

Sesión 9. Amabilidad: un mural de otro planeta

★ EL SUPERPODER DE LA AMABILIDAD

Objetivos	Comprender qué es la amabilidad y su impacto en las relaciones. Identificar y practicar conductas amables. Reflexionar sobre el valor del respeto y la ayuda mutua a través de la historia de SUM.
Contenidos	La amabilidad como habilidad prosocial. Reciprocidad y contagio emocional. Historia 'Un mural de otro planeta': SUM, Juan y Ana hacen un trabajo sobre el respeto.
Tiempo estimado	60 minutos
Materiales	Presentación PowerPoint ('Un mural de otro planeta'). Tarjetas o post-its para el mural de aula. Materiales para colorear. Cartulinas.
Competencias	Amabilidad, empatía, respeto, cooperación, expresión emocional.

SUM en la sesión de amabilidad

En esta sesión la historia de SUM llega a un momento especial: SUM, Juan y Ana tienen que hacer juntos un trabajo sobre el RESPETO. Es la primera vez que SUM trabaja en equipo con sus compañeros para algo importante. Al principio SUM habla continuamente de su planeta y no puede concentrarse en la tarea; Juan le ayuda a centrarse. Luego, cuando toca colorear el mural, los compañeros de clase también se involucran. SUM descubre que cuando la gente es amable y se ayuda, todo sale mejor. Al final, el grupo ha conseguido la meta y SUM se lleva un aprendizaje muy importante.

El responsable de la facilitación presenta la historia al inicio de la sesión: *“¿Recordáis a SUM? Hoy SUM tiene que hacer un trabajo en equipo. Pero SUM no sabe muy bien cómo colaborar siendo amable. Vamos a ver qué pasa y qué aprende.”*

Objetivos

- Comprender qué es la amabilidad y por qué es importante en las relaciones sociales.
- Identificar conductas amables y diferenciarlas de las que no lo son.
- Desarrollar actitudes de respeto, empatía y cooperación en el grupo clase.
- Practicar acciones de amabilidad hacia los compañeros y compañeras a través de dinámicas y juegos cooperativos.

Justificación

La amabilidad es la capacidad de reconocer, responder y actuar de manera respetuosa hacia los demás a través de gestos que promueven no solo relaciones interpersonales más positivas, sino también un clima escolar que favorece tanto el aprendizaje como el bienestar emocional (Layouts et al., 2012). Diversos estudios han evidenciado que la práctica de la amabilidad y otras conductas prosociales incrementa los niveles de bienestar psicológico, empatía y cohesión grupal, reduciendo a su vez los conflictos y el aislamiento social en el aula (Verba y Vu, 2024). Cuando el alumnado realiza actos amables como ofrecer ayuda, mostrar gratitud o reconocer a los demás, se generan efectos positivos tanto en quien recibe la acción como en quien la realiza, fortaleciendo las conexiones sociales y la autoestima (Howell et al., 2011).

Además, los programas de aprendizaje socioemocional han demostrado que incorporar la amabilidad y la empatía en el currículo contribuye a mejorar el rendimiento académico, el clima escolar y la convivencia (CASEL, 2020). Así, autores como Díaz-Aguado (1996) destacan la importancia de enseñar comportamientos prosociales desde edades tempranas para prevenir conflictos y favorecer una convivencia democrática basada en el respeto mutuo y la cooperación. La sesión de amabilidad cierra el ciclo de contenidos del programa: después de aprender a escuchar, a colaborar y a gestionar el enfado, el alumnado aprende a cuidar activamente sus relaciones a través de pequeños gestos cotidianos. A través de dinámicas activas, el alumnado podrá identificar comportamientos amables, practicar la empatía y reflexionar sobre cómo sus acciones afectan a los demás.

Contenidos

Trabajaremos en algunos conceptos basados en la importancia de la amabilidad para fomentar la cooperación y el respeto mutuo. Se trata de ayudar al alumnado a reconocer el valor de los gestos amables y a entender que pequeñas acciones positivas contribuyen a mejorar el clima de convivencia.

Los principales conceptos que se van a trabajar son:

- La amabilidad requiere atención y empatía. Ser amable no es solo comportarse con educación, sino comprender cómo se siente el otro y actuar para hacerle sentir mejor. Se enseñará al alumnado qué conductas favorecen la amabilidad y cuáles dificultan la convivencia.
- Reciprocidad y contagio emocional. Se reflexionará sobre cómo los actos amables generan bienestar tanto en quien los recibe como en quien los realiza, fomentando la empatía y el respeto mutuo.
- Autocontrol y reflexión. Ser amable implica también controlar las emociones y las reacciones impulsivas, eligiendo conscientemente respuestas respetuosas ante situaciones difíciles.
- Amabilidad como hábito. Se promoverá la idea de que la amabilidad se puede practicar cada día, convirtiéndola en una costumbre que mejora el ambiente en el aula y en la comunidad educativa.

Guion del facilitador — Resumen de contenidos de la presentación

Referencia al Anexo

El guion detallado diapositiva a diapositiva de esta presentación se recoge en el ANEXO IV del manual.

En la página web del programa encontrará también el guion descargable y los materiales del mural de amabilidad.

La presentación de la Sesión 9 está estructurada como una historia visual. El facilitador o facilitadora narra la historia de SUM, Juan y Ana con expresividad, haciendo pausas para conectar con la experiencia del alumnado. Los contenidos que aborda son los siguientes:

- Introducción: SUM, Juan y Ana tienen que hacer un trabajo en grupo sobre el RESPETO. Es la primera vez que SUM trabaja en equipo para algo importante.
- El reto: SUM se distrae hablando de su planeta y no sabe cómo contribuir. El grupo tiene que aprender a escucharse, organizarse y respetarse.

Programa para el Aprendizaje de la Amistad

- La amabilidad de Juan: en lugar de ignorar a SUM, Juan le escucha y le propone incorporar su conocimiento al mural. Análisis de qué significa ser amable en la práctica.
- La implicación de los compañeros y compañeras: sin que nadie se lo pida, el resto de la clase se organiza para colorear el mural juntos. SUM descubre que la gente simplemente ayuda.
- El aprendizaje de SUM: cuando la gente es amable, se ayuda, se escucha y se respeta, las cosas salen mucho mejor. Y se hacen amigos de verdad.
- Cierre 3-2-1: tres cosas amables para esta semana, dos situaciones en que se ha sido amable hoy, una cosa aprendida de SUM.

Actividades:

Tarjetas de amabilidad

Se reparten las tarjetas de amabilidad en los grupos para que visualicen las diferentes escenas y reflexionen juntos si los personajes de la historia se comportan de manera amable o no.

Mural de amabilidad de la clase

Cada alumno escribe o dibuja en una tarjeta una acción amable que haya realizado o que le gustaría realizar (ayudar a un compañero, dar las gracias, compartir material, animar a alguien). Todas las tarjetas se pegan en un mural colectivo que permanece expuesto en el aula.

Cierre 3-2-1: '¿Qué tres cosas amables podéis hacer esta semana? ¿Dos situaciones en las que hoy hayáis sido amables con alguien? ¿Una cosa que hayáis aprendido de SUM hoy?'

Generalización y conexión con la Sesión 10

El mural de amabilidad permanece visible en el aula. En la Sesión 10 (juego libre + cierre), se puede hacer referencia a él: '¿Alguien ha cumplido la acción amable que escribió en el mural?'

Indicaciones para casa — Sesión 9

Esta semana hemos hecho un mural de amabilidad con SUM, Juan y Ana. SUM aprendió que cuando la gente se ayuda, todo sale mejor.

Podéis pedirle a vuestro hijo/a que os cuente la historia. ¿Qué aprendió SUM? ¿Y él/ella qué ha aprendido?

Reto de la semana: cada miembro de la familia hace un gesto amable por otro miembro y luego lo comparte en la cena.

Difusión del aprendizaje

El alumnado puede preparar una pequeña explicación de la historia de SUM para contársela a alumnado de otro curso.

Actividad optativa: escribir una carta a SUM explicándole lo más importante que han aprendido sobre la amistad a lo largo del programa.