través de mensajes de yo.  
Acomodar el mensaje a las necesidades y objetivos del interlocutor.  
Dar información positiva y útil. Ser recompensante.  
Describir el comportamiento en vez de juzgar.  
Expresar sentimientos.

- *¿Qué entendemos, en general, por cuidarnos?*
- *¿Qué cosas hacen las chicas para cuidarse?*
- *¿Qué cosas hacen los chicos para cuidarse?*
- *¿Pensáis que estas cosas las hacemos por nuestro propio bien o, quizá en algunas de ellas nuestra motivación tiene que ver con gustar a otras personas?*

***Ahora, contestamos a estas preguntas...***

***¿De qué trata  
la canción?***



## ***5. DINÁMICA DE EJEMPLO:***

- <http://hyperurl.co/ibicwv>



**TÍTULO**  
**TIENES QUE INTENTARLO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/ibicwv>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autoestima

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura, Educación Física

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia

**EDAD RECOMENDADA**  
De 14-16 años

**SINOPSIS**  
La cantante Colbie Caillat presenta con su canción la realidad lo que nos importa, a veces demasiado, la opinión de otras personas de lo que somos o hacemos. Con su mensaje "Inténtalo" procura invitar, particularmente a las mujeres, pero no sólo a ellas, a que se liberen de ese tipo de ataduras y consideren cuál es su verdadera belleza, al margen de las opiniones ajenas.

***Dudas o  
preguntas***





***Despedida de  
la ponencia***