



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Escritura creativa como herramienta didáctica en Educación Primaria

Alumno/a: Esther Parra Córdoba

Tutor/a: María de los Santos Moreno Ruíz
Dpto.: Departamento Filología Española

Mayo, 2020

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado pretendo elaborar una propuesta educativa de escritura creativa para niños de 5º y 6º de Educación Primaria, con el objetivo de fomentar el uso de la escritura creativa en las aulas. Las actividades estarán orientadas al autoconocimiento y la mejora de la autoestima. Comenzaré haciendo una síntesis de la escritura a lo largo de la historia y, enfocaré mi atención, en aspectos didácticos como las fases y funciones de la escritura o los estilos literarios. A continuación, definiré la escritura creativa, sus utilidades y recursos, con el objetivo de dar a conocer las diferentes aplicaciones que puede tener esta herramienta en las diferentes áreas o temáticas de Educación Primaria. Por último, tras realizar la propuesta educativa “ConocerTe”, estableceré las conclusiones finales de este trabajo.

PALABRAS CLAVE

Escritura, escritura creativa, creatividad, educación, recursos

ABSTRACT

In this Grade Final Project I intend to elaborate an educational proposal for creative writing for children in 5th and 6th grade of primary school, with the aim of promoting the use of creative writing in the classroom. Activities will be aimed at self-knowledge and improvement of self-esteem. I will start with a synthesis of writing throughout history and focus my attention on didactic aspects such as the phases and functions of writing or literary styles. Then, I will define the creative writing, its utilities and resources with the aim of making known the different applications that this tool can have in the different areas of primary school. Finally, after making the educational proposal “ConocerTe” I will establish the final conclusions of this work.

KEYWORDS

Writing, creative writing, creativity, education, resources

Índice

1. Introducción	4
2. Objetivos	5
3. Metodología	5
4. Marco teórico	5
4.1. De la tradición oral a la escritura	6
4.1.1. Fases de la escritura	7
4.1.2. Funciones de la escritura	8
4.1.3. Diferentes estilos literarios	9
4.2. Escritura creativa en las aulas de Educación Primaria	10
4.2.1. Escritura creativa	10
4.2.2. La escritura creativa en Educación Primaria	11
4.2.3. Didáctica de la escritura	11
4.2.4. Características generales de una propuesta de escritura creativa	13
4.2.5. Recursos de escritura creativa para practicar en el aula	14
5. Propuesta educativa taller de escritura creativa - ConocerTe - para el alumnado de Educación Primaria	15
5.1. Destinatarios	16
5.2. Objetivos	16
5.3. Planificación	16
5.4. Temporalización	31
5.4.1. Cronograma	33
6. Conclusión	33
7. Referencias bibliográficas	34
8. Anexos	38

1. Introducción

La escritura es una herramienta de comunicación que se ha utilizado casi desde el inicio de las relaciones, es una necesidad que forma parte del ser humano pues, además de para la comunicación, sirve para expresar sentimientos y, en otras ocasiones, se utiliza también como un método de relajación.

Es en la escuela donde damos nuestros primeros pasos frente a la escritura, por eso me parece el lugar oportuno al que dirigir este proyecto. Comenzamos a leer y escribir allí y, posteriormente, tras superar curso tras curso, realizamos trabajos académicos. Sin embargo lo más importante para la evaluación de dichos trabajos es el resultado final, es decir, no se tiene muy en cuenta el proceso. Es necesario dar a los niños de la oportunidad de equivocarse, de expresarse libremente, de aprender por sí mismos, de desarrollar su creatividad, para ello, la escritura creativa es una buena herramienta.

Es un recurso muy útil para desarrollar habilidades creativas en el colectivo de alumnos de Educación Primaria y que, sin embargo, no se suele aplicar en este área.

El arte es un ámbito al que no se le atribuye general importancia en las escuelas y donde deberían impulsar más actividades culturales y artísticas, para así permitir a los alumnos, en un ambiente menos estricto que en una clase académica, hacer uso de sus capacidades y habilidades artísticas con el objetivo de conseguir el desarrollo personal, emocional y social, y facilitar así también, el desarrollo académico.

A continuación, expondré los objetivos y metodología de mi Trabajo de Fin de Grado. Para hablar de escritura creativa, es necesario realizar un análisis de la escritura a lo largo del tiempo y, explicaré algunas características de ella, como las fases, las funciones y los estilos literarios. Como este trabajo tiene como destinatarios la población de niños y niñas alumnos de Educación Primaria, analizaré la importancia que tiene la escritura creativa en las aulas, en qué beneficia a los alumnos, qué es, por qué utilizarla o cómo, para ello, enumeraré diferentes recursos que poder utilizar en las diferentes asignaturas.

Pretendo elaborar una propuesta educativa de escritura creativa centrada en el autoconocimiento y la mejora de la autoestima. Por lo que, previamente, expondré las características generales que debe tener una propuesta general de escritura creativa y, seguidamente, desarrollaré mi propuesta. Para terminar, realizaré una conclusión de todo lo expuesto en este trabajo.

2. Objetivos

La finalidad de este proyecto es mostrar la escritura creativa como una herramienta de aprendizaje y enseñanza, a la vez que como medio de expresión, para el alumnado de Educación Primaria. Todavía no es muy común utilizar esta herramienta didáctica en las aulas y, sus beneficios y utilidades, no son generalmente muy conocidos en los centros educativos. Los objetivos que propongo en este trabajo son los siguientes:

- Proporcionar actividades y herramientas de escritura creativa a los alumnos y docentes de Educación Primaria.
- Conocer la escritura creativa como herramienta de desarrollo personal, social, cognitivo y emocional del alumno.
- Fomentar uso de la escritura creativa en los cursos 5º y 6º de Educación Primaria.
- Fomentar la creatividad en el alumnado de Educación Primaria.

3. Metodología

Realizaré una propuesta de un taller sobre escritura creativa dirigido a alumnos estudiantes de los cursos 5º y 6º de Educación Primaria. El taller se centrará en una serie de actividades relacionadas con el autoconocimiento personal y la mejora de autoestima enfocadas a los niños.

Para ello, es necesario documentación sobre la materia, qué es escribir, cómo enseñar a los niños a hacerlo, en qué nos ayuda, sus beneficios, la escritura es una herramienta fundamental para comunicarnos y expresarnos. Por tanto buscaré en una amplia bibliografía diferentes técnicas y actividades de escritura creativa, además de en mi experiencia y, estableceré un taller dividido en varias sesiones cuya duración será de un trimestre.

4. Marco teórico

Para hablar de escritura creativa primero definiremos conceptos como escritura y creatividad.

La definición de escritura es “acción y efecto de escribir, el sistema de signos utilizado para escribir o el arte de escribir” (Real Academia Española [RAE], 2019). Para Unamuno, “el

lenguaje es el pensamiento, por tanto, al escribir ordenamos el lenguaje y, por consecuencia, el pensamiento.” (1913, p. 340). La escritura es, por consecuencia, una herramienta que, entre otras cosas, nos permite perfeccionar nuestro lenguaje.

Existe un gran número de definiciones de la palabra creatividad que han ido realizándose a lo largo de la historia. Esquivias (2004) destaca que “aspectos como la mente, la personalidad, los procesos cognitivos, la motivación y las emociones intervienen en el proceso de la creatividad”. Expone varias definiciones de diferentes autores en su artículo. Para Grinberg (1976), creatividad es sinónimo de “la capacidad para formar conclusiones y resolver situaciones adversas de una manera original, relacionada con la integración de los dos hemisferios cerebrales”. López y Recio (1998) la definen como “un estilo de la mente para recoger y procesar información, que se manifiesta a través de la producción y recreación de ideas, situaciones... con cierta originalidad, cuyo objetivo es el impacto o cambio en la realidad de la persona”. Y el pintor Matisse (1908) asegura que, la creatividad es “expresar lo que uno lleva dentro de sí mismo”.

Después de definir escritura y creatividad, Fraile (2018), define la escritura creativa como “la escritura de ficción que incluye desde la poesía o la narrativa a cualquiera de las ramas de la literatura”.

4.1. De la tradición oral a la escritura

La tradición oral precede a la escritura, entendiendo esta como las experiencias o los conocimientos que se transmiten de unas generaciones a otras, de esta manera surge la escritura, para poder dejar por escrito dichas experiencias y conocimientos y, evitar así, que se pierdan con el paso de las generaciones, y así puedan permanecer a lo largo de los años.

Además de la tradición oral, hay otros antecedentes de la escritura, uno de ellos son los jeroglíficos egipcios, usados desde el año 3100 a.C., fecha aproximada, y la escritura asirio-babilónica, anterior al año 3000 a.C., en las que representaban con figuras o símbolos en lugar de letras. A cada símbolo se le asignaba un valor en función de un criterio. Posteriormente, con el paso de los años, las palabras se dividen en sílabas con un determinado signo. Después, las diferentes culturas hallaron la forma de crear las letras aplicando diferentes signos para cada letra. En la actualidad, algunos países como Japón y

China siguen adoptando dichos signos, mientras que en el continente europeo el alfabeto actual se basa en la aceptación y apropiación de signos utilizados por otros, es decir, su origen es el mismo. (Weise, 2005, p. 8)

Cerca del año 800 a.C., los griegos inventaron la escritura alfabética, definida como “un sistema de escritura donde cada grupo de signos o letras representa un fonema de un lenguaje específico. Pero, la enseñanza de la escritura no comenzó a extenderse en los diferentes países hasta el siglo XIX” (Mosterín, 1993). Muchos países adoptaron el sistema alfabético modificando los símbolos y fonemas griegos por unos propios.

Las primeras escrituras se realizaron, entonces, en cuero, por los persas o griegos, en tablas de arcilla o piedra. En la Edad Media, en pergaminos, de origen animal, y en papiros, de origen vegetal, utilizados por los egipcios. Hasta llegar así al uso del papel, convirtiéndose en la herramienta principal para la escritura a partir de la segunda mitad del siglo XIX. “El primer escrito en papel conocido en España es un documento realizado por Jaime I de Aragón en 1237, el repartimiento de Valencia.” (Weise, 2005).

Más tarde, con la evolución de la tecnología, apareció la escritura digital o electrónica, es decir, la escritura a través de medios tecnológicos digitales. Regueiro y Sánchez (2014) exponen que “su finalidad es alcanzar una literalidad o poeticidad derivada de la interacción hombre-máquina.”

4.1.1. Fases de la escritura

Es necesario entender que la escritura forma parte de la comunicación, que es el intercambio de mensajes entre un emisor y receptor, pero, aparte de estos hay otros elementos que forman parte de la comunicación, son los siguientes: el emisor transmite el mensaje al receptor, el receptor es el que recibe el mensaje, el mensaje es la información que transmite el emisor al receptor, el medio a través del que se transmite el mensaje es el canal, el código, que se refiere a los signos para redactar el mensaje y el contexto, que son los hechos o circunstancias que tienen cierta influencia en el proceso de comunicación. (Moragas, 1985)

“La escritura es un proceso de resolución de problemas que el autor debe resolver con las diversas estrategias de planificación, análisis y diferencia.” (Miñambres y Jové, 2000).

Salvador (2003) describe tres fases en el proceso de escritura: planificación, transcripción y revisión.

“La primera fase es la planificación, aquí se debe exponer el contenido que queremos expresar a través de un mapa mental, de esta manera el contenido quedará más esquematizado y nos ayudará a organizarnos mejor.” (p. 8) Esta fase depende de muchas cosas, tanto el mensaje que se quiere dar, a quién va dirigido o la intención comunicativa.

La segunda fase es la transcripción, también llamada traducción. Esta fase consiste en traspasar las ideas de ese mapa mental al papel u otro medio.

Y, por último, la tercera fase es la revisión, “en ella nos aseguramos de que lo que hemos escrito era lo que realmente queríamos expresar, lo que inicialmente teníamos en ese mapa mental. Se hace a través de la observación y el análisis del escrito y, tras una evaluación del contenido, decidiremos si modificarlo o no.” (p. 11)

4.1.2. Funciones de la escritura

Wells (1987) expone las funciones de la escritura en su libro “Aprendices en el dominio de la lengua escrita”, y establece 3 clasificaciones: intralingüísticas, interlingüísticas y lúdicas. (Citado en Casanny, 2009).

- Funciones intralingüísticas: El autor escribe para él mismo, dentro de esta clasificación hayamos tres funciones más:

Función registrativa: anotaciones que elaboramos en diferentes momentos, tales como una dirección, un número de teléfono, etc.

Función manipulativa: gracias a la escritura podemos cambiar un enunciado en función de nuestras necesidades, es decir, no se escribe directamente lo enunciado, sino que se moldea, se manipula y se varía según nuestros objetivos y necesidades, como por ejemplo el guión de una exposición oral.

Función epistémica: escribir para ordenar nuestros pensamientos, encontrar conexiones de ideas ya conocidas, para así ampliar nuestro conocimiento. En ensayos, cartas, artículos, etc.

- Funciones interlingüísticas: El autor realiza sus escritos para los demás. En esta clasificación se encuentran:

Función certificada: escritos como leyes.

Función comunicativa: la escritura permite comunicarnos con otros, en diferentes momentos y lugares, a través de notas, cartas, correo electrónico, narraciones, artículos...

- Función lúdica: Escribir con el único objetivo de diversión y placer, puede ser tanto intralingüística como interlingüística, escribir para sí mismo o para los demás, pero con la única finalidad de entretenerse.

“La composición escrita puede utilizarse como habilidad comunicativa o como herramienta de adquisición lingüística, como el desarrollo de habilidades orales o transmitir contenidos socioculturales.” (Cassany, 2009, p. 50).

4.1.3. Diferentes estilos literarios

Actualmente, existe una cantidad infinita de textos escritos, por tanto, es necesaria una distinción, que nos permita clasificarlos. Una forma de hacerlo es a través de los géneros literarios, que son categorías utilizadas para clasificar las diferentes obras literarias. Moliner (1998) define la literatura como “el arte que utiliza la palabra, hablada o escrita, como medio de expresión” y la Real Academia Española (RAE, 2019) la define como “un conjunto de producciones de obras literarias de un tiempo, género y lugar determinados”. Existen diferentes clasificaciones, dentro de cada género hay varios subgéneros y en ese conjunto agrupan toda la literatura.

Aristóteles establece una clasificación de los géneros literarios en su obra “*La Poética*”. (Citado en Quiroz, 2018).

El primer grupo es el épico: Es un género narrativo que “enfátiza la trascendencia de la epopeya.” (p. 1) Solían ser escritos acerca de historias, ficticias o reales, de caballeros y héroes que lograban superar batallas.

En segundo lugar, establece el género lírico: Lo asocia a la poesía, el poeta expresa sus pensamientos y sentimientos a través del papel. En *La Poética* “afirmaba que existía un arte poético que acompaña sus efectos en el acompañamiento y dicción de instrumentos musicales.” (Aristóteles, citado en Quiroz, 2018)

Por último, destaca el género dramático, suele utilizarse para ser representado ante un grupo de personas, se divide en dos subgéneros, la tragedia y la comedia. La tragedia basa su representación en situaciones problemáticas o de crisis que los personajes deben tratar de

resolver, mientras que en la comedia, los protagonistas enfrentarán el día a día de un modo un poco ridículo y fuera de lo común, lo que les llevará a situaciones divertidas para el espectador de la obra. Según Aristóteles, “la tragedia escenifica a los humanos mejores en las situaciones heroicas y la comedia los representa de peores de como son en realidad.” (Citado en Quiroz, 2018).

4.2. Escritura creativa en las aulas de Educación Primaria

4.2.1. Escritura creativa

Anteriormente, hemos definido la escritura creativa, pero hay numerosas definiciones acerca de ella, muchos autores han ido definiéndola desde que han sido conscientes de su existencia, y es un proceso de escritura que ha ido dándose a conocer con el paso del tiempo.

Corrales (2001) la define como “un estilo de escritura que fomenta la observación y nos ayuda a organizar el pensamiento y plasmarlo en un escrito literario.”

La creatividad está asociada al hemisferio derecho del cerebro, ambos hemisferios se complementan pero, “el hemisferio derecho se corresponde con la percepción espacial, la habilidad interpretativa, la habilidad musical y el pensamiento creativo, artístico y emocional, mientras que, el hemisferio izquierdo, se atribuiría a tareas analíticas y espaciales”, según (Pérez, 2001, p. 111).

La escritura creativa tiene numerosos beneficios, todos ellos tienen en común que están orientados al desarrollo personal y emocional de la persona, es un estilo de la escritura que carece de reglas estrictas y, por tanto, nos permite divagar y explorar una gran cantidad de terrenos personales, para así llegar a conocernos en profundidad. Algunos de los beneficios que destacan sobre la escritura creativas son que facilita la mejora de la expresión escrita y la comprensión lectora, fomenta la creatividad en el individuo, se utiliza como medio de expresión, como recurso para la relajación, permite poner en orden nuestros pensamientos...

La escritura terapéutica, por ejemplo, forma parte de la escritura creativa, nos ayuda a conocernos más, nuestros sentimientos, nuestras emociones, esos pensamientos e ideas que guardamos para nosotros, que normalmente no exponemos a los demás, sea por la razón que sea. Pero no solo nos ayuda a conocer aquello que callamos, sino aquello que somos, lo que

nos gusta y lo que no, lo que preferimos, lo que detestamos, lo que infravaloramos o lo que sobrevaloramos.

4.2.2. La escritura creativa en Educación Primaria

Rogers (2003) establece que el procedimiento artístico es una manera de transmitir nuestros pensamientos, ideas o sentimientos a los demás. La creatividad forma parte de nuestra condición de seres humanos. Aunque la educación por el arte lleva existiendo años, no parece tomar la importancia que merece pues, en la escuela, las actividades de expresión artística se consideran materias extracurriculares. Sin embargo, el arte es abstracto, cualquier actividad puede requerir un esfuerzo creativo, como por ejemplo, componer una sinfonía, escribir un cuento o una teoría científica. Estos campos no son únicamente campos artísticos y, aún así, necesitan un proceso creativo. (Citado en Álvarez, 2009, p. 86).

Actualmente, en la sociedad, el arte no posee el mismo reconocimiento que otras disciplinas como la científica, por lo que, en los centros educativos esto también se ve reflejado. A pesar de ello, la escritura tiene un valor importante en las escuelas, pero no va más allá del objetivo de escribir para alguna función didáctica, sin detenerse a mostrar a los alumnos la posibilidad de utilizar la escritura por placer. Los textos y escritos son evaluados como producto final pero, es importante observar el proceso, disfrutarlo, aprender de él. Es mucho más fácil corregir el resultado basándonos en el proceso. Es necesario dedicar tiempo a la escritura creativa en Educación Primaria, permitir al alumnado escribir libremente de manera que desarrolle su imaginación, fomentar su creatividad a través de la expresión escrita, tanto de sentimientos y emociones personales, como actividades creativas, además de desconectar durante el transcurso de la sesión reforzarán habilidades comunicativas.

4.2.3. Didáctica de la escritura

Existen diferentes métodos para la enseñanza de la escritura, hay tres clasificaciones diferentes: sintéticos, analíticos y mixtos. Cada uno de los cuales se descompone en variedades de dichos métodos.

- Métodos sintéticos: Se caracterizan en que parten del sonido y la grafía hasta llegar desde la palabra al texto, de lo particular a lo general. Primero los alumnos aprenden las letras, las sílabas, forman las palabras, escriben frases y realizan textos, más o menos extensos. Las variaciones del método sintético son:

- Método alfabético: Lo primero que aprenden los alumnos es el alfabeto, saber qué letra es cada signo y formar sílabas y palabras.
- Método fonético o fónico: Comienza con mostrar a los alumnos cómo se pronuncia cada letra para, posteriormente, formar sílabas.
- Método silábico: Este método parte de la sílaba, cómo se pronuncia y el símbolo que tiene, los alumnos van aprendiendo a unir vocales y consonantes, aprendiendo primero las sílabas más frecuentes de las palabras de la lengua española.

- Metodología analítica: Al contrario que la sintética, comienza enseñando a los alumnos frases o textos para que, leyéndolos en voz alta, vayan reconociendo las palabras y su significado, descomponiéndolas en letras, conociendo así el alfabeto e incorporando esas palabras a su vocabulario. (Cantero, 2010, p. 4).

Según Vegas (2009) esta metodología se clasifica en tres métodos: “léxico, fraseológico y contextual.”

- Método léxico: En el que los alumnos aprenden a escribir la palabra directamente, ayudándose, por ejemplo, de imágenes.
- Método fraseológico: Se escriben frases que el docente les retransmite a través del dictado.
- Método contextual: Escribir una historia que ha sido descrita previamente.

- Métodos mixtos:

Se trata de una metodología que intenta combinar tanto métodos analíticos y como métodos sintéticos, combinando sus recursos y aprovechando sus beneficios. “Los métodos fonológicos o fonéticos como los que más destacan en esta metodología. En este método los alumnos, a través de un enunciado son capaces de reconocer sonidos, para posteriormente, relacionarlos con las letras, sílabas y palabras”. (Cantero, 2010, p. 5).

Estos métodos de enseñanza de la escritura cumplen correctamente su función, enseñar a los alumnos a escribir, pero, realmente no transmiten ese deseo o interés a los niños y niñas por la escritura, ese afán de expresarse por escrito. Escribir no es solo representar con líneas y

trazos unos símbolos que se convierten en palabras y frases para, posteriormente, llegar a un texto, no es solo identificar un símbolo o grafema con su respectivo fonema y significado. Es necesario también enseñar a los niños a expresarse, cómo hacerlo, por qué, en qué les beneficia hacerlo, tanto personal como académicamente.

4.2.4. Características generales de una propuesta de escritura creativa

Álvarez resume “los rasgos generales que debe contener una propuesta de escritura creativa” (2009, p. 84 y 85).

- Busca establecer una relación lúdica, estética y experimental con el lenguaje.
- Libera el impulso inconsciente del proceso creador para fomentar el ejercicio consciente de habilidades creadoras.
- Propicia el uso del pensamiento divergente a través de la activación de tareas mentales.
- Promueve la capacidad de analizar imágenes y relacionarlas entre ellas o con el fin de originar otras nuevas.
- Sustentada en prácticas estéticas de escritura y lectura.
- Desecha el uso instrumental del lenguaje para provocar la producción personal.
- Trata de observar la realidad desde diferentes ángulos, con una perspectiva teórica, atendiendo a su belleza.
- Ocasiona lecturas como la de lo no verbal, las lecturas del mundo, las letras, las lecturas de los sonidos y de las formas.
- Prioriza el valor de la oralidad.
- Se suele localizar en escritura de ficción.
- Para una activación del proceso de creación y la imaginación trabaja con consignas.
- La lectura posee un gran valor.
- Se trata de un proceso de construcción que implica un trabajo grupal.
- Da lugar a procesos de escritura en los que se produce una revisión y re escritura de los textos.
- Alternativa al rígido uso del lenguaje en la escuela.

A partir de esta propuesta general podemos establecer una propuesta educativa de escritura creativa más específica centrándonos en una temática y objetivos más concisos y, teniendo en

cuenta el colectivo al que dediquemos el proyecto y su edad. En mi caso me centraré en el conocimiento personal y la mejora de autoestima.

4.2.5. Recursos de escritura creativa para practicar en el aula

Existen múltiples recursos o técnicas que facilitan el desarrollo de la creatividad del alumno, algunos de ellos son: el brainstorming, las frases empezadas, escribir en relación a una imagen, la técnica del caligrama, la escritura a través del desplazamiento de adjetivos o el binomio fantástico.

- Brainstorming o lluvia de ideas:

“Es una técnica de trabajo grupal muy popular que, en un entorno relajado, permite el surgimiento de nuevas ideas” (Montoya, 2012). Consiste en asociar diferentes expresiones o palabras a un tema previamente propuesto por el docente. Es decir, tratar de buscar palabras entre todos los participantes que se relacionen con el tema principal y entre sí, para así hallar una conexión y, establecer posteriormente una relación entre todos los elementos propuestos. Por ejemplo, si el tema principal es el cambio climático, las palabras o expresiones relacionadas podrían ser efecto invernadero, reciclaje, capa de ozono, plástico, basura, polos derretidos...

- Frases empezadas:

“Esta técnica pretende que el alumno desarrolle su imaginación proporcionándole una frase inicial, para que este la continúe y desarrolle un texto.” (Cassany, 1993, p. 33). Ejemplo: Continuar frases como “lo más importante es...”, “me gustaría ser...”, “no estoy de acuerdo ni me gusta...”.

- Escribir a partir de una imagen:

El objetivo de esta técnica es que el alumno construya un texto a partir de una imagen, ya sea un cuadro, una foto o un dibujo. Es decir, que el alumno, a través de lo que le transmita la imagen, sea capaz de escribir una historia. Por ejemplo, escribir un texto sobre el cuadro de “Las Meninas” de Velázquez.

- Caligrama:

“Es un escrito en el que la disposición tipográfica representa figuras que hacen alusión al poema o texto escrito” (García, 2001).

- Escritura de poemas a través del desplazamiento de adjetivos:

Consiste en proporcionar a una palabra un adjetivo característico de otra y, a partir de ahí, escribir un poema. Por ejemplo, si tenemos dos palabras: cielo y piedra, algunos adjetivos característicos de la palabra cielo serían azul, nublado o lluvioso, y de la palabra piedra, afilado, dura o rocosa. Por tanto, la escritura de poemas a través del desplazamiento de adjetivos consistiría en asignar a la palabra cielo un adjetivo con el que no se identificaría normalmente, un adjetivo propio de otra palabra, en este caso piedra, por tanto, con el desplazamiento de adjetivos quedaría la expresión “cielo rocoso”, y deberíamos escribir un poema en relación a esta expresión.

- Binomio fantástico:

Rodari (1973) define el binomio fantástico como una técnica que ayuda a la estimulación de la creatividad y la imaginación. “Consiste en escribir una historia a través de dos palabras opuestas que nos permitan utilizar la imaginación hasta el punto de conectarlas y crear una historia con dos palabras que, aparentemente, no tienen relación.” (Citado en Romero, 2003). Un ejemplo sería pedir a los alumnos que cuenten una historia a partir de las palabras árbol y dormitorio que, al no tener ningún tipo de nexo entre ellas, obligarán al alumno a buscar, con la imaginación, una serie de hechos que permita unirlos e integrarlas en un relato.

5. Propuesta educativa taller de escritura creativa - ConocerTe - para el alumnado de Educación Primaria

A continuación, realizaré una propuesta educativa compuesta por diversas actividades de escritura creativa orientadas al conocimiento personal y la mejora de autoestima. Estará dirigida a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria. Se trata de un taller que integrará estas actividades de manera dinámica, permitiendo a los alumnos desarrollar sus capacidades artísticas a la vez que académicas, a través de la expresión escrita. Respecto a la temporalización, la propuesta educativa tendrá lugar a lo largo del primer trimestre del curso, de octubre a diciembre.

5.1. Destinatarios

La propuesta educativa estará dirigida y orientada a niños de 5° y 6° de Educación Primaria, es decir, entre 9 y 12 años.

5.2. Objetivos

Los objetivos de la propuesta educativa de escritura creativa enfocada en el autoconocimiento y la mejora del autoestima son:

- Mejorar la autoestima de los alumnos de 5° y 6° de Educación Primaria.
- Reconocer capacidades, actitudes y sentimientos personales a través de la expresión escrita.
- Optimizar las habilidades creativas.

5.3. Planificación

Las actividades se clasificarán en dos bloques, autoconocimiento y mejora de la autoestima. Cada uno de ellos dispondrá de siete actividades. Los bloques se clasifican en las siguientes actividades:

Bloque de autoconocimiento:

- La línea de mi vida
- Yo soy...
- Preferencias
- El frasco de la vida
- Un vistazo al futuro
- Silueta
- Si fueras...

Bloque de mejora de la autoestima:

- Las opiniones no nos definen
- Anónimos

- Me quiero
- NO
- Actitudes
- Conversaciones a solas
- Caligrama AMOR

Actividades bloque 1. Autoconocimiento:

Autoconocimiento	
Actividad 1: “La línea de mi vida”	
Descripción	En su cuaderno, cada alumno trazará una línea recta. El principio de la línea representará su nacimiento y, el final de dicha línea, se corresponderá con la actualidad. En ella deberán señalar, cronológicamente, los momentos más importantes y significativos de su vida. Una vez la línea esté completada con las fechas de esos momentos, deberán plantear en su cuaderno dos preguntas de cada acontecimiento: ¿cómo te sentiste en ese momento? y ¿cómo te sientes ahora al recordar ese momento? Una vez han terminado la actividad todos los alumnos, podrán compartir con los demás alguna de sus experiencias.
Objetivos	- Sintetizar acontecimientos importantes de su vida. - Reconocer, expresar y analizar los sentimientos que tenían respecto a un acontecimiento específico y los que tienen actualmente al recordarlo.
Competencias	- Capacidad de reconocer su evolución personal. - Capacidad de asociar los sentimientos que tenían y tienen respecto a ciertos acontecimientos de su vida. - Fomenta la participación.
Temporalización	La duración aproximada de la actividad será de una hora.
Recursos	- Materiales: Cuaderno Bolígrafo Aula - Humanos: Docente Educador/a

Autoconocimiento	
Actividad 2: “Yo soy...”	
Descripción	El alumno deberá escribir un poema sin atender a la rima, de aproximadamente 10 líneas. Cada frase comenzará con la expresión “yo soy...”, seguido de unas características y rasgos personales con los que se identifique. Tras terminar, algunos alumnos leerán sus poemas al resto de la clase.
Objetivo	- Reconocer características y rasgos propios de su personalidad. - Ser capaz de expresar sus rasgos de manera artística.
Competencias	- Desarrollo de la creatividad. - Refuerza la expresión escrita. - Capacidad de hablar en público. - Refuerzo de la expresión escrita. - Desarrollar las habilidades artísticas.
Temporalización	La actividad durará de 30 minutos aproximadamente.
Recursos	- Materiales: Aula Proyector Un ordenador Bolígrafo Cuaderno - Humanos Docente Educador/a

Autoconocimiento	
Actividad 3: “Preferencias”	
Descripción	Se expondrá un poema, que inicia cada frase con la palabra “prefiero”, a modo de ejemplo del ejercicio para el alumnado. Tras ver el ejemplo, cada uno debe pensar acerca de sus gustos y preferencias y plasmarlas en un poema de 10 líneas aproximadamente, sin prestar atención a la rima. Posteriormente, los alumnos, a través de una lectura, podrán compartir sus poemas con el resto de la clase.
Objetivo	- Reconocer sus gustos y preferencias para ser capaces de expresarlas libremente.
Competencias	- Desarrollo de la creatividad. - Refuerza la expresión escrita. - Fomenta la participación. - Capacidad de hablar en público.
Temporalización	La duración del ejercicio será aproximadamente de 30 minutos.
Recursos	- Materiales: Aula Cuaderno Bolígrafo Proyector Un ordenador - Humanos: Docente Educador/a

Autoconocimiento	
Actividad 4: “El frasco de la vida”	
Descripción	Se contará a los alumnos la metáfora de “el frasco de la vida” a la vez que lo representamos. Después cada uno, en su cuaderno, deberá escribir los aspectos de la vida que para ellos son las pelotas de golf, las canicas y la arena. Posteriormente, realizaremos una puesta en común.
Objetivos	- Reconocer los elementos de su vida que consideran prioritarios. - Analizar por qué esos aspectos de su vida son más importantes que otros.
Competencias	- Capacidad de análisis. - Ayuda a hablar en público. - Fomenta la participación.
Temporalización	Su extensión será de 30 a 45 minutos.
Recursos	- Materiales: Aula Bolígrafo Cuaderno Historia “el frasco de la vida” Frasco de cristal 4 pelotas de golf 30 canicas Arena 1 taza de café - Humanos: Docente Educador/a

Autoconocimiento	
Actividad 5: “Un vistazo al futuro”	
Descripción	En este ejercicio los alumnos escribirán en un papel cómo les gustaría que fuese su vida dentro de 20 años. De manera que, deben pensar en el aspecto físico, sus valores, las relaciones personales y las aficiones que tendrán. Posteriormente, los alumnos que quieran, podrán exponer a los demás su escrito. Para finalizar, tendrán que escribir 2 objetivos como mínimo, que les ayuden a conseguir las metas propuestas previamente.
Objetivo	- Establecer objetivos y metas a largo plazo.
Competencias	- Sintetizar objetivos y visualizar metas. - Desarrollo de la imaginación. - Fomento de la participación.
Temporalización	Aproximadamente se alargará 25 o 30 minutos.
Recursos	- Materiales: Papel Bolígrafo Aula - Humanos: Docente Educador/a

Autoconocimiento	
Actividad 6: “Silueta”	
Descripción	La actividad consiste en que cada alumno dibuje su silueta de manera simple. A continuación deben escribir: - En las orejas: 2 sonidos asociados a un recuerdo. - En los ojos: 2 imágenes o acontecimientos importantes. - En la boca: Sabores asociados a momentos especiales. - En la nariz: Olores que te transmitan recuerdos. - En el corazón: Aquello que amas y es importante para ti. - En las manos: 2 acciones que hayas realizado significativas para ti. - En los pies: 2 lugares especiales. Para finalizar, los alumnos podrán compartir, si quieren, alguna parte de su dibujo con los demás.
Objetivos	- Reconocer y expresar emociones. - Asociar elementos como sabores, olores, imágenes, lugares o sonidos a emociones y recuerdos de su vida. - Mejorar el concepto de sí mismos.
Competencias	- Ayuda identificar las emociones. - Fomenta la participación.
Temporalización	Su extensión será de 30-40 minutos.
Recursos	- Materiales: Cuaderno Bolígrafo/Lápiz Aula - Humanos: Docente Educador/a

Autoconocimiento	
Actividad 7: “Si fueras...”	
Descripción	Se trata de completar un poema, sin atender a la rima, que comience de la siguiente manera: Si fuera un color, sería... Si fuera un animal, sería... Si fuera un objeto, sería... Si fuera un lugar, sería... Si fuera un sueño, sería... Cuando lo hayan terminado, se realizará una ronda en la que cada alumno leerá su poema. Después realizaremos una puesta en común en la que hablaremos de por qué cada uno ha elegido cada cosa, por ejemplo, si un alumno elige el león, qué le sugiere ese animal, qué le gusta de etc.
Objetivos	- Conocerse mejor a sí mismos. - Conocer más a sus compañeros.
Competencias	- Fomento de la creatividad. - Participación. - Ayuda a mejorar la capacidad de hablar en público.
Temporalización	La actividad durará aproximadamente 45 minutos.
Recursos	- Materiales: Cuaderno Bolígrafo Aula - Humanos: Docente Educador/a

Actividades bloque 2. Mejora de la autoestima:

Mejora de la autoestima	
Actividad 1: “Las opiniones no nos definen”	
Descripción	Cada alumno debe escribir, en columna, los adjetivos negativos que otros le han asignado a lo largo de su vida. Al terminar, deben escribir al lado de cada objetivo: las opiniones de los demás no me definen, yo decido quién soy.
Objetivo	- Mejorar la autoestima a través de la crítica a los comentarios negativos recibidos.
Competencias	- Fortalece la confianza en sí mismos.
Temporalización	Este ejercicio tendrá una duración aproximada de 25-30 minutos.
Recursos	- Materiales: Aula Cuaderno Bolígrafo - Humanos: Docente Educador/a

Mejora de la autoestima	
Actividad 2: “Anónimos”	
Descripción	En un folio anónimo, cada alumno tendrá que escribir una cualidad positiva de cada uno de sus compañeros. Cuando terminen el educador recogerá todos los folios y, en la pizarra, apuntará el nombre de todos los alumnos. Su función es apuntar en la pizarra, al lado de cada nombre, las cualidades positivas que los compañeros han ido escribiendo de cada uno. De tal forma que, al finalizar, al lado de cada nombre habrá tantos adjetivos o cualidades positivas como alumnos hay en el aula.
Objetivos	- Mejorar la autoestima de los alumnos. - Reconocer cualidades positivas en los compañeros
Competencias	- Fortalece la confianza en sí mismos. - Favorece la cohesión en el grupo.
Temporalización	La actividad se desarrollará a lo largo de 45 minutos.
Recursos	- Materiales: Aula Folio Bolígrafo Pizarra Rotulador de pizarra - Humanos: Docente Educador/a

Mejora de la autoestima	
Actividad 3: "Me quiero"	
Descripción	Los alumnos deberán elaborar una carta de amor a sí mismos, exponiendo las cualidades y características que les gustan de ellos, por qué, lo que no les gusta, aceptarlo y buscar el enfoque positivo de ello... Después la leerán en silencio para sí mismos.
Objetivos	- Reconocer tanto sus cualidades personales positivas como negativas. - Mejorar la autoestima a través de la aceptación de sí mismos.
Competencias	- Sensación de bienestar consigo mismos. - Ayuda a la expresión escrita.
Temporalización	Tendrá una duración de 20 minutos.
Recursos	- Materiales: Cuaderno Bolígrafo Aula - Humanos: Docente Educador/a

Mejora de la autoestima	
Actividad 4: “NO”	
Descripción	El alumnado tendrá que elaborar un poema, sin prestar atención a la rima, cuyos versos comiencen con las palabras: Digo no a.../ quiero decir no a.../No a... Por ejemplo: Digo no a que me falten al respeto. De manera voluntaria, los alumnos que lo deseen podrán leer sus poemas frente al resto de la clase.
Objetivos	- Expresar aquello que no es de su agrado de manera asertiva. - Reconocer los actos, hechos o actitudes que no forman parte de sus valores.
Competencias	- Reafirmar sus valores. - Ayuda a la expresión escrita. - Fomenta la participación.
Temporalización	Tendrá una duración de 20-25 minutos.
Recursos	- Materiales: Cuaderno Bolígrafo Aula - Humanos: Docente Educador/a

Mejora de la autoestima	
Actividad 5: "Actitudes"	
Descripción	Esta actividad consiste en la elaboración de un poema, partiendo de las actitudes positivas y negativas que han realizado a lo largo de su vida. Cada frase del poema debe contener una actitud positiva y otra negativa. El poema debe seguir la siguiente estructura: Aunque (actitud negativo), por otro lado (aspecto positivo). Ejemplo: Aunque soy muy cabezota, por otro lado, me gusta ayudar a mis padres en casa. El poema será aproximadamente de 8 líneas. Al terminar, voluntariamente, algunos alumnos compartirán sus poemas con el resto.
Objetivos	- Reconocer actitudes positivas y negativas que han tenido y tienen en su vida. - Valorar las actitudes positivas frente a las negativas.
Competencias	- Facilita que se sientan mejor consigo mismos tras aceptar las actitudes negativas, que todos tenemos en algún momento, y reconocer las positivas. - Ayuda a la expresión escrita. - Fomenta la participación.
Temporalización	La actividad durará alrededor de 20-30 minutos.
Recursos	- Materiales: Cuaderno Bolígrafo Aula - Humanos: Docente Educador/a

Mejora de la autoestima	
Actividad 6: "Conversaciones a solas"	
Descripción	Los alumnos realizarán un escrito en primera persona. En él tiene que hablar de algún conflicto o problema personal que les preocupe y proponer una solución a dicho problema. El texto escrito solo lo leerán ellos.
Objetivos	- Plantear un conflicto o problema personal. - Examinar las diferentes formas de afrontar un conflicto. - Buscar una solución al conflicto.
Competencias	- Capacidad de examinar un problema y buscar soluciones para su resolución. - Ayuda a la expresión escrita. - Sensación de satisfacción personal.
Temporalización	El ejercicio se desarrollará en 30-40 minutos.
Recursos	- Materiales: Cuaderno Bolígrafo Aula - Humanos: Docente Educador/a

Mejora de la autoestima	
Actividad 7: "Caligrama AMOR"	
Descripción	Para terminar el taller, los alumnos, de manera colectiva, realizarán un caligrama de la palabra "amor" en un mural que colgarán en clase. Cuando hayan terminado, nos situaremos en forma de V y realizaremos una puesta en común del taller, si les ha gustado, que actividad han disfrutado más, cual menos, por qué, etc.
Objetivos	- Realizar un caligrama de manera colectiva - Cooperar entre los alumnos para realizar la actividad.
Competencias	- Favorece la cooperación y cohesión entre todos los miembros del grupo. - Fomenta la participación.
Temporalización	La actividad tendrá una duración aproximada de 45 minutos a 1 hora.
Recursos	- Materiales: Aula Mural Acuarelas Rotuladores Ceras Lápices - Humanos: Docente Educador/a

5.4. Temporalización

Se realizarán 6 sesiones durante el mes de noviembre y diciembre de 2020, una sesión de una hora y media aproximadamente cada semana, comenzando la primera semana de noviembre. El Equipo educativo, compuesto por todos los profesores del centro y coordinados por un tutor, será el encargado de decidir los días convenientes para realizar las sesiones. El taller se iniciará con el bloque de autoconocimiento y finalizará con el de mejora

de la autoestima. A continuación indicaré las actividades que se corresponden con cada sesión:

- Autoconocimiento:

1ª Sesión: “La línea de mi vida” y “Yo soy...”

2ª Sesión: “Preferencias”, “El frasco de la vida” y “Un vistazo al futuro”

3ª Sesión: “Silueta” y “Si fueras...”

- Mejora de la autoestima:

1ª Sesión: “Las opiniones no nos definen” y “Anónimos”

2ª Sesión: “Me quiero”, “NO” y “Actitudes”

3ª Sesión: “Conversaciones a solas” y “Caligrama AMOR”

5.4.1. Cronograma

Sesiones	1ª Semana de noviembre	2ª Semana de noviembre	3ª Semana de noviembre	4ª Semana de noviembre	1ª Semana de diciembre	2ª semana de diciembre
1ª sesión de autoconocimiento						
2ª sesión de autoconocimiento						
3ª sesión de autoconocimiento						
1ª sesión de mejora de la autoestima						
2ª sesión de mejora de la autoestima						
3ª sesión de mejora de la autoestima						

6. Conclusión

Desde pequeños, en el colegio, nos han enseñado y explicado la importancia de saber leer y escribir, pues, es una habilidad básica para el proceso de aprendizaje y educativo. Puede favorecer tanto el desarrollo académico y de habilidades cognitivas, como el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Sin embargo, académicamente, siempre se ha utilizado enfocando la atención a la finalidad del texto escrito y al contenido final, no se presta tanta atención al proceso.

La escritura creativa es una herramienta didáctica que se ha utilizado relativamente poco en las aulas, ya sea porque los profesionales no conocen este área o porque no son conscientes de sus diferentes beneficios. En cambio, existen numerosas actividades de escritura creativa que pueden aplicarse como herramientas didácticas en otras asignaturas. Por ejemplo, la lluvia de ideas o brainstorming, definido anteriormente, es una técnica que podría utilizarse en cualquier asignatura de Educación Primaria. A través de la participación, la exposición de ideas y el diálogo entre compañeros y docente llegarán a una conclusión bastante completa sobre el concepto que se proponen definir, logrando así la comprensión total del concepto por parte del alumnado y favoreciendo la participación en clase, además de la creatividad.

Además de para fines académicos, la escritura creativa puede emplearse para el desarrollo social y emocional, por ello, con este TFG, he querido realizar una propuesta educativa de escritura creativa centrándome en el autoconocimiento y la mejora de la autoestima. A la vez que ayuda al alumno a desarrollar dichas capacidades, mejora su expresión escrita, fomenta la participación en clase y desarrolla su creatividad.

Desde mi opinión y experiencia personal, esta herramienta podría emplearse para cualquier otro sector de la población, como personas mayores, personas con discapacidad, adolescentes, centros de educación permanente de adultos o centros de menores, entre otros.

Asimismo, existen una gran cantidad de temas que podemos tratar con esta herramienta, por ejemplo, para mejorar las relaciones entre un grupo, ya sea dentro del núcleo familiar o entre un círculo de amigos, para superar alguna situación o experiencia complicada pasada o para resolver problemas vigentes en la actualidad.

En definitiva, la escritura creativa nos permite sacar el máximo partido a nosotros mismos y crecer y mejorar personalmente. Es una herramienta que debería utilizarse más en los diferentes ámbitos de la Educación Social, ya que ayudará al destinatario en su desarrollo personal, social y emocional.

7. Referencias bibliográficas

Álvarez Rodríguez, M. (2009). Escritura creativa. Aplicación de las técnicas de Gianni Rodari. *Educere*, (44), 83-87.

Cantero, N. (2010). Principales métodos de aprendizaje de la lectoescritura. *Revista Digital Innovación Y Experiencias Educativas*, (33), 1-8.

Cassany, D. (1993). *La cocina de la escritura* (pp. 32-35). Barcelona: Empúries.

Cassany, D. (2009). La composición escrita en E/LE. *Revista De Didáctica Español Lengua Extranjera*, (9), 48-51.

Corrales, J. (2001). La enseñanza de la escritura creativa. *Peonza: Revista de literatura infantil y juvenil*, número 57. pp: 7-12.

Esquivias Serrano, M. (2004). Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones. *Revista Digital Universitaria*, (1), 5-7.

Fraile Amador, M. (2018). Textos sobre escritura creativa. El origen de una disciplina. *Revista De Teoría De La Literatura Y Literatura Comparada*, (29), 381-390.

García Carcedo, P. (2001). Animación a la lectura: la palabra fantasma y los caligramas. *Didáctica (Lengua Y Literatura)*, (13), 96-100.

Moragas, M. (1985). Estructura y función de la comunicación en la sociedad. En G. Gilli, *Sociología de la comunicación de masas. II Estructura, funciones y efectos* (3rd ed., p. 1). Barcelona.

Miñambres Abad, A., & Jové Monclús, G. (2000). *La atención a las necesidades educativas especiales: de la educación infantil a la Universidad* (pp. 62-65). Lleida: Ediciones de la Universitat de Lleida.

Moliner, M. (1998). *Diccionario de uso del español*. Madrid: Gredos.

Montoya Ríos, F. (2012). La solución de problemas de manera innovadora, exploración de un camino creativo. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 4(7), 125-131.

Mosterín, J. (1993). *Teoría de la escritura* (pp. 149-160). Barcelona: Icaria.

Pérez-Rubín, C. (2001). La creatividad y la inspiración intuitiva. Génesis y evolución de la investigación científica de los hemisferios cerebrales. *Arte, Individuo Y Sociedad*, (13), 107-114.

Quiroz Quinto, K. (2018). Aristóteles y los géneros literarios. Recuperado de <https://kleberquirozquinto.wordpress.com/2018/05/10/aristoteles-y-los-generos-literarios/>

Real Academia Española. (2019). Escritura. *Diccionario de la Lengua Española*. (Versión electrónica). Recuperado de <https://dle.rae.es/escritura>

Real Academia Española. (2019). Literatura. *Diccionario de la Lengua Española*. (Versión electrónica). Recuperado de <https://dle.rae.es/literatura?m=form>

Regueiro, B., y Sánchez, L. (2014). Experiencias de escritura creativa digital: hacia una alfabetización multimedia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5394936>

Romero Calle, J. (2003). Creatividad en Gianni Rodari y la gramática de la fantasía. *Innovación Tecnológica*, 5-6.

Salvador Mata, F., (2003). La habilidad de expresarse por escrito: una perspectiva psicolingüística y cognitiva sobre la expresión escrita. *Revista de educación de Granada*, 7-12.

Unamuno, M. (1983). *Del sentimiento trágico de la vida*. Madrid: Akan.

Vegas, R. (2009). *Manual de didáctica y de la lengua y la literatura*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A

Weise, O. (2005). *La escritura y el libro* (pp. 1-32). Valladolid: Maxtor.

8. Anexos

- Metáfora frasco de la vida

Un profesor, en clase de filosofía con sus alumnos, cogió un frasco de cristal grande cuyo interior estaba vacío. Empezó a rellenarlo con pelotas de golf y preguntó a sus alumnos si creían que el frasco estaba lleno. Ellos contestaron que sí. Después, el profesor sacó de una caja un gran número de canicas y rellenó el frasco con ellas. A continuación, volvió a preguntar a los alumnos si creían que el frasco, ahora, estaba lleno. Ellos volvieron a contestar que sí, por lo que el profesor sacó otra caja de arena y la vació en el frasco. El profesor preguntó, una vez más, si consideraban que el frasco ya estaba lleno. Los alumnos respondieron que sí, de manera conjunta. Por último, el profesor vació 2 tazas de café en el frasco y este quedó completamente relleno. Los estudiantes comenzaron a reír y, el profesor comenzó a explicarles el por qué de este experimento.

El frasco representa la vida, las pelotas de golf son las cosas importantes en nuestra vida como la familia, la salud, los amigos, el amor... Las cosas realmente fundamentales en nuestra vida y que, con ellas, si todo lo demás desapareciera, nuestra vida seguiría estando llena. Las canicas se asocian a las demás cosas que nos importan, como el trabajo, el coche, la casa... Y, la arena, representa las demás cosas sin real importancia en nuestra vida. Si, al inicio, comenzamos a llenar el frasco con arena, no quedaría espacio para las canicas ni las pelotas de golf.

En la vida, ocurre igual que con el frasco, si centramos nuestro tiempo en las cosas que menos importan, luego no quedará tiempo para las cosas importantes como la familia, los amigos. Debemos encargarnos de las pelotas de golf primero y dedicarles tiempo, estableciendo así, nuestras prioridades en la vida.

Al final de la historia, un estudiante le preguntó al profesor que significaban las tazas de café que echó en último lugar en el frasco. El profesor respondió: “solo es para demostraros que no importa cuan ocupada pueda parecer vuestra vida, siempre hay tiempo para tomarse un café con un amigo”.

Recuperado de <https://www.google.es/amp/s/creativekatarsis.com/el-frasco-de-la-vida-metafora/amp/>