

|  |
| --- |
| Material creado a partir del libro; Educar en lenguaje positivo, Luis Castellanos.SEMINARIO: Guía de recursos para la gestión emocional, 2019-2020.EOEP TETUÁN-FUENCARRAL.  |

**PROYECTO “PALABRAS HABITADAS”**

**Luis Castellanos “Educar en lenguaje positivo” El poder de las palabras habitadas. Paidos Educación**

**OBJETIVO DEL PROYECTO Y PLANTEAMIENTO TEÓRICO**

La idea de Luis Castellanos es que afortunadamente tenemos la posibilidad, a través del entrenamiento en lenguaje positivo, de entrenar el futuro, de modificar la relación que tenemos con nuestras palabras, con nuestra narrativa, y este cambio hace que, con el paso del tiempo, nuestro discurso comience a cambiar al mismo tiempo que nuestras experiencias.

El lenguaje positivo es la herramienta que facilita la construcción de una narrativa que realmente cambia el cerebro y el comportamiento. Esto es lo que llamamos el bienestar de las palabras y la salud del lenguaje. El reto del lenguaje positivo es que logremos crear un cambio de paradigma del lenguaje. Con el lenguaje positivo, con las palabras habitadas, podemos contribuir a transformar el camino actual de la educación.

La educación en lenguaje positivo enfoca nuestros esfuerzos hacia una mente saludable. El lenguaje positivo y las palabras habitadas son realmente poderosos y la educación de nuestros hábitos lingüísticos mentales constituye un nuevo tipo de entrenamientos y prácticas educativas.

La idea es que los padres y maestros dispongan de herramientas que nos ayuden a identificar y comprender esas palabras que actúan como fuerzas destructivas, que nos ayuden a mantenernos alerta. No sólo se trata de prestar atención a nuestras palabras, sino de ayudar a contribuir a que los alumnos aprendan a utilizar el lenguaje de manera que les permita cumplir sus sueños, porque eso debería ser el fundamento de la educación, enseñar a atender y no desmerecer nuestros sueños y los de los demás.

En el **Proyecto “Palabras habitadas**”, los educadores (padres y profesores) y los alumnos, se convierten en observadores de palabras para intervenir en ellas con el objetivo de construir un nuevo lenguaje en el aula y en el hogar.

La habilidad para comunicarse en lenguaje positivo es una conducta que podemos entrenar y aprender. Habitar las palabras y las acciones es una decisión personal. El lenguaje positivo se puede enseñar a lo largo de toda la vida, y esto resulta esencial, sobre todo en el mundo de la educación y para el futuro de la humanidad, que está en manos de todos los niños y niñas del mundo. Se trata de aprender a desarrollar la comunicación habitada para utilizar el lenguaje de la forma más adecuada y poder solucionar y evitar los problemas cotidianos en nuestras relaciones personales, educativas, profesionales y sociales.

Algunos de los beneficios de tener una buena formación en palabras habitadas son:

* Aumentar la seguridad lingüística de los niños.
* Mayor bienestar. Reducción de las quejas.
* Mejor ambiente escolar y familiar.
* Ganar el respeto y la confianza mutuos.
* Autocontrol y control de las situaciones personales y profesionales.
* Un habla interna positiva.

**LOS CINCO PASOS PARA UN ENTRENAMIENTO EFICIENTE EN LENGUAJE POSITIVO:**

**1.-** **Toma conciencia de tu lenguaje**: Ser conscientes de nuestro lenguaje, de nuestras propias palabras y también de las de los demás, y conocer las causas, los motivos, las consecuencias de su uso.

- Comprueba tus palabras, comprueba tus gestos. Esto *es tu escucha habitada y tu mirada habitada*. Atenderte a ti mismo para percibir quién eres en tu lenguaje.

**2.-** **Regula tu lenguaje**: Aprende a elegir las palabras más adecuadas para hablar a los demás y hablarnos a nosotros mismos, buscando el equilibrio a través de un lenguaje que fomente el respeto y el cuidado.

- Comprueba qué piensas y cómo piensas. Elige las palabras y los gestos que deseas que te acompañen día a día, que ellos no te elijan a ti. *Son tus pensamientos habitados.*

**3.-** **Alcanza la autonomía de tu lenguaje.** Conseguir no vernos afectados por las palabras de los otros y por nuestra propia habla interna, a la vez que obtenemos autoconfianza y responsabilidad con nuestras palabras.

- Logra serenidad, sensibilidad, sinceridad y generosidad sin vulnerabilidad. Ese es el poder de *tus palabras habitadas.*

**4.- Construye las habilidades de tu lenguaje**. Construir un lenguaje que facilite las relaciones interpersonales. Aprender a escuchar, a comunicar, a empatizar y a compartir.

- Abre la puerta para hacer del mundo un lugar más habitable. Vive la empatía temporal en tu mente y en tu corazón. *Son tus acciones habitadas*.

**5.- Vive las competencias de tu lenguaje para la vida y el bienestar.** Activar, a través del lenguaje positivo, conocimientos, actitudes y valores que promuevan la construcción del bienestar personal y social.

- La actitud de tu lenguaje diseña tu *presencia habitada*, que define tu papel en la vida y en la sociedad.

**PUNTO DE PARTIDA. ALMA: ATLAS LINGÜÍSTICO MATRIZ**

Se parte de ver qué palabras utilizan los profesores, las familias y los alumnos; las palabras que forman parte de su lenguaje antes de comenzar con el proyecto.

Es el mapa de inicio, una información sobre el lenguaje capital que no dice dónde nos encontramos, dónde se encuentran nuestras palabras, cuáles son, cómo las utilizamos y por qué decimos lo que decimos.

Un diagnóstico eficiente de cómo vivimos. Nuestro estilo de lenguaje va unido a nuestro estilo de vida.

Para conocer ALMA:

1. **TRES PREGUNTAS HABITADAS, TRES RESPUESTAS HABITADAS**. Se plantean a las familias y a los profesores tres cuestiones:

***- ¿Qué historia de vida deseas para tus hijos o alumnos?***

***- ¿En qué mundo te gustaría que viviesen tus hijos o alumnos?***

***- ¿Qué quieres aportar al futuro de tus hijos o alumnos?***

Estas tres preguntas pretenden averiguar las prioridades de nuestras decisiones en el ámbito educativo y también detectar las palabras que determinan el destino de la educación.

Las respuestas revelan los deseos y los sueños que acompañan a los padres y a los profesores en su labor educativa. El estudio de las respuestas también nos permite profundizar en su lenguaje y descubrir qué palabras habitan sus sueños y determinan sus prioridades. Como resultado se elabora un MAPA LINGÜÍSTICO que guía en la búsqueda de las palabras habitadas en la educación.

1. **TRES PALABRAS, TRES FRASES**

¿Cómo hablo? Un ejercicio que nos convierte en exploradores de nuestras propias palabras y también de las palabras de nuestros hijos. Además, detrás de sus palabras descubriremos su mundo íntimo: intereses, pasiones, inquietudes, inseguridades, miedos… Solo tenemos que detenernos a escuchar desde la observación sin juicio. Contactar, conectar y confiar en el lenguaje de nuestros hijos nos ayudará a entenderles y a encontrar su complicidad.

* ***¿Qué tres palabras y tres frases utilizan habitualmente tus hijos o tus alumnos?***
1. **UNA PEQUEÑA AUTOBIOGRAFIA PARA LA OCASIÓN**

***Piensa en un momento feliz de tu vida y nárralo (como mínimo en 100 palabras).***

Es un ejercicio que tiene como finalidad recordar las sensaciones y las emociones de alegría y felicidad y expresarlas con palabras que cobijan las historias y los sueños.

Se realiza este ejercicio con las familias, con los profesores y con los alumnos con el fin de conocer el nivel de lenguaje positivo que utilizan. Para que los datos sean significativos y fiables, este ejercicio se realiza sin información ni explicación previa del proyecto.

Es su punto de partida para ser conscientes de su lenguaje, para tomar conciencia de la cantidad de palabras positivas, contadas una a una, que forman parte de su vocabulario.

**PRESENTACIÓN DEL PROYECTO Y PLAN DE ACCIÓN**

Una vez recogidos los datos iniciales de las encuestas, se realizan charlas para presentar el proyecto y sensibilizar sobre los beneficios del lenguaje positivo:

* ***Charla con las familias***
* ***Charla con los profesores***
* ***Charla con los alumnos***

Con los padres y educadores, se les presenta el proyecto y se les anima a participar de manera voluntaria en el diseño en equipo de herramientas y acciones de entrenamiento lingüístico. Se les habla sobre la importancia del lenguaje en nuestra vida y en la educación y sobre los beneficios del lenguaje positivo.

Con los alumnos, se presenta de forma entretenida y visual las demostraciones científicas sobre el impacto de nuestras palabras en nuestro cerebro, en nuestras acciones y en nuestros resultados. Se explica la transcendencia del Proyecto “Palabras Habitadas”, sus objetivos, la finalidad y la importancia de su participación. Para potenciar la curiosidad de los alumnos, se les propone ser protagonistas de una ambiciosa investigación, se le propone “hacer ciencia” y se les explica que como auténticos investigadores, tienen que observar el lenguaje verbal y gestual con mucha atención y datar sus descubrimientos y sus reflexiones en un **CUADERNO.**

**Cada colectivo lleva a cabo su PLAN DE ACCIÓN.**

* **Plan de acción para los educadores (padres y profesores): listas de comprobación+ entrenamiento en lenguaje positivo (L+).**

El plan de sesiones de trabajo se realiza cada 21 días y con una duración mínima de 50 minutos.

La herramienta básica son **LAS LISTAS DE COMPROBACIÓN**: son herramientas breves y sencillas que destacan las prioridades del lenguaje y favorecen una comunicación positiva, precisa y asertiva. Ayudan a darnos cuenta de las palabras que elegimos a diario, a regular nuestro lenguaje verbal, escrito y gestual y a desarrollar los hábitos del lenguaje positivo.

El objetivo principal para todos los participantes del proyecto es construir herramientas, como las listas de comprobación del lenguaje, que les ayuden a avanzar por las cinco fases del entrenamiento: *conciencia lingüística, regulación lingüística, autonomía lingüística, habilidades lingüísticas y competencias lingüísticas.*

Las listas de comprobación deben poder adaptarse estos dos formatos de realización:

* HACER-CONFIRMAR: Se ejecutan las tareas utilizando la memoria y la experiencia, y en algún momento se repasa la lista de comprobación y se confirma que se ha hecho todo lo que se suponía que debía hacer.
* LEER-HACER: Se llevan a cabo las tareas siguiendo la lista, marcando las casillas a medida que se van realizando las tareas, lo que se asemeja más a una receta.

La lista tiene como máximo quince apartados, lo que implica invertir entre 60-90 segundos, el límite de la memoria de trabajo, en leerla.

La redacción debe ser sencilla y precisa y debe hacerse uso del vocabulario del colectivo para el que se elabora.

El propio proceso de elaboración es el primer gran momento de aprendizaje para sus creadores ya que aprenden casi tanto de él como de la aplicación de las listas porque, para elegir lo más relevante y esencial, primero tenemos que hacer una revisión muy profunda de todos los aspectos de nuestro lenguaje y examinar nuestros comportamientos diarios; en definitiva, observar para darnos cuenta de cómo hablamos y cómo actuamos.

Intentamos intervenir mínimamente en la elaboración de las listas para no condicionar la creatividad de los participantes y aprovechar una oportunidad maravillosa de descubrir las facetas del lenguaje, personal y profesional, de cada colectivo.

Por lo tanto, cada grupo de participantes elige el contenido y el formato que más se adecue a ellos. Así que cada una de las listas de comprobación, son diferentes:

1. **Listas de comprobación de los profesores**:
* Analizadas las necesidades y los errores, definen sus objetivos y proponen unas acciones prácticas que conformarían su primera lista de comprobación.
* Una vez definidos los objetivos y propuestas de soluciones, la atención se concentra ahora en el **lenguaje utilizado en el aula,** prestar atención al lenguaje concreto que usamos para tomar conciencia y aprender a elegir las palabras y las frases precisas y adecuadas. Descubrir palabras que generan encuentros y evitar las que agreden y producen desencuentros **(VER ANEXO 4).**
* Una vez creada la primera lista, ésta se empieza a implementar y se observan y se comparten los primeros logros. Los profesores adaptan la lista de comprobación a su forma personal de actuar y a las circunstancias reales en las que desempeñan su trabajo. Cada uno la hace “suya”. **(VER ANEXO 4)**
* La lista sigue evolucionando gracias al trabajo y al esfuerzo de los profesores motivados por los primeros logros.

Cuando se está preparando la lista hay que tomar unas decisiones clave: hay que dejar claro el momento en el que se supone que debe utilizarse la lista de comprobación. Si decidimos comprobar en equipo es importante definir quién empezará a leer la lista y controlar el tiempo para no cansar y no aburrir. Las listas son muy eficaces si se leen en equipo y en voz alta. Puede haber diferentes listas de comprobación por asuntos.

Una vez diseñada, la aplicaremos durante tres meses para obtener los primeros resultados.

1. **Lista de comprobación de las familias: Después de la charla de presentación del proyecto, se realizan reuniones mensuales (1 al mes).**
* Se forman equipos de reflexión sobre qué errores de comunicación y de comportamiento les gustaría evitar en su comunicación con los hijos.
* El siguiente paso consistía en que cada uno propusiera las posibles alternativas o soluciones para reducir o evitar estos errores. Con estas propuestas prácticas se elabora un lista inicial de comprobación, por asuntos.
* El siguiente reto consiste en probarla y reducirla para destacar lo más esencial y se obtiene la lista de comprobación **(VER ANEXO 4).**

El plan de trabajo con profesores y familias consiste en llevar a cabo **talleres** en los que se elaboren las listas de comprobación. Durante las tres primeras sesiones de trabajo se informa sobre el origen y la utilidad de las listas de comprobación y se plantea el diseño de la primera lista. Entre una sesión de trabajo y otra, los participantes observan su propio lenguaje y el lenguaje que usan con los niños para detectar los errores más comunes en la comunicación y de comportamiento y reflexionan sobre las posibles soluciones que se ponen en común en los talleres presenciales. Una vez consensuadas estas pautas prácticas, se construye la primera lista, breve y sencilla, que se comprueba a diario durante 21 días y se mejora en las posteriores sesiones de trabajo para hacerla cada vez más precisa.

En coordinación con el inicio de la construcción de las listas de comprobación, comienza el **ENTRENAMIENTO DEL LENGUAJE POSITIVO (L+),** unos ejercicios y actividades para descubrir los beneficios del lenguaje positivo e incorporarlos en nuestra vida cotidiana. Este entrenamiento consiste en pequeñas intervenciones prácticas para fomentar los hábitos de pensamiento positivo a través del lenguaje (H.O.P.: Hábitos Operativos Positivos):

* ***Post-it positivo***
* ***Caja de valentía y coraje***
* ***Tres agradecimientos diferentes durante 21 días***
* ***Pausa: el arte de recuperar la sonrisa***
* ***Frase en la pizarra al iniciar la clase***
* ***Frase en la cocina para iniciar y acabar el día***

En los talleres se utilizan relatos de experiencias inspiradoras y narraciones llenas de palabras que invitan a reflexionar sobre nuestro papel en la educación y nos mueven a la acción. También se aportan datos neurocientíficos útiles sobre el desarrollo y funcionamiento cerebral en diferentes etapas de la vida, sobre el impacto del lenguaje y de las emociones en nuestros procesos cognitivos.

Para conocer los resultados (evolución y logros) de la metodología empleada se llevan a cabo “estadísticas vitales2, actividades de evaluación para medir el nivel de utilidad del proyecto, y asimismo aplicamos un índice para medir el bienestar y la alegría experimentados.

* **Plan de acción para los alumnos**

Las **LISTAS DE COMPROBACIÓN DEL LENGUAJE**: Los alumnos construyen su propia lista de comprobación, utilizando el lenguaje propio de su edad y destacando sus preferencias vitales de comunicación y convivencia.

* Se dedican las dos primeras sesiones a elaborar las listas de comprobación. Al inicio de la clase se hizo un brainstorming para ver si los alumnos sabían qué eran las listas de comprobación. Se ponen ejemplos para explicarlo.
* Una vez entendido el concepto, llega el momento en que los alumnos reflexionan sobre qué aspectos de su lenguaje quieren cuidar a diario para favorecer su vida y la vida de otras personas (familia, amigos, profesores), qué palabras les ayudan a estar más alegres, más contentos, a cuidar de los demás y a ser responsables con las
* obligaciones personales de cada uno (estudiar, ayudar en casa, etc..). Se centran en el lenguaje oral, escrito y gestual.
* Se les propone adentrarse más en su lenguaje, explorarlo palabra a palabra, para poder elegir qué palabras y frases queremos evitar o fortalecer. Para ello se les anima a:
* Que presten atención al habla interna, al lenguaje del pensamiento: esas voces y vocecitas de la mente, nuestro “Pepito Grillo” particular. Se invita a los alumnos a que se hagan preguntas del tipo: ¿qué me digo a mi mismo cuando tengo un éxito?, ¿qué me digo a mi mismo cuando tengo un fallo? ¿con qué palabras recibo un nuevo día? ¿qué palabras de ánimo me digo a mí mismo cuando me enfrento a un reto o a algo nuevo?.
* Que se fijen en el lenguaje que usan en sus relaciones. ¿con qué palabras construyo mis conversaciones, diálogos, monólogos?
* Que atiendan a sus mensajes escritos, su comunicación en redes sociales.
* Que atiendan a sus gestos y posturas corporales, de la presencia que acompaña sus palabras: ¿sonrío cuando saludo a las personas? ¿miro a los ojos cuando converso con alguien? ¿es coherente mi postura con lo que expreso con mis palabras? ¿qué expreso con mi cuerpo?
* En grupos de trabajo se reflexiona sobre aspectos, como:
* ¿Qué consideran importante proteger y cuidar en su lenguaje?, ¡qué fallos creen que es necesario evitar en sus relaciones con otros alumnos, con los profesores, con su familia, con sus amigos?, ¿qué palabras querían habitar en su habla interior?
* Puesta en común de sus reflexiones, apuntan en la pizarra las palabras y frases que quieren excluir de su lenguaje, así como los gestos y los comportamientos que les molestan especialmente y les desmotivan. El resultado de estas reflexiones, lleva a crear la primera lista de comprobación **(VER ANEXO 5)** que se aplica durante 21 días. Se practica a diario, se chequea en casa por la mañana (con el modelo leer-hacer) o por la tarde (con el modelo hacer-comprobar) y se revisa en las tutorías semanales para mejorar.
* Los resultados se comentan en las tutorías. La lista de comprobación invita a la observación puesto que los alumnos tienen que fijarse en su propio lenguaje (cómo se hablan a sí mismos y los demás) y en el lenguaje de los demás, y apuntar lo que les parece importante. Todas estas observaciones se comparten en grupo para seguir mejorando la lista.

Como en el centro se está trabajando con un Proyecto de Inteligencia emocional, se eligen las **DIEZ EMOCIONES POSITIVAS** que propone Bárbara Fredrickson: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor. Se realizan actividades relacionadas con cada una de las emociones para crear los universos positivos lingüísticos en los que las palabras intervienen como heroínas.

**Las prácticas de L+, el entrenamiento en lenguaje positivo**, que realizan los alumnos se centran en tres aspectos del lenguaje: habla interna, conversaciones y legado. Se acompañan todas las actividades con historias y narraciones inspiradoras y datos neurocientíficos, visuales, divertidos y útiles, que les motivan, inspiran y animan a través del ejemplo y de la sorpresa.

En este apartado interesa hacer **uso DEL CUADERNO**: En él, los alumnos reflejan sus inquietudes, expresan sus ideas e impresiones, reflexionan sobre sus emociones, plasman sus atrevimientos.

Es importante que el cuaderno sea atractivo, que produzca sensaciones agradables (forma, color, olor) y que cada alumno lo decore a su gusto. Constituirá su primer cuaderno personal de palabras habitadas. La única condición es que en la portada aparezca el título “Palabras habitadas” y en la primera página sus datos personales: nombre completo, edad, curso y grupo. Todo lo demás corre a cargo de su imaginación y creatividad.

En el cuaderno aparecen los siguientes apartados:

* ***Mi vida en seis palabras***
* ***Listas de comprobación***
* ***Diez palabras. Diez emociones.***
* ***La caja de valentía y coraje.***
* ***Diccionario de palabras positivas***

Además se realizarán las siguientes actividades:

* ***Post-it positivo: inicia el día con energía positiva***
* ***Tres agradecimientos diferentes cada día: cómo buscar el lado positivo durante 21 días.***
* ***WhatsApp positivo***

Para conocer los resultados se realizan “estadísticas vitales”.

Anexo 1:

|  |
| --- |
| **Cuadro 1. PROFESORADO Y FAMILIAS** |
| **ALMA (Atlas Lingüístico Matriz)** |
| **Presentación del proyecto y selección de los grupos de trabajo** |
| **Plan de actividades** |
| **Relatos de motivación** | **Listas de Comprobación del Lenguaje** | **Entrenamiento L+** | **Estadísticas vitales** | **Siete meses tramos de 21 días** |
| - La historia de Sue Desmond-Hellmann.- La historia de Crystal.Y otras narraciones… | Una sesión de información.Dos sesiones de diseño.*Entre sesiones*: trabajo individual de observación y reflexión. | - Post-it positivo- Caja de valentía y coraje.- Tres agradecimientos diferentes durante 21 días.- Pausa: el arte de recuperar la sonrisa.- Frase en la pizarra al iniciar la clase.- Frase en la cocina para iniciar y acabar el día |  | 1 |
| 2 |
| 3 |
| Siete sesiones de evaluación de resultados y mejora.*Entre sesiones*: trabajo individual de comprobación. | Índice de Alegría HabitadaUtilidad percibida | 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| **Talleres para entrenar y practicar el futuro** |

|  |
| --- |
| **Cuadro 2. ALUMNADO** |
| **ALMA (Atlas Lingüístico Matriz)** |
| **Presentación del proyecto** |
| **Plan de actividades** |
| **Relatos de motivación** | **Listas de Comprobación del Lenguaje** | **Entrenamiento L+** | **Diez emociones para el futuro** | **Estadísticas vitales** | **Siete meses tramos de 21 días** |
| - Actividades neuro-científicas didácticas- Narrativas vitales | Una sesión de información.Dos sesiones de diseño.*Entre sesiones*: trabajo individual de observación y reflexión. | - Cuaderno- Mi vida en seis palabras- Caja de valentía y coraje- Post-it positivo- Diccionario de palabras habitadas- Tres agradecimientos diferentes durante 21 días- WhatsApp Positivo | AlegríaGratitudSerenidadInterésEsperanzaOrgulloDiversiónInspiraciónAsombroAmor |  | 1 |
| 2 |
| 3 |
| Siete sesiones de evaluación de resultados y mejora.*Entre sesiones*: trabajo individual de comprobación. | Índice de Alegría HabitadaUtilidad percibida | 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| **Talleres para entrenar y practicar el futuro** |

Anexo 2

|  |
| --- |
| **RESUMEN DE LAS IDEAS SOBRE EL USO DEL LENGUAJE EN EL AULA** |
| **OBJETIVO** | **¿CÓMO SOLUCIONARLO?** | ***LENGUAJE CLAVE*** | ***LENGUAJE KILLER*** |
| **COMENZAR EL DÍA CON ACTITUD POSITIVA** | Elijo una palabra que me habite todo el día y que me sirva de referencia | *Hoy puede ser un gran día* | *Otro día más* |
| **VIVIR CADA CLASE COMO SI FUERA ÚNICA** | Antes de entrar en el aula dejo fuera todo lo que me impida dedicarme plenamente a la clase. Depuro emocionalmente | *Voy a darlo todo* | *Hay que aguantar* |
| **COMENZAR LA CLASE POSITIVAMENTE** | Comienzo con un saludo afectivo y personalizado (cada uno escoge el que le convenza más) | *Buenos días, chicos, ¿qué tal estáis?* | *A callar que empezamos* |
| **INYECTAR MOTIVACIÓN EN EL AULA** | Escribo una frase en parte superior de la pizarra que resulte motivadora. Otros días la pueden elegir los alumnos. | Propuesta: elaborar un libro con las frases más motivadoras de todo el curso |
| **MOTIVAR AL TRABAJO** | Presento al grupo el contenido de lo que vamos a realizar en la hora de clase de manera motivadora | *Hoy tenemos muchas cosas interesantes que aprender, os cuento…* | *Abrid el cuaderno y copiar* |
| **GESTIONAR EL AULA VIGILANDO EL LENGUAJE** | Durante el desarrollo de la clase vigilo mi lenguaje y utilizo recursos de gestión de aula | VÉASE LA TABLA: “Estrategias lingüísticas para la gestión del aula” para distintas tareas que se desarrollan en el aula. |
| **DESPEDIR AL GRUPO DE FORMA AFECTUOSA** | Acabo el desarrollo de la clase con una fórmula de cierre que puede ser una despedida afectuosa o un agradecimiento, de forma que la clase la acabe yo y no el timbre | *Hoy hemos trabajado todos muy bien, gracias y que tengáis un buen día….* | *Riiing…**No se mueve nadie hasta que termine…* |
| **DAR VOZ AL GRUPO PARA QUE HAGA UNA VALORACIÓN** | Solicito a un alumno del aula que termine la clase compartiendo lo que ha aprendido hoy, cómo se ha sentido o a quién quiere darle las gracias por algo | *Fulanito, ¿quieres compartir con nosotros lo que te llevas hoy de esta clase?* | *De seguir así vais a suspender, o trabajáis más o lo lleváis claro* |

Anexo 3

|  |
| --- |
| **ESTRATEGIAS LINGÜÍSTICAS PARA LA GESTIÓN DEL AULA** |
| **TAREA** | **¿CÓMO INTRODUCIRLO?** | ***LENGUAJE CLAVE*** | ***LENGUAJE KILLER*** |
| **PROPONER EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA** | *Para mañana traemos…* *Para comprobar si lo habéis entendido os propongo hacer en casa…* | *Comprobar* | *Tenéis que…**Como no…* |
| **CORREGIR LOS EJERCICIOS EN CLASE** | *Vamos a poner en común…**Vamos a compartir los resultados…**Vamos a comprobar lo que…* | *Revisar* | *Corregir* |
| **ENTREGAR LA NOTA DE UN EXAMEN** | *Os entrego el examen individualmente, lo comprobamos y mantenemos un rato de silencio…**Vamos a analizar juntos el examen y valorar lo que habéis hecho…* | *Valorar* | *Fracaso**Suspenso* |
| **PEDIR QUE SE CALLEN** | *Ahora es el momento de…*Señalar al que habla diciendo: *¿perdón?*(En 1º y 2º ESO) Levantar la mano y hacer con el dedo en la boca el símbolo de silencio | *Momento* (que sepan cuándo toca hablar y cuándo callar según el momento) | *Gritar**Callaos…* |
| **PROPONER FECHAS PARA UN EXAMEN** | *Sacad las agendas…* | *Agenda, calendario* | *Tenéis examen el día…* |
| **PREGUNTAR SI SE TIENEN DUDAS** | (En 1º y 2º ESO)*Cuando termine de explicar esto dedicaremos cinco minutos a resolver dudas…**¿Ha quedado todo claro? ¿Alguna pregunta?* | *Aclaración**Calma*(En 1º y 2º ESO para controlar la impaciencia) | *Está claro, ¿no?* |
| **ANIMAR A REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD TUTORIAL O DE CENTRO** | *Os propongo un proyecto para realizar juntos…**Relacionar la actividad de la semana con las palabras del día de esa semana**Vais a ser… (escritores, científicos, investigadores…) principiantes* | *Proyecto* *Comunidad* (todos aportamos) | *Trabajo* |
| **RECRIMINAR A UN ALUMNO UNA MALA ACTITUD** | *Reflexiona y ponlo por escrito…**Luego hablamos…* | *Reflexiona* | Sustituir la palabra “parte”\*Evitar la acritud |
| **EXPULSAR A ALGÚN ALUMNO DEL AULA** | *Sal un momento y hablamos…**Tiempo muerto, sal fuera dos minutos y entra* | *Parar y calma* | *Gritar**Perder los nervios* |

Parte de convivencia: una amonestación escrita debida a una falta grave.

Anexo 4

LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA: FAMILIA Y PROFESORADO

Las listas de comprobación del lenguaje nos permiten observar diariamente nuestro lenguaje, para darnos cuenta de cuáles son sus prioridades, aprender a elegir las palabras y regularlas mediante el entrenamiento.

Son herramientas que nos permiten observar para darnos cuenta de cómo hablamos y actuamos.

Estas listas las suelen elaboran las familias y deciden así, qué es lo que quieren reforzar de su lenguaje.

|  |
| --- |
| **FAMILIAS: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA** |
| 1. He saludado de manera afectuosa:

*Sonrisa, muestras de cariño, palabras amables, mensajes positivos…* |
| 1. He gestionado mi tiempo para actuar con más calma, respirar y saborear el presente.
 |
| 1. He hecho una pequeña pausa antes de entrar en una estancia o iniciar una conversación.
 |
| 1. Me he animado con una palabra/frase positiva
 |
| 1. He evitado hacer daño con mis palabras/gestos: *gritos, tacos, malas miradas, etiquetas, ironía, amenazas…*
 |
| 1. He creado momentos favorables para conversar y escuchar: *aparto el móvil, miro a la cara, presto atención a lo que mi hijo/hija quiere comunicarme…*
 |
| 1. He reconocido mis errores y he pedido perdón.
 |
| 1. He fomentado la autonomía de mi hijo/hija: *le involucro en las tareas de casa, dejo que organice su tiempo, evito repetir órdenes más de dos veces…*
 |
| 1. He elogiado y he motivado a mi hijo/hija con palabras positivas.
 |
| 1. He favorecido momentos de diversión y alegría en familia.
 |
| 1. He atendido a mi lenguaje a lo largo del día.
 |
| 1. Me he despedido con agradecimientos y buenos deseos.
 |

|  |
| --- |
| **PROFESORADO: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA** |
| 1. Elijo una palabra que me habite todo el día y que me sirva de referencia.
 |
| 1. Antes de entrar en el aula dejo fuera todo lo que me impida dedicarme plenamente a la clase. Depuro emocionalmente.
 |
| 1. Comienzo con un saludo afectivo y personalizado.
 |
| 1. Escribo una frase en la parte superior de la pizarra que resulte motivadora. Otros días pueden ser los alumnos quienes elijan.
 |
| 1. Presento al grupo el contenido de lo que vamos a realizar en la hora de clase de manera motivadora.
 |
| 1. Durante el desarrollo de la clase vigilo mi lenguaje y utilizo recursos lingüísticos de gestión de aula.
 |
| 1. Acabo el desarrollo de la clase con una fórmula de cierre que puede ser una despedida afectuosa o un agradecimiento, de forma que la clase la acabe yo y no el timbre.
 |
| 1. Solicito a un alumno del aula que termine la clase compartiendo lo que ha aprendido hoy, cómo se ha sentido o a quién quiere agradecer algo.
 |

Anexo 5

LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA: ALUMNADO

Las listas de comprobación del lenguaje nos permiten observar diariamente nuestro lenguaje, para darnos cuenta de cuáles son sus prioridades, aprender a elegir las palabras y regularlas mediante el entrenamiento.

Son herramientas que nos permiten observar para darnos cuenta de cómo hablamos y actuamos.

Estas listas las pueden elaboran los alumnos y decidir ellos mismos qué es lo que quieren reforzar de su lenguaje.

|  |
| --- |
| **ALUMNOS : LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA** |
| 1. Empiezo el día con una palabra que me acompaña durante el día (“palabra habitada”)
 |
| 1. Miro a los ojos de mi interlocutor cuando hablo
 |
| 1. Escucho con atención, sin interrupciones.
 |
| 1. Aparto el móvil para escuchar o hablar.
 |
| 1. Pido perdón si molesto, incordio o me equivoco.
 |
| 1. Cuando mis padres me piden algo, sustituyo las respuestas”ya voy”, “que síí”, “espera”…por acción.
 |
| 1. Saludo a los profesores y a los compañeros en el aula y en los pasillos.
 |
| 1. Me despido al final de la clase o al terminar mi jornada escolar con un agradecimiento.
 |
| 1. En los momentos de tensión, utilizo la frase “ Es mi día de suerte , esto me hace más fuerte”
 |
| 1. Para sentirme más seguro en situaciones críticas, me digo mentalmente. “Piso y arraso por donde paso”
 |
| 1. Reflexiono sobre la frase con que iniciamos la clase.
 |
| 1. La sonrisa me acompaña a lo largo del día.
 |
| 1. Busco momentos divertidos para provocar la sonrisa en mí y en los demás.
 |
| 1. Doy las buenas noches a mi familia antes de irme a dormir y les dedico un agradecimiento.
 |
| 1. Al final del día, apunto tres agradecimientos diferentes en mi cuaderno ( puede ser la recopilación de los que he dado a lo largo del día).
 |

Anexo 6

ESTRATEGIAS PARA CONSOLIDAR LOS HÁBITOS DE LENGUAJE POSITIVO

EN EL PROFESORADO Y LA FAMILIA:

El éxito del entrenamiento se basa en tres premisas:

* La motivación y el compromiso inicial
* El ritmo adecuado
* Los resultados visibles.

**Perspectiva individual**: tras la toma de conciencia cada uno elige su forma de trabajar con pequeños ejercicios, en función de su ritmo y de sus prioridades.

4 momentos claves en el día a día:

* Los comienzos energéticos para impulsarnos
* Los finales memorables para agradecer y crear recuerdos positivos.
* Los picos emocionales motivadores para cagar las pilas cuando nos sentimos agotados.
* Las pausas reparadoras para gestionar mejor las emociones.

Tiempo de duración de cada ejercicio:

* 21 días para generar el hábito
* Si se interrumpe hay que volver a iniciar el proceso desde el principio
* Una vez finalizado comenzamos la práctica del siguiente, uno a uno.

ACTIVIDADES:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | **OBJETIVO** | **DESCRIPCIÓN** | **VALORACIÓN** |
| CAJA DE VALENTÍA Y CORAJE: ¿En qué quiero ser valiente hoy? | Confirmar nuestro compromiso  | Cada día se escribe un propósito que se deposita en la caja. El lenguaje ha de ser concreto, redactado de manera precisa y que permita el paso a la acción.Ej: *“voy a ser valiente a pedir perdón a mi hijo”* | Experimentamos la utilidad: Reconocimiento de nuestros logros y éxitos. Se celebran logros, intentos y hasta fracasos. Lo importante es ser conscientes de nuestros propósitos vitales.  |
| POST-IT POSITIVO: Inicia el día con energía positiva  | Iniciar el día con energía positiva a través de palabras-fuerza | Cada día al despertarse se coge un post-it, se reflexiona un minuto sobre la palabra-fuerza que queremos poner.Se escribe y coloca en un lugar estratégico. Ejs: *“Sonríe”, “tú puedes”…* | El lenguaje positivo es muy relevante para la activación neuronal según las investigaciones realizadas (Bibliografía *“La ciencia del lenguaje positivo. Cómo nos cambian las palabras que elegimos”*).  |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | **OBJETIVO** | **DESCRIPCIÓN** | **VALORACIÓN** |
| TRES AGRADECIMIENTOS DIFERENTES CADA DÍA: Cómo buscar el lado positivo durante 21 días.  | Establecer un patrón de búsqueda de lo positivo para readaptar el cerebro: alimentar recuerdos positivos y motivadores | Formular cada noche tres agradecimientos diferentes durante 21 día seguidos (al final del programa serán 63 agradecimientos)EJS: *“Mis hijas, andar, la lectura tranquila”*… | Entrenar el cerebro para que se vuelva más positivo le hace más productivo y aumenta la felicidad (*investigación en PLOS ONE, autor: Luis Castellanos*) |
| PAUSA: El arte de recuperar la sonrisa.  | Permitir pausas para mirar la vida en perspectiva y darnos cuenta de lo que realmente importa.  | 1.- Se contemplan los espacios en los que te paras, te reúnes, estás solo…2.- Antes de entrar, pararse y respirar, tomar conciencia, dejando atrás el lugar anterior. 3.- Respirar, sonreír y entrar.  | El arte de pararse dos o tres segundos para recuperar el espacio de la sonrisa auténtica en el rostro es un ejercicio extraordinariamente poderoso precisamente por su sencillez.  |
| FRASES EN LA PIZARRA AL INICIAR LA CLASE | Conectar con emociones positivas que sirvan de incentivo y motivación.  | 1.- Un profesor escribe en la pizarra una frase positiva o motivadora y la firma. Se deja escrita todo el día. 2.- Adquirida la dinámica un alumno/a toma el testigo. Ej*.:”No te estoy diciendo que será fácil, te estoy diciendo que valdrá la pena”* | Proceso de cambio personal que afecta positivamente al entorno.Se trata de una actividad muy contagiosa ya que:.- Conectamos con las emociones positivas que actúan a lo largo del día.- Sirven como incentivo y estímulo en nuestros espacios cotidianos.  |
| FRASES EN LA COCINA AL INICIAR Y ACABAR EL DÍA.  | Establecer: .- Comienzos energéticos para impulsarnos.- Finales memorables para agradecer y crear recuerdos positivos. | Se elige la cocina por ser lugar de encuentro 1.- Se eligen palabras que den energía al día. Al principio uno de los miembros luego puede ser elegidas en familia 2.- Se escribe una frase al final del día como resumen de la jornada.  | .- Al igual que la actividad anterior, sirve como proceso de cambio positivo en el entorno y como incentivo y estímulo en nuestros espacios cotidianos. .- Al final del día dota de un espacio común que fija la mirada en lo positivo.  |

Anexo 7

|  |
| --- |
| ESTRATEGIAS PARA CONSOLIDAR LOS HÁBITOS DE LENGUAJE POSITIVOEN EL ALUMNADO: |

ACTIVIDADES:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | **OBJETIVO** | **DESCRIPCIÓN** | **VALORACIÓN** |
| MI VIDA EN SEIS PALABRAS  | Impulsar el pensamiento y a contar lo pensado con precisión emocional del lenguaje.  | Consiste en resumir la vida en una sola línea siendo precisos y creativos con su lenguaje.  | Es una buena forma de ser conscientes de nuestras palabras a la hora de tomar la decisión de como vemos nuestras vidas.  |
| CAJA DE VALENTÍA Y CORAJE: ¿En qué quiero ser valiente hoy? | Hacer propósitos diarios e intentar cumplirlos.  | Creamos hábitos valientes durante 21 días. Los resultados y las observaciones se anotan en la sección correspondiente del cuaderno. Se proponen tres niveles de atrevimientos: Habla interna (mi relación conmigo mismo), conversaciones con futuro (mi relación con el entorno cercano), y el mundo de las palabras habitadas (mi legado par un mundo mejor). EJS:”No ser borde”, ”Nunca perder la sonrisa”, etc… | Experimentamos la utilidad: Reconocimiento de nuestros logros y éxitos. Se celebran logros, intentos y hasta fracasos. Lo importante es ser conscientes de nuestros propósitos vitales.  |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | **OBJETIVO** | **DESCRIPCIÓN** | **VALORACIÓN** |
| POST-IT POSITIVO: Inicia el día con energía positiva  | Iniciar el día con energía positiva a través de palabras-fuerza | *Individual*; Eligen esa palabra-fuerza que quieren que les acompañe durante ese día, la escriben en un post-it y lo colocan en un lugar fácilmente accesible y visible. *En tutoría,* en grupos, se pueden explicar y compartir libremente esas palabras-fuerza.  | Se reflexiona sobre el uso de las palabras que merece la pena aumentar en su vocabulario. Los alumnos descubren nuevas palabras, sinónimos, antónimos.  |
| DICCIONARIO DE PALABRAS HABITADAS | Invitar al alumnado a recopilar todas las palabras que les resulten atractivas y positivas en su cuaderno para crear un diccionario colectivo.  | Deben observar el lenguaje propio y el de las personas que les rodean y anotar todas aquellas palabras que capten su atención.Para ordenarlas se puede posicionar las palaras o frases según la fuerza de su energía y positividad.  | En equipo se comparten las palaras y se eligen las que les resultan más importantes a los alumnos. Esas palabras se van sumando semana a semana para formar su diccionario y se reflexiona sobre el uso que les damos.  |
| TRES AGRADECIMIENTOS DIFERENTES CADA DÍA: Cómo buscar el lado positivo durante 21 días.  | Establecer un patrón de búsqueda de lo positivo para readaptar el cerebro: alimentar recuerdos positivos y motivadores | Formular tres agradecimientos diferentes durante 21 día seguidos (al final del programa serán 63 agradecimientos)EJS: *“Gracias por tener buenos amigos”*… | Encontrar cada día tres agradecimientos diferentes es dotar al lenguaje de un poder admirable para lograr el tipo de transformación que buscamos. Es otorgar al alumnado la posibilidad de gozar de una mejor mirada sobre la vida.  |
| WHATSAPP POSITIVO | Crear un grupo de Whatsapp positivo entre el alumnado.  | Elaborar un grupo de Whatsapp entre los alumnos en el que comparten por escrito sus palabras, sueños, opiniones, experiencias, motivaciones… | Está comprobado que el lenguaje positivo crea un ambiente que favorece relaciones basadas en la confianza y el respeto.  |

Anexo 8

**PRACTICAR DIEZ EMOCIONES PARA EL FUTURO**

Emoción y cognición son procesos que van de la mano (Damasio, 1994). Las emociones nos sirven para comunicarnos y son imprescindibles en los procesos de razonamiento y de toma de decisiones.

Potenciamos las emociones positivas a través del lenguaje positivo. La expresión de las emociones positivas nos facilita la capacidad para emprender proyectos. Nos aporta recursos y nos hace más resilientes y nos aporta beneficios físicos.

Cada universo positivo contiene un sinfín de palabras que tienen significados llenos de emociones y experiencias reconfortantes.

A través de las palabras, los alumnos ven con sus propios ojos dos mundos opuestos y enseguida se dan cuenta de cómo pueden contribuir para que su universo positivo cobre fuerza y neutralice el universo negativo

Es importante hacerse las siguientes preguntas:

|  |
| --- |
|  |
| * ¿qué palabras son positivas para mi?
* ¿qué palabras captan mi interés?
* ¿qué palabras me serenan?
 |

10 emociones positivas para trabajar con los alumnos (Bárbara Fredrickson):

|  |
| --- |
| Actividad 1. Los alumnos apuntan en su cuaderno palabras y frases que forman parte de cada universo emocional tanto en su vertiente positiva como negativa. |
|  | UNIVERSO POSITIVO | UNIVERSO NEGATIVO |
| ALEGRIA | Universo alegría: felicidad, dicha, gozo, placer, diversión, risa, entusiasmo, alivio. | Tristeza, pena, pesimismo, disgusto, amargura, cabreo, queja.Alegría por el mal ajeno |
| GRATITUD | Agradecimiento, reconocimiento, correspondencia | Ingratitud, deslealtad, falta de reconocimiento, desagradecimiento |
| SERENIDAD | Tranquilidad, sosiego, calma, aplomo, moderación, entereza, silencio, quietud | Intranquilidad, agitación, aturdimiento, desasosiego |
| INTERES | Tendencia, inclinación, apego, importancia, valor, afición, encanto, fascinación, atracción | Desinterés, apatía, cansancio, desgana, |
| ESPERANZA | Ilusión, confianza, expectativa, perspectiva, promesa, optimismo | Desconfianza, desengaño, pesimismo, desesperanza |
| ORGULLO | Honra, honor, satisfacción, amor propio | Desprecio, deshonra, vergüenza, deshonestidad, insatisfacción, arrogancia |
| DIVERSION | Alegría, desahogo, distracción, entretenimiento, placer, gusto, recreo, ocio | Aburrimiento, desagrado, hastío, tedio. |
| INSPIRACION | Iluminación, entusiasmo, arte, creatividad, genio, talento | Desaliento, expulsión, falta de aire, violencia, envidia |
| ASOMBRO | Admiración, sorpresa, maravilla, fascinación, estupefacción | Repulsión, indiferencia, frialdad, apatía, aborrecimiento |
| AMOR | Cariño, afecto, apego, ternura, devoción, adoración, enamoramiento, pasión, atracción | Desamor, odio, desprecio, repugnancia, antipatía, rencor, descuido |

**RESUMEN DE ACTIVIDADES PARA CADA EMOCIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| EMOCION | EJERCICIOS |
| ALEGRIA | LA SONRISA CONSCIENTEENSAYA TU MEJOR SONRISA |
| GRATITUD | TRES AGRADECIMIENTOS DIARIOSPREGUNTAS GENEROSAS |
| SERENIDAD | LA PAUSA CONSCIENTEPAUSAS CONSCIENTES EN LA CONVERSACION |
| INTERÉS | ESCUCHA HABITADAFOTORRELATOS DE LAS PALABRAS |
| ESPERANZA | AFORTUNADAMENTE |
| ORGULLO | AGENCIA SECRETA Y MUY ESPECIAL |
| DIVERSIÓN | TALLER DE EMOTICONOS POSITIVOS |
| INSPIRACIÓN | CARTA A UNO MISMO |
| ASOMBRO | MURAL DE ADMIRACIÓN Y ASOMBRO |
| AMOR | CORAZON HABITADOPALABRAS EN LAS ZAPATILLAS |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **ALEGRÍA** | **CARACTERÍSTICAS DE LA ALEGRÍA**Aporta energía y movimiento, contagio positivo, generosidad. La alegría no es sólo un sentimiento es una forma de aproximarse al mundo (Dalai Lama) |
| **ACTIVIDAD 1: LA SONRISA CONSCIENTE** La sonrisa tiene el poder de contagiar alegría y buenas vibraciones.La sonrisa es interpretada por el cerebro como un estado de alegría, segrega sustancias anti estrés y produce optimismo, relaja nuestros músculos faciales, sensación de alegría.Si nos esforzamos por sonreír más aunque no tengamos el estado mental acorde a la sonrisa, lograremos una sensación de mayor satisfacción en nuestra vida.**EJERCICIO PRÁCTICO: ENSAYA TU MEJOR SONRISA*** **Iniciar el día con una sonris**a consciente. Se trata de que los alumnos inicien el día con una sonrisa. Sonreír ante el espejo predispone a abordar el día con entusiasmo y vitalidad, aunque no se trate de una sonrisa espontánea.
* **Practicar la sonrisa consciente cada vez que inician una conversación** con un amigo, profesor, familia.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| GRATITUD | **CARACTERÍSTICAS DE LA GRATITUD****La gratitud** es un sentimiento que abre nuestros corazones y activa en nosotros el deseo de corresponder, de hacer algo generoso a cambio.La gratitud nos mueve a ser generosos, compasivos, empáticos y despierta nuestra creatividad para dar, regalar y ayudar a los demás.**Compasión** como disfrute que se siente cuando e actúa para aliviar el sufrimiento de otra persona. La compasión nos lleva a conectar con el otro, involucrarnos, compartir, saborear, buscar más.**Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entender y compartir sus sentimientos. Nos impulsa a cuidar y ayudar en el momento que se necesita.La acción de los alumnos/as empieza por ser amables y cuidadosos con las personas que te rodean. El lenguaje puede ayudarnos a entrenar y practicar nuestra generosidad, amabilidad, simpatía. |
| **FRASES PARA ANIMAR A LA GENEROSIDAD:*** No eres lo que tienes eres lo que das
* No importa cuánto das sino cuanto amor le pones cuando das
* El único símbolo de superioridad que conozco es la bondad
* Las palabras amables no cuestan nada, pero valen mucho
* La acción más pequeña vale más que la intención más grande
 |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: TRES AGRADECIMIENTOS DIARIOS*** En clase los alumnos expresan en voz alta un agradecimiento con la fórmula: “agradezco que…”
* Apuntar tres agradecimientos diarios en el cuaderno durante 21 días seguidos.

**EJERCICIO PRÁCTICO 2: LAS PREGUNTAS GENEROSAS*** Reflexión: Se reflexiona con los alumnos sobre sus verdaderas necesidades, así como las necesidades de otras personas de su entorno.
* Se habla de necesidades materiales y no materiales y luego les animaos a hacer la siguiente reflexión:
* ¿Somos generosos, bondadosos, amables? ¿Qué significa serlo?
* Realizar preguntas generosas que llevan a la acción: ¿Cómo estás?, ¿Qué necesitas? ¿en qué te puedo ayudar?. Practicar estas preguntas con los compañeros de clase o en casas.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| SERENIDAD | **CARACTERÍSTICAS DE LA SERENIDAD****La serenidad** es un sentimiento que está relacionado con el sentimiento de calma y autocomprensión, favorece la atención y la presencia necesaria para poder modificar nuestra visión de la vida.Se da en un amiente familiar y seguro. se disfruta cuando estamos totalmente presentes y conscientes de lo que estamos viviendo: un momento de tranquilidad, placer o contemplación. |
| **PAUSA EL ARTE DE RECUPERAR LA SONRISA**Saber parar unos segundos antes de volver a actuar nos ayuda a proteger la energía y evitar automatismos negativos. Es importante tratar de mantener la serenidad a la hora de comunicarse. Las pausas inteligentes en una conversación nos pueden ayudar a enfocar mejor la energía de nuestros mensajes. |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: LA PAUSA CONSCIENTE*** Los alumnos/as buscan cual/cuáles son sus palabras-calma
* Antes de entrar en un ambiente diferente (llegada a casa, al aula…, antes de que hablen con los padres o con los profesores…), los alumnos tienen que tomar unos segundos de su tiempo para respirar profundamente y pensar sus **palabras-calma** (palabras o frases que también pueden repetir en los momentos de estrés o agobio)

**EJERCICIO PRÁCTICO 2: PAUSAS CONSCIENTES EN LA CONVERSACIÓN*** Los alumnos realizan un ejercicio en el que tiene que guardar silencio de forma consciente en una conversación
* Después de cada una de sus intervenciones en la conversación los alumnos deben de permanecer unos segundos en silencio para dejar espacio a su interlocutor.
* Esta pausa se convierte en una oportunidad para respirar, observarse y observar, escucharse y escuchar.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| INTERÉS | **CARACTERÍSTICAS DEL INTERÉS****El interés** es un sentimiento de algo que provoca curiosidad, fascinación y que genera un impulso de explorar y profundizar en lo que acabamos de descubrir.El Interés nos mantiene despiertos y activos |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: USO DEL WHATSAPP POSITIVO*** Invitamos a los alumnos a usar el WhatsApp positivo para compartir con el grupo las cosas que captan su interés diario

**EJERCICIO PRÁCTICO 2: ESCUCHA HABITADA*** Se invita a cada alumno a que tenga una conversación con varios compañeros de clase durante unos minutos (que no sean amigos íntimos). Una vez transcurrido ese tiempo la conversación acaba.
* Los alumnos pueden moverse libremente por el aula manteniendo un tono de voz bajo.
* Una vez acabada la conversación se realiza la puesta en común. El profesor pregunta espontáneamente a un alumno con quién ha mantenido la primera conversación y se pide que resuma lo que le ha contado el compañero. Después a este compañero se le pregunta con quién ha mantenido la segunda conversación y se le piden los detalles de lo que le ha contado….
* Se realiza una cadena de intervenciones y después se reflexiona sobre la importancia de la escucha habitada haciendo énfasis en la importancia del interés en cada conversación.
* Los alumnos se sorprenden al descubrir hasta qué punto es fácil perder los detalles cuando está más pendiente de sus propias respuestas y no está escuchando de manera activa.
* Finalmente se reflexiona sobre la importancia de expresar el interés y curiosidad por la opinión de la otra persona y entrenar la escucha atenta y generosa.

El poder del silencio se revela como un gran aliado para aprender a escuchar mejor.**EJERCICIO 3: FOTORRELATOS DE LAS PALABRAS*** Se enseña a los alumnos imágenes de artistas urbanos (grafitis) que llenan paisajes con palabras positivas (belleza, alegría, amor, vida…), para enfocar el interés y atención de los alumnos en el lenguaje que les rodea.
* se les propone convertirse en fotorreporteros de las palabras y encontrar las palabras positivas en casa, colegio, barrio. Compartir sus fotorrelatos en el WhatsApp positivo
 |

|  |  |
| --- | --- |
| ESPERANZA | **CARACTERÍSTICAS DE LA ESPERANZA****La esperanza** es un sentimiento que se genera en circunstancias difíciles o adversas, aparece como una luz al final del túnel que nos da fuerza para actuar, motivación y creatividad para encontrar soluciones.La esperanza está relacionada con el equilibrio. |
| **PALABRAS PARA PROMOVER LA ESPERANZA*** Algunas palabras nos ayudan a equilibrar fuerzas destructivas y son capaces de reconstruir nuestros recuerdos. Una de estas palabras es AFORTUNADAMENTE.
* usar esta palabra hace que mejore el estado de ánimo.
 |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: AFORTUNADAMENTE*** Se trata de transformar una experiencia negativa en una positiva simplemente añadiendo la palabra AFORTUNADAMENTE antes de acabar la frase
* Inicia la actividad el profesor/a para que sirva de ejemplo: “he tenido una jaqueca muy grande AFORTUNADAMENTE con la medicación no me ha durado mucho”
* Intentamos hacer el ejercicio todos los días en clase y lo ponemos en el grupo de whastsapp positivo.
* Los alumnos buscan soluciones para sus momentos difíciles y también ayudan a sus compañeros a encontrar el lado favorable de las situaciones.
* Los alumnos reflexionan en grupos sobre las palabras y frases negativas que suelen escuchar en su entorno cuando las cosas no salen bien.
* después analizamos como podemos producir el cambio de lo negativo a lo positivo, buscando el lado favorable de la cosas.
* cada alumno de clase pronuncia en voz alta una expresión asociada a una situación negativa que a continuación se transforma en una expresión positiva con afortunadamente.

**EJERCICIO PRÁCTICO 2: ELIMINAMOS LA PALABRA PERO*** Esto hará que tengamos otra herramienta para transformar el discurso negativo en positivo.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| ORGULLO | **CARACTERÍSTICAS DEL ORGULLO****El orgullo** es un sentimiento que sentimos cuando tenemos un logro personal en el que hemos invertido esfuerzo y trabajo. Alimenta nuestra motivación. Es importante mantener el equilibrio entre la humildad y el orgullo  |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: AGENCIA SECRETA Y MUY ESPECIAL*** Se anima a los alumnos a que empleen palabras que les hagan construir un mundo mejor
* Se plantean misiones secretas del lenguaje positivo para cuidar con las palabras a las personas que lo necesitan: cuidar a los profesores/cuidar a los padres.
* para cada misión se elaboran estrategias lingüísticas concretas y un kit de recursos lingüísticos que puedan ayudarles en sus iniciativas
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  DIVERSION | **CARACTERÍSTICAS DE LA DIVERSION****La diversión** es un sentimiento que nos hace reír. Es un hecho social que invita a compartir la alegría y las risas antes las situaciones divertidas y favorece la amistad y el compañerismo. Generar pensamientos felices compartidos. |
| **Sentido del humor*** Se reflexiona sobre el poder del sentido del humor para cambiar la perspectiva y la percepción de los sucesos.
* La capacidad de reírnos de nosotros mismos relativiza todo lo negativo y mejora nuestra autoestima.
* dibujar nuestras emociones, nuestras palabras con sentido del humor nos permite aliviar nuestro dolor.
 |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: TALLER DE EMOTICONOS POSITIVOS*** se organizan talleres para inventar o crear emoticonos lingüísticos positivos, negativos o neutros.
* La consigna podría ser: “dibujar un icono que describa mejor lo que has sentido cuando has realizado la actividad de…”
* ¿Qué palabra describe mejor cómo te sientes ahora mismo? añade el icono que mejor describe esta sensación

**EJERCICIO PRÁCTICO 2: CONCURSO DE RELATOS CORTOS CON SENTIDO DEL HUMOR*** El relato corto con sentido del humor es una herramienta que cuida el lenguaje con el objetivo de darle la vuelta a situaciones que aparentemente parecen negativas y adversas y que con otra mirada somos capaces de transformar en situaciones positivas y divertidas.
* se leen los relatos en voz alta.
 |
| INSPIRACION | **CARACTERÍSTICAS DE LA INSPIRACIÓN****La inspiración** es un sentimiento que nos involucra en la búsqueda de la excelencia y nos anima a dar lo mejor de nosotros mismos.Inspiración como un sentimiento que “da alas”. |
| **Inspiración*** Se reflexiona sobre cómo se sienten cuando están inspirados y cuando no nos llega la inspiración ¿qué me inspira? ¿cómo me siento cuando estoy inspirado?
* Cuando se está inspirado todo parece fácil y las dificultades se superan. La falta de inspiración trae desgana, sensación de torpeza y cualquier tarea parece imposible de realizar.
 |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: CARTA A UNO MISMO*** Los alumnos se escriben una carta inspiradora a sí mismos en la que redactan lo que desean a la persona que serán dentro de un año (experiencias y aprendizajes, relaciones, emocionales que quieren que les lleven a ser esta persona.
* Es importante que lo cuenten con detalle y con palabras positivas y motivadoras
* Después colocan la carta en un sobre con su dirección y la profesora guardar las cartas para enviárselas cuando pase el año exacto.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| ASOMBRO | **CARACTERÍSTICAS DEL ASOMBRO****El asombro** se origina al presenciar algo mucho más grande que nosotros, ser testigos o sentirse parte de una expresión de grandeza o belleza.Experimentar el asombro favorece el bien colectivo, la generosidad, nos hace más prosociales y más amables. |
| **Asombro*** El sentimiento de admiración une las personas.
* Las personas que se mostraban asombradas con mayor frecuencia eran las más generosas
* Quienes gozan de una vida más saludable y menos estresada les resulta más fácil emocionarse.
* Este sentimiento se halla relacionado con la curiosidad y el deseo de explorar.
 |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: MURAL DE ADMIRACIÓN Y ASOMBRO*** Se comparte con los alumnos/as los estudios sobre el efecto de las emociones en los seres humanos.
* Se crea un mural en clase con el título “ADMIRACIÓN Y ASOMBRO”, en el que los alumnos/as escriben mensajes que adornan con imágenes y fotografías, en los que cuentan qué o quién les provoca admiración y asombro.
* también comparten sus experiencias de admiración y asombro en el grupo de WhatsApp.
* Los mensajes siguen esta estructura: “siento admiración por…..porque….”
* se da opción y se anima a que cada uno lea o cuente en voz alta por qué o quién sienten admiración.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| AMOR | **CARACTERÍSTICAS DEL AMOR****El amor** es la integración de todas las emociones positivas anteriores. hablamos del amor como conexión de buenos sentimientos e interés mutuo que une a las personasAmor como vínculos interpersonales positivos basados en la cercanía, confianza y seguridad. |
| **EJERCICIO PRACTICO 1: CORAZÓN HABITADO*** OBJETIVO: aprender a valorar las relaciones que tenemos con otras personas cercanas y aprender a expresarles nuestros sentimientos.
* En primer lugar los alumnos piensan en las personas con las que les unen lazos de amor o cariño y apuntan sus nombres en el cuaderno. “¿qué personas habitan en tu corazón?”.
* La segunda parte consiste en aprender a expresar los sentimientos. Reafirmar los sentimientos expresando el afecto con palabras produce una enorme conexión emocional, aumenta la autoestima, mejora la comunicación, ayuda a solucionar los conflictos, a mitigar el sufrimiento.
* Nos proponemos decir más veces frases como “te quiero”
* Se invita a los alumnos/as a reflexionar sobre cómo suelen expresar estos sentimientos, con qué palabras, gestos, acciones…y comparten en grupo sus formas de hacer visible el amor.
* Cada alumno elige a una persona de su lista para hacerle saber lo mucho que le quiere y elige la mejor manera de hacerlo (frases bonitas acompañadas por un beso, un abrazo fuerte, etc)
 |
|  | **EJERCICIO PRÁCTICO 2: PALABRAS EN LAS ZAPATILLAS*** Consiste en personalizar las zapatillas. se propone a los alumnos una forma diferente de regalar sus palabras de amor o amistad. Con un rollo de esparadrapo y unos rotuladores, los alumnos escriben y regalan las mejores palabras a los compañeros.
* el lenguaje positivo mueve a la acción. Las zapatillas se llenaron de palabras y muchos alumnos no se las quitaron al terminar la clase, sino que salieron a pasear con sus mensajes de afecto, los llevaron al patio, a la calle a su casa.
 |