

INTELIGENCIA

emocional



INTELIGENCIA

emocional

3 - 4

años



Definición de educación emocional

(Lisquerra, 2000)

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.

Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.



2



- 😊 Promover el desarrollo integral del alumno y la alumna.
- 😊 Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- 😊 Identificar las emociones del resto.
- 😊 Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- 😊 Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- 😊 Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- 😊 Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- 😊 Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- 😊 Mejorar las relaciones interpersonales.
- 😊 Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.



3



Actividades de educación emocional

3-4 años

Conciencia emocional ¿Quién soy?	Objetivo	Actividad
¿Qué siento?	Identificar emociones y diferenciarlas del resto	Adivinar emociones
¿Cómo soy?	Conocer y aceptarse a uno/a mismo/a	Somos diferentes
Diferentes emociones	Utilizar el cuerpo para expresar emociones	Qué estoy expresando
Puedo mejorar	Reconocer en uno/a mismo/a sus talentos	¡Cuántas cosas hacemos!
¿Cómo me ven los demás?	Conocernos a nosotros/as y a los demás	Yo y mis amigos



4



Somos diferentes

El grupo se sentará en un corro y el docente nombrará las distintas partes del cuerpo: los ojos, los brazos, el pelo, etc.

A continuación nos pondremos delante de un espejo, veremos como somos cada uno/a y lo comentaremos. Memorizaremos el aspecto de nuestra cara e identificaremos partes concretas como el pelo, la boca, la nariz, los ojos... para saber como es cada uno/a. Sobre todo serán características físicas, pero también pueden incluirse aspectos personales como la alegría (mirando al aspecto de nuestros labios, por ejemplo). Luego, dibujaremos las características de cada uno/a en una plantilla: los ojos, los brazos, el pelo, la nariz...



5



Actividades de educación emocional

3-4 años

Regulación emocional	Objetivo	Actividad
Las emociones son poderosas	Reconocer los aspectos negativos y positivos de las emociones	Lo siento así
Las emociones nos ayudan o nos perjudican	Conocer y regular las emociones en uno/a mismo/a	Ahora sí, ahora no
¿Qué hacer para que las emociones nos ayuden?	Aprender a controlar los impulsos	A ver si lo coges
Aprendo a regular	Desarrollar estrategias de regulación emocional	¿Qué voy a hacer?
Aprendo a relajarme	Experimentar la relajación	Aprendo a relajarme



Ahora sí, ahora no

Se expondrán distintas situaciones para buscar opciones y tener en cuenta las que son más apropiadas. **Ejemplo 1:** Algunos niños y niñas están saltando para ver quién da el salto más alto. X también quiere jugar, pero tiene miedo. El resto tiene prisa y alguien empuja a X, que cae y se hace daño. Está llorando. ¿Han hecho bien? ¿Qué tendrían que hacer? **Ejemplo 2:** Hace buen tiempo y X se quiere poner pantalones cortos. Su madre y su padre le dicen que no hay tiempo para cambiarlos y que se los cambiará por la tarde. A medio día el tiempo cambia y empieza a llover. Su madre y su padre no le cambian de pantalones y X se enfada y se pone a llorar y a gritar. ¿Es eso lo que tiene que hacer?



Actividades de educación emocional

3-4 años

Autonomía emocional	Objetivo	Actividad
Soy optimista	Aceptar y quererse a uno/a mismo/a	Mi cumpleaños
Tengo confianza en mí	Sentirse parte del grupo	Las personas que me quieren
Soy capaz	Conocer y aceptar nuestras capacidades y limitaciones	Sé hacer las cosas
Tengo opinión	Tener iniciativa y saber defenderse	Es mi opinión
Yo elijo	Aprender a decir que no	Voy a hacer lo que quiera



Las personas que me quieren

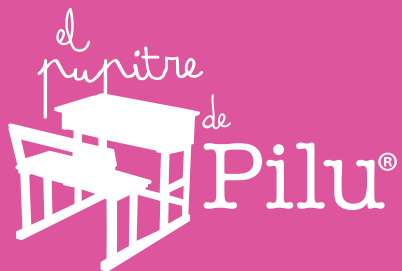
Vamos a hacer un libro de familia. Vamos a pedir a cada alumno y alumna una foto de su familia. En la foto también deberá aparecer él o ella. Cuando tengamos todas las fotos, las pegaremos en una cartulina (una foto por cada cartulina) y escribiremos los nombres debajo. El grupo se sacará una foto con el profesor o profesora, que también incluiremos en el libro, al que titularemos "Las personas que nos quieren". Con niños y niñas de cuatro años: tomando el libro general como base, haremos un libro para cada alumno y alumna, añadiendo en ellos y ellas las fotos del resto de la gente que les quiere: abuelos/as, tíos/as, primos/as, cuidador/a, amigos/as... Cada niño/a tendrá su propio libro.



Actividades de educación emocional

3-4 años

Los sentimientos del otro	Objetivo	Actividad
Te escucho	Ser consciente de los sonidos de alrededor	¿Qué me dices?
Te comprendo	Escuchar y atender a los demás	Cuéntanos
Lo hacemos juntos	Saber pedir y ofrecer ayuda	El ciempiés / El puzzle
No me gusta	Desarrollar la tolerancia	Te voy a decir lo que siento
Expreso mi opinión	Desarrollar la capacidad de elegir	A mí me gusta esto



10



INTELIGENCIA

emocional

5

años



11

Actividades de educación emocional

5 años

Conciencia emocional ¿Quién soy?	Objetivo	Actividad
¿Qué siento?	Identificar emociones y diferenciarlas del resto	Adivinar emociones (Alegria, tristeza, enfado, miedo)
¿Cómo soy?	Conocer y aceptarse a uno/a mismo/a	Estoy describiéndome
Diferentes emociones	Utilizar el cuerpo para expresar emociones	El diario de las emociones
Puedo mejorar	Reconocer en uno/a mismo/a sus talentos	Estoy creciendo
¿Cómo me ven los demás?	Conocernos a nosotros/as y a los demás	Adivina quién es



Adivinar emociones

Pediremos que traigan fotos en las que se reflejen emociones.

Las fotos se ven en grupo, y se decide de qué emoción se trata y por qué.

Se analizarán los diferentes gestos que se utilizan para expresar cada una de ellas (cómo están los ojos, cejas, boca...).

Las cuatro emociones se pegarán en cartulinas de diferentes colores y se colgarán en las paredes del aula.



13



Actividades de educación emocional

5 años

Regulación emocional	Objetivo	Actividad
Las emociones son poderosas	Diferenciar el deseo y necesidad y reconocer la información que nos dan las emociones	Quiero / Necesito
Las emociones nos ayudan o nos perjudican	Identificar emociones y controlar las que nos hacen daño	Representaciones
¿Qué hacer para que las emociones nos ayuden?	Trabajar la capacidad de espera y controlar la impulsividad	Caja de bombones
Aprendo a regular	Identificar los estados que nos entristecen	Silla mágica
Aprendo a relajarme	Aprender a hacer frente a las tensiones y desarrollar imaginación	Muñeco movible



Quiero / Necesito

Los y las alumnas tienen que traer algo de casa: un juguete, una pieza de fruta, un libro, ropa...

Se enseñarán los objetos y se diferenciarán entre las que son necesarios realmente y los que queremos.

Utilizaremos fotos de periódicos y revistas para hacer dos murales (necesidades y deseos).

Entre todos y todas, comentaremos qué sienten.

Finalmente, daremos ideas sobre qué hacer para superar esas emociones.



15



Actividades de educación emocional

5 años

Autonomía emocional	Objetivo	Actividad
Soy optimista	Aprender a quererse a uno/a mismo/a	Los mejores momentos
Tengo confianza en mí	Aceptarse a sí mismo y formar parte de un grupo	Soy rey o reina
Soy capaz	Conocer nuestros límites y valorar el esfuerzo	El tren de las capacidades
Tengo opinión	Desarrollar la capacidad de opinar libremente	Me gusta / No me gusta
Yo elijo	Aprender a tomar decisiones	Reunión del viernes



Los mejores momentos

Los viernes haremos una reunión para finalizar la semana.

Nos sentaremos en círculo y pondremos una música agradable. Cerraremos los ojos, pondremos las manos sobre las rodillas y tomaremos aire suavemente. Pensaremos en los momentos agradables que han tenido lugar durante la semana.

Escogeremos el momento más agradable de todos ellos, y lo dibujaremos en un cuaderno.

Los niños y niñas rellenarán el cuaderno en clase y lo decorarán como quieran. Cuando lo terminen, lo llevarán a casa para que sus madres y padres lo vean.



17



Actividades de educación emocional

5 años

Los sentimientos del otro	Objetivo	Actividad
Te escucho	Respetar el turno de palabra	Hablamos por el micrófono
Te comprendo	Aprender a interpretar las emociones en los otros	Analizamos rostros
Lo hacemos juntos	Desarrollar la capacidad de cooperación	Plan de compañeros
No me gusta	Desarrollar estrategias para la resolución de conflictos	El rincón de la paz
Expreso mi opinión	Expresar nuestra opinión y respetar las normas de convivencia	Elijo lo que me gusta



Hablamos por el micrófono

Haremos un micrófono en clase (con un palo y una bola de plastilina). Cada mañana, sentados/as en el suelo, la persona responsable de clase se presentará y contará al resto un cuento, un chiste, una poesía, etc. Si el resto del alumnado quiere hacer preguntas levantarán la mano y pedirán el micrófono. Sin micrófono no se podrá hablar. Subrayaremos la importancia de que la persona que tiene el micrófono necesita silencio para hablar, y les pediremos que presten atención. Otra opción sería utilizar los lunes para contar lo que han hecho el fin de semana. O crear conversaciones entre el alumnado: cómo se llama su familia, su comida favorita, a qué le gusta jugar, etc.



INTELIGENCIA

emocional

6-8

años



20

Actividades de educación emocional

6-8 años

Conciencia emocional ¿Quién soy?	Objetivo	Actividad
¿Qué siento?	Conocer e identificar diferentes emociones	Encontrar parejas
¿Cómo soy?	Conocerse y quererse a uno/a mismo/a	Soy único y especial
Diferentes emociones	Darse cuenta de que todos tenemos emociones parecidas	La flor
Puedo mejorar	Valorar emociones positivas en uno/a mismo/a	Mis bolsas

La flor

Pondremos música alegre y pediremos a los alumnos y alumnas que digan qué sienten en el cuerpo cuando están contentos/as, y cómo lo expresan.

Después, dibujarán una flor en una cartulina. Dibujaremos en el centro de la flor la palabra alegría, y en los pétalos cuándo o en qué situaciones sienten alegría (aceptaremos todas las respuestas).

Cada cual puede leer lo que ha escrito en su flor. Después, decorarán cada flor y las colgarán.



Actividades de educación emocional

6-8 años

Regulación emocional	Objetivo	Actividad
Las emociones son poderosas	Entender que cada emoción tiene intensidades distintas	Dibujando botellas
Las emociones nos ayudan o nos perjudican	Aprender a dirigir las emociones adecuadamente	Semáforo 1
¿Qué hacer para que las emociones nos ayuden?	Aceptar que las emociones están ahí	El contratiempo
Aprendo a regular	Diferenciar pensamientos positivos o negativos	Reflexión
Aprendo a relajarme	Aprender a relajar el cuerpo	Pinocho



23



Dibujando botellas

Elegiremos las emociones básicas (rabia, alegría, pena...) y le asignaremos un color a cada una. Después elegiremos una de las emociones, por ejemplo la rabia (color negro).

Dividiremos el aula en 4 grupos y daremos a cada grupo una botella de agua llena. Cada grupo meterá unas gotas de pintura en cada botella creando así intensidades distintas. Sentados y sentadas en círculo, comentaremos que lo mismo ocurre con las emociones, es decir, que todos y todas sentimos las mismas emociones aunque tal vez con intensidades distintas. A cada alumno y alumna se le asignará un folio en el que escribirá en qué situaciones siente esa intensidad de emoción. Una vez terminado, juntaremos a todos y todas y comentaremos.



24



Actividades de educación emocional

6-8 años

Autonomía emocional	Objetivo	Actividad
Soy optimista	Impulsar la autoestima	El periódico de las noticias positivas
Tengo confianza en mí	Conocer nuestras propias capacidades y limitaciones	El juego de las sillas
Soy capaz	Desarrollar la capacidad de superar las dificultades	Cometemos errores
Tengo opinión	Aceptar la opinión de cada uno/a	Nos vemos igual
Yo elijo	Desarrollar pautas para tomar decisiones adecuadas	¿Cómo actuaría?



25



Cometemos errores

Les daremos una ficha a los alumnos y alumnas, donde deberán escribir un error que hayan cometido, la solución que han buscado y lo que han aprendido de ello. Comentaremos entre todos y todas los resultados.

- Decir un error que el profesor o profesora y todos y todas podamos comentar con facilidad.
- Escribir lo que harías si fueras tú el que ha cometido ese error.
- Escribir lo que has aprendido de él o ella.



26



Actividades de educación emocional

6-8 años

Los sentimientos del otro	Objetivo	Actividad
Te escucho	Respetar los turnos en una conversación	El teléfono
Te comprendo	Comprender las emociones de los demás	El tren
Lo hacemos juntos	Aprender a trabajar en equipo	Gusano
No me gusta	Practicar las críticas positivas	Respuestas positivas
Expreso mi opinión	Respetar a las demás personas	El juego de los globos



El tren

Formarán un tren. Los y las protagonistas serán ellos/as mismos/as: unos/as serán los vagones, y otras personas quienes conducen.

Todos y todas deberán conocer el código del conductor/a:

- Un golpe suave en la cabeza: adelante.
- Dos golpes en la cabeza: atrás.
- Un golpe en el hombro izquierdo: giro a la izquierda.
- Un golpe en el hombro derecho: giro a la derecha.
- Agarrarse la cintura con las dos manos: pararse.

El alumnado se dividirá en grupos pequeños y formarán varios trenes, poniéndose en fila india, y agarrando a la persona compañera que tengan delante por los hombros. Todos y todas tendrán los ojos vendados menos la última persona de la fila, que será quien conduzca y dará las órdenes al resto para que el tren se mueva a lo largo de la clase.

Finalmente, en círculo, comentaremos cómo se han sentido realizando el ejercicio: ¿Qué diferencias habéis notado? ¿Cómo os habéis sentido al cerrar los ojos? ¿Cómo os habéis sentido en grupo?



INTELIGENCIA

emocional

8-10

años



29

Actividades de educación emocional

8-10 años

Conciencia emocional ¿Quién soy?	Objetivo	Actividad
¿Qué siento?	Valorarse a uno mismo en cada momento	Dado de las emociones
¿Cómo soy?	Conocer los gustos y deseos de cada uno	La flor
Diferentes emociones	Saber en cada momento lo que sentimos nosotros y los demás	Los soles de las emociones
Puedo mejorar	Tener confianza en las capacidades personales	El árbol
¿Cómo me ven los demás?	Valorar las capacidades positivas de uno mismo	El juego de la pelota



El juego de la pelota

Todos los alumnos y alumnas se pondrán en círculo. Una de las personas tendrá una pelota y se la pasará a otra persona compañera, pero antes le dirá una característica positiva. Quien la reciba se la pasará a otra persona diciéndole otra característica positiva (otra opción es que quien la recibe diga algo positivo de quien se la pasa). El juego termina cuando todos y todas hayan dicho algo positivo de alguien. Después, agruparemos a los alumnos y alumnas en grupos pequeños (3-4 alumnos/as) o en un grupo grande y cada cual deberá decir “me han dicho que soy...” y lo que le ha parecido (por qué cree que le han dicho eso, si era lo que se esperaba, qué le gustaría oír, si le ha gustado oírlo...).



31



Actividades de educación emocional

8-10 años

Regulación emocional	Objetivo	Actividad
Las emociones son poderosas	Conocer las intensidades de las emociones básicas	Mi objeto preciado
Las emociones nos ayudan o nos perjudican	Ser capaz de regular y comprender las propias emociones	Círculo
¿Qué hacer para que las emociones nos ayuden?	Desarrollar una buena percepción de las propias emociones	El ejercicio del "bombo"
Aprendo a regular	Saber afrontar situaciones difíciles	Dirijo mi enfado
Aprendo a relajarme	Saber apreciar y valorar los aspectos positivos de la relajación	Soy un muñeco



El ejercicio del “bombo”

Tomando cualquier excusa, le daremos a cada alumno/a un dibujo para pintar. Cuando estén trabajando, el docente le dará al bombo con mucha fuerza. Seguramente, todos y todas se asustarán y el ritmo de trabajo se parará. El docente pedirá entonces a cada alumno/a que explique qué ha sentido, qué ha pensado, qué reacciones ha tenido, etc. En otro momento hará lo mismo, pero una vez realizado un ejercicio de relajación con ellos y ellas. Se volverá a repetir el ejercicio, esta vez cuando el alumnado se lo espere, y se comentará qué reacciones han tenido, para que vean cómo ante el mismo estímulo han tenido reacciones distintas.



33



Actividades de educación emocional

8-10 años

Autonomía emocional	Objetivo	Actividad
Soy optimista	Convertir los pensamientos negativos en positivos	El día ideal
Tengo confianza en mí	Conocer nuestras propias capacidades y limitaciones	El dulce círculo
Soy capaz	Desarrollar la capacidad de superar las dificultades	Voy a conseguirlo
Tengo opinión	Aprender a decir no	Puedo decir que no
Yo elijo	Dar los pasos para tomar las decisiones adecuadas	¿A dónde vamos a ir?



¿A dónde vamos a ir?

El alumnado se pondrá de pie y el docente les nombrará diversas actividades y a quienes les guste se moverán a la derecha, y a quienes no les guste a la izquierda. Se debe hacer muy rápido, sin prestar atención a lo que hacen el resto. Por ejemplo: dibujar, bailar... Después les podemos decir una situación. Quienes estén de acuerdo con lo que se plantea irán a la derecha, y quienes no a la izquierda. Por ejemplo: Un compañero ayuda a otro con las tareas. Para terminar el ejercicio se sentarán todos y todas en el suelo y harán una reflexión: si han tenido dudas, si en algún momento se han sorprendido con la decisión de alguien, etc.



35



Actividades de educación emocional

8-10 años

Los sentimientos del otro	Objetivo	Actividad
Te escucho	Identificar los aspectos positivos de ser un buen oyente	Enviando mensajes
Te comprendo	Aceptar que las personas sienten diferentes emociones ante la misma situación	¿Cómo se ha sentido?
Lo hacemos juntos	Aprender a ponerse de acuerdo	La fiesta
No me gusta	Aprender a recibir críticas y a hacer críticas constructivas	Las costumbres de la clase
Expreso mi opinión	Aprender la importancia de una comunicación clara	Semana de la asertividad



Semana de la asertividad

Hablaremos con el alumnado sobre la asertividad y su importancia. Les preguntamos qué se puede hacer para que ellos y ellas sean asertivos y asertivas en su vida diaria. Es posible que por ser una palabra nueva, no se les ocurra ningún ejemplo, por ello, podemos dirigirles. Con las respuestas que obtengamos podemos realizar el póster de las normas de asertividad, con el título "Soy asertivo/a". Por ejemplo:

- Levantar la mano antes de hablar, respetar los turnos de palabra, preguntar cuando no entiendo algo, preguntar a los compañeros y compañeras cómo están, si tengo un conflicto con alguien, hablar para intentar solucionarlo, saludar al salir y entrar en clase, etc.

Cuando terminemos el póster iniciaremos "la semana de la asertividad". Veremos si estas normas se cumplen o no. Por cada norma que se cumpla pondremos una pieza de un puzzle. En el puzzle habrá una imagen relacionada con la asertividad.



37



INTELIGENCIA

emocional

10-12

años



38

Actividades de educación emocional

10-12 años

Conciencia emocional ¿Quién soy?	Objetivo	Actividad
¿Qué siento?	Reconocer lo que sentimos en cada momento	El cofre de las emociones
¿Cómo soy?	Conocer los gustos y deseos de cada uno	La autobiografía
Diferentes emociones	Saber en cada momento lo que sentimos nosotros y los demás	Adivina la emoción
Puedo mejorar	Tener confianza en las capacidades personales	Noticia de uno mismo
¿Cómo me ven los demás?	Valorar las capacidades positivas de uno mismo y de los demás	Mi libro personal



Noticia de uno/a mismo/a

Recordaremos al alumnado que en el periódico suelen aparecer noticias sobre trabajos a cambio de buenos salarios. En estas noticias se suelen pedir características concretas para quien quiera acceder al puesto. Otras veces, es la persona misma quien presenta y se ofrece para trabajar. Teniendo en cuenta esto, cada alumno y alumna deberá hacer un anuncio para publicarlo en el periódico. Expondrá sus capacidades y características. Después, lo leerán en voz alta ante el resto de las personas. Después de darles tiempo suficiente para preparar el escrito, haremos un gran círculo y leeremos todos y todas los anuncios.



40



Actividades de educación emocional

10-12 años

Regulación emocional	Objetivo	Actividad
Las emociones son poderosas	Conocer las intensidades de las emociones básicas	Familias de emociones
Las emociones nos ayudan o nos perjudican	Ser capaz de regular y comprender las propias emociones	A través del tiempo
¿Qué hacer para que las emociones nos ayuden?	Desarrollar una buena percepción de las propias emociones	Cada uno tiene su estrategia
Aprendo a regular	Saber afrontar situaciones difíciles	Control del enfado
Aprendo a relajarme	Saber apreciar y valorar los aspectos positivos de la relajación	Imaginando



Control del enfado

Se pedirá al alumnado que escriban detalladamente la situación en la que experimentaron por última vez enfado. Después, escribirán qué les hubiera gustado decir a la persona con la que se enfadaron.

En la próxima sesión de tutoría, retomarán lo escrito y esta vez borrarán las frases que expresen venganza. Se pondrán en el lugar de la persona con la que se enfadaron y explicarán por qué actuaron así y, finalmente, pedirán perdón.

Una vez acabado el ejercicio, reflexionarán sobre lo que le dirían esta vez a esa persona, y comentarán en grupo cómo han vivido el proceso.



42



Actividades de educación emocional

10-12 años

Autonomía emocional	Objetivo	Actividad
Soy optimista	Convertir los pensamientos negativos en positivos	Comunicación interna
Tengo confianza en mí	Conocer nuestras propias capacidades y limitaciones	Mis pequeños y grandes tesoros
Soy capaz	Desarrollar la capacidad de superar las dificultades	Superando dificultades
Tengo opinión	Aprender a decir no	No y no
Yo elijo	Dar los pasos para tomar las decisiones adecuadas	Tengo derecho a errar



Tengo derecho a errar

Crearemos grupos de cinco alumnos y/o alumnas y haremos una lista con las situaciones en las que han tenido que tomar decisiones.

Escribiremos después en la pizarra todas las situaciones elegidas por los grupos. Después, cada alumno y alumna escribirá, de forma individual, la decisión que tomaría, el porqué, los factores que ha tenido en cuenta, qué decisiones tomarían otros en la misma situación, las consecuencias de sus decisiones, etc.

Finalmente, lo comentaremos entre todos y todas.



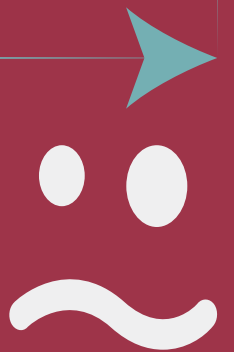
44



Actividades de educación emocional

10-12 años

Los sentimientos del otro	Objetivo	Actividad
Te escucho	Identificar los aspectos positivos de ser un buen oyente	El juego de no oír
Te comprendo	Aceptar que las personas sienten diferentes emociones ante la misma situación	Las demás personas también sienten
Lo hacemos juntos	Aprender a ponerse de acuerdo	Juego cooperativo
No me gusta	Aprender a recibir críticas y a hacer críticas constructivas	Círculo concéntrico
Expreso mi opinión	Aprender la importancia de una comunicación clara	Convence



Juego cooperativo

Crearemos grupos de cuatro alumnos/as. Daremos a cada uno/a un número del 1 al 4. A quienes tienen el 1, les daremos una ficha y, cuando el profesor o profesora haga una señal, empezarán a dibujar una historia en el primer recuadro (tendrán 3 o 4 minutos para

hacerlo). Cuando el profesor o profesora haga otra señal, quien haya hecho el primer dibujo pasará la hoja al alumno o alumna que tiene el número 2 y, siguiendo la secuencia, esta persona deberá hacer un dibujo en el segundo recuadro. Seguiremos así hasta que el alumno o alumna que tiene el número 4 haga el último dibujo.

Una vez dibujadas las viñetas, les daremos 5 minutos para que inventen una historia relacionada con los cuatro dibujos.

Finalmente, cada grupo presentará su trabajo ante el resto.



46



NOTAS

