

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Profesor: D. Antonio Castellón Fernández.

Correo electrónico de contacto: profesorticantonio@gmail.com

Estimados padres y alumnos, estamos pasando una situación bastante estresante y complicada para todos. A la incertidumbre de la situación hay que sumarle todas las dificultades que supone hacer un cambio de metodología tan drástica como es hacer las clases a distancia. Soy consciente de que en estos días los alumnos deben estar muy sobrecargados, como así me lo han hecho llegar muchas familias.

Es por esto que los contenidos y actividades que les propongo a continuación son voluntarios. Entiendo que la asignatura de educación emocional puede aportar bastante a las familias en este confinamiento ofreciendo herramientas de gestión emocional que faciliten el bienestar y la convivencia y que no debe ser un motivo más de estrés. Es por esto, repito, que los contenidos y actividades son TOTALMENTE VOLUNTARIOS Y NO INFLUIRÁ NEGATIVAMENTE EN LA NOTA EL NO REALIZARLAS.

Reitero **NO SON OBLIGATORIAS, SON SOLO SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA, SI NO LAS HACEN NO EMPEORARÁN LA NOTA QUE YA TENÍAN.**

Estas actividades se sugieren para realizarlas en el final del segundo trimestre y todo el tercer trimestre hasta la reanudación de las clases.

Como padres les sugiero que lo lean y seleccionen las que crean que puedan aportar más tranquilidad y bienestar a su familia.

VISUALIZAR VIDEO

LA FAMILIA DEBE VISUALIZAR ESTE VIDEO SOBRE
HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL
CONFINAMIENTO:

<https://youtu.be/QZ7dg4K3W3s>



CUADERNO EMOCIONAL.

El alumno debe preparar una libreta o cuaderno donde apuntará periódicamente:

- Escribir todos los días 3 cosas buenas que te hayan pasado o que haya en tu vida.
- Escribir una buena acción que puedes hacer por tu familia y les ayude a sentirse mejor.
- Escribir como te sientes y que pensamientos tienes.

MEDITACIONES

Realizar las siguientes meditaciones durante el confinamiento, eligiendo las que más les guste, una vez al día.

<https://www.youtube.com/watch?v=YxY444rRkRI&t=134s>

<https://www.youtube.com/watch?v=0I25XMqKnAU>

https://www.youtube.com/watch?v=kNI_JnZP9IM&t=1s



JUEGOS DE MESA

-Cómo actividad para generar momentos juntos y alejados de las pantallas se propone jugar a distintos juegos de mesa. En esta dirección tienen algunas sugerencias para descargarlos gratis e imprimirlos.

<https://www.whatsnew.com/2020/03/25/juegos-de-mesa-para-imprimir-y-jugar-en-casa/>

ENTREVISTA A UN FAMILIAR.

Cada semana debe realizar una entrevista a un familiar y apuntarla en la libreta con las siguientes preguntas y 3 que se invente.

-¿A qué le gustaba jugar cuando tenía su edad?

-¿Quiénes eran sus amigos?

-¿Qué querían ser de mayor?

-¿Qué cualidades buenas ven en ti (p. ej. Si entrevistas a tu padre, ¿Qué cualidades ve tu padre en ti?

-Escribe 5 cualidades positivas que tenga el familiar que entrevistas.

Si en lugar de entrevistar a un mayor lo haces con un hermano adapta las preguntas.

REDACCIÓN

-Redacción sobre lo que van a hacer cuando termine el confinamiento.

PELÍCULAS.

-Ver la película INSIDE OUT

-Ver la película COCO

CUALIDADES POSITIVAS

Todos los miembros de la familia deben escribir 5 cualidades positivas del resto de miembros. Se decoran los folios y se ponen todos juntos en un lugar posible de la vivienda.

LA CONSTITUCIÓN DE LA CASA

-Se realiza un reunión de toda la familia donde cada miembro expresa ¿Qué necesita para sentirse bien? ¿Qué puede aportar para que haya bienestar en en la casa?

HORARIOS

Es fundamental que exista una rutina diaria para mantener hábitos.
Realizar un horario de estudio y deporte.

MANDALAS

Colorear MANDALAS.

JUEGOS EN FAMILIA

EL DÍA DEL PIROPO, INDICACIONES:

Todos necesitamos practicar para decir cosas positivas a los demás. El día del piropo consiste en fijarse en las cosas que nos gustan de una persona y decírselo.

Primero declara el día de hoy como el día del piropo.

Luego, cada uno tiene que prometer que se acercara a una persona durante ese día y termina la frase siguiente: “una de las cosas que más me gustan de ti es.....”. Finalmente, los participantes deben compartir sus experiencias al terminar el día.

APUESTO ALGO A QUE NO ME HACES REIR

Este juego, habitual entre niños, consiste en comprobar si el que hace la apuesta se mantiene firme; hasta el jugador más serio participará con entusiasmo.

INDICACIONES:

Un jugador dice:” apuesto algo a que no me haces reír”. Entonces los demás se aproximan a él a la vez que intentan hacerle reír con todo tipo de muecas absurdas.

Es un buen momento para poner en práctica los mejores gestos y muecas de bobo de vuestro repertorio y mostrarlos unos a otros.

SUSURRAR AL VIENTO

Hay veces que un simple o pequeño gesto nos puede hacer sentir bien, no hay nada mejor que verbalizar nuestros sentimientos.

INDICACIONES:

Cundo vuestro hijo o vosotros queráis que las cosas sean diferentes o deseéis algo para vosotros o para una tercera persona, susurrad vuestras palabras al viento.

Desear un buen viaje a vuestros deseos para este trayecto tan importante.

VARIANTE:

Enviar un saludo a alguien que esté lejos, por ejemplo, a los abuelos. Luego podéis telefonar a esa persona para comprobar si ha recibido el mensaje.

RESPIRACIONES DE AMOR

Todos los niños tienen a personas y animales queridos a su alrededor. Este juego enseña a los niños a transforma sus sentimientos negativos en positivos. Es un juego especialmente indicado para practicarlo antes de ir a dormir o cuando el niño necesite animarse.

INDICACIONES:

Indica a tu hijo que al inspirar piense en una persona o animal querido. Al soltar el aire deberá decir el nombre en voz alta.

Dile que debe concentrarse durante toda la respiración. Repetid el nombre una y otra vez o pronunciad nombres de diferentes personas que os inspiren cariño.

CAJA DE CONSUELO DE EMERGENCIA

Una caja de consuelo de emergencia es el recuso ideal para esos días tristes en que ni siquiera se es capaz de divisar un atisbo de esperanza interior.se decora una caja y allí se guardan tarjetones con momentos felices de vuestra vida junto a vuestros hijos. Los jugadores se sientan, van extrayendo fichas por turnos y recuerdan. Se trata de intentar revivir los detalles y recordar cómo se sentían. Revivir momentos felices proporciona un consuelo en momentos de emergencia.

INDICACIONES:

Se puede jugar cualquier día en que a vuestro hijo y a vosotros os apetezca recordar, coged una ficha cada uno y haced un dibujo o escribir una o dos frases acerca de ese momento feliz.

JUEGOS PARA OLVIDAR EL ENFADO

A LA BUSQUEDA DE LA PULGA GRUÑONA

Este juego está indicado para esos días en que vuestro hijo no deja de protestar. Hay que buscar la causa del problema ya que quizá haya una pulga gruñona en el cuarto. Es seguro que si buscáis por todas partes, al final la encontrareis y cuando hayáis expulsado a ese insecto insidioso de la habitación, allí no se oirán más que risas.

INDICACIONES:

Busca minuciosamente esa pulga gruñona ficticia por todo el cuerpo del niño. Inspecciona y cuando la encuentres, captúrala y échala por la ventana.

Una vez eliminada la pulga gruñona, busca tranquilamente al insecto amoroso. ¿Dónde? Entre las flores, entre las mantas suaves... cuando lo encuentres dile a tu hijo que lo guarde en un bolsillo o en su corazón.

Así, una simple frase como “¡a ver si encontramos a tu insecto a moroso!” será un mensaje corto y útil en esos días en que tu hijo parezca haberlo perdido y necesite ayuda para encontrarlo.

EL DÍA DE LAS AFIRMACIONES

Se ha comprobado el poder que tienen las frases afirmativas incluso cuando uno no las crea.

INDICACIONES:

Prepara junto a tu hijo una serie de afirmaciones relacionadas con sus deseos, esta ejercicio reportara grandes beneficios ya que mejorará su motivación, aumentará su autoestima y colmará de alegría.

Las frases pueden ser del tipo:

- Sé que puedo. ▪ Soy capaz.
- Me quieren.
- Soy feliz.

También son validas otras que expresen vuestros deseos exactamente.

Elaborar “máscaras de las emociones”.

Objetivo:

- Desarrollar la alfabetización emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- Materiales: cartulina, tijeras, elásticos, pegamento, colores, caras que reflejen diferentes estados emocionales: sorpresa, alegría, enfado, tristeza, sueño, susto, terror, felicidad, timidez, etc.
- La actividad se realizará en grupos

Recortaremos las cartulinas en forma de “máscaras” o “caretas”. En ellas dibujaremos o imprimiremos en folios caras con distintos tonos emocionales (ojos, boca, etc.) y las pegaremos con pegamento. Pondremos el elástico para que el alumnado se las pueda colocar.

Las caras mostrarán un abanico de diferentes estados emocionales que sienten las personas.

- * Como rutina diaria, el maestro o la maestra podrá escoger a algún niño o niña al azar y le pedirá que cuente cómo se siente hoy y por qué. Para ello, escogerá la máscara o careta que mejor lo representa y contará cómo se siente.
- * El resto de compañeros y compañeras observará si hay coherencia entre lo que dice y lo que siente, y también si existen otras emociones de las que el niño o niña no se da cuenta y los compañeros o compañeras sí.

Podemos preguntar:

- ¿El compañero o la compañera siente algo más de lo que no se da cuenta?
 - ¿Siente de verdad esa emoción u otra?
- Si alguno lo considera, cogerá la máscara que lo representa y explica por qué lo cree así.

Variante de la actividad:

Poner todas las máscaras boca abajo y dos o tres niños o niñas escogerán una al azar, y se les pedirá que representen qué emoción les transmiten estas máscaras. El resto tendrá que adivinar de qué emoción

se trata. El niño o la niña dará la vuelta a su máscara y se la enseñará a sus compañeros y compañeras.

Variante de la actividad:

También se les puede pedir que representen el animal que mejor simboliza esa emoción para ellos.

Por ejemplo:

- Tranquilidad: pájaro.
- Agresividad: león.
- Alegría: mono saltarín.

Cuando ya exista un hábito de identificar diferentes emociones, les haremos algunas preguntas para profundizar:

- ¿Te parece a alguien que conozcas, cuando representas esta emoción?
- ¿A quién te recuerda?

VIII. Expresar sentimientos a través del dibujo.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia y expresión emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- En varios grupos o un solo grupo.

“Dibuja un lugar que recuerdes con agrado, o que sepas que es bonito y agradable para ti, sea real o imaginario, eso no importa.

Para ello cierra los ojos; haz 3 respiraciones lentas y profundas.... métete dentro de ti y deja que tu mente te indique lo que puedes dibujar ahora porque tiene un sentido o significado para ti.

Cuando estés listo o lista abre los ojos y dibuja tu lugar. Vamos a hacerlo en silencio, sin hablar. Decide si te pondrás a ti mismo o a ti misma en este lugar, dónde y cómo.”

Al terminar el dibujo, cada uno describirá el suyo, y el resto de compañeros y compañeras podrán hacerle preguntas respecto al lugar, a cómo se siente allí, si es real o imaginario, por qué le gusta tanto, qué hace especial ese lugar, etc.

Si el maestro o maestra lo considera, puede pedir al alumno o alumna que elija algún elemento del dibujo que le gustaría ser, por ejemplo: el mar, un perro, un árbol, el sol, etc. Que hable o se exprese como si fuera ese elemento y que diga cómo es y qué está haciendo ahí (hablando en 1ª persona, por ejemplo, soy un perro, soy grande, pequeño, marrón, negro, etc...y estoy aquí porque...)

Posibles preguntas que podremos formular:

- ¿Cómo te sientes siendo ese elemento que has elegido?
- ¿Qué te gustaría hacer?

- * Expresa lo que sientes siendo ese elemento
- * Ahora díselo al resto de elementos del dibujo
- * En alto, pídeles lo que necesitas
- * Resume en una sola frase tu dibujo y escríbela en tu dibujo, como si fuera un título. Esto les ayudará a tomar más conciencia de su postura, posición y actitud en la vida).
- * Ahora elabora otra frase que resuma tu lugar y tus sentimientos hacia él. Se trata de ayudarlos a expresar los sentimientos representados en sus dibujos.
- * Describe tus sentimientos respecto a ese lugar que recuerdas o imaginas y compáralos con lo que sientes ahora en tu vida actual.
 - Compara cómo te sientes en tu lugar y cómo te sientes en el colegio. ¿Qué hay en común y qué hay de diferente? ¿Qué lugar te gusta más y por qué?

II. “Sawabona”.

Objetivo:

- Regular las emociones y mejorar la autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

Para realizar este ejercicio, vamos a inspirarnos en la costumbre de una tribu de África del Sur, que consiste en lo siguiente:

“Cuando alguien de la tribu hace algo incorrecto o que daña a los demás, lo llevan al centro de la aldea y toda la tribu lo rodea. Durante dos días le dicen todas las cosas buenas que él o ella ha hecho. Esta tribu cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno. Pero a veces, las personas cometemos errores y la comunidad lo ve como una llamada de atención. Por eso, en vez de castigarlo o castigarla, lo reconectan con quien realmente es y le recuerdan que es una buena persona”.

Sawabona es un saludo que quiere decir: “Yo te respeto, yo te valorizo. Eres importante para mí.”

- * De esta manera, cuando algún alumno o alumna se muestre disruptivo o disruptiva en clase, puede recurrir a esta actividad y recordarle todos sus aspectos buenos para que vuelva a “reconducirse”.
- * Por otro lado, este ejercicio se puede adoptar también como hábito y hacerlo una vez a la semana para fomentar la autoestima, la conciencia orientada en los logros y no en los fracasos, la cohesión grupal y la seguridad en sí mismos.

Podrá hacerse con todo el alumnado o que cada semana salgan uno o dos hasta acabar el grupo y vuelta a empezar. Un alumno o alumna

saldrá al centro de un círculo y los demás compañeros y compañeras le dirán todos sus aspectos positivos y todo lo que hace bien.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Corrección y regulación emocional • Autoestima
- Cohesión grupal
- Seguridad en sí mismos

- Enfoque en lo positivo
- Desarrollo de capacidades afectivas

IV.Trabajando la identidad.

Objetivo:

- Desarrollar la identidad y autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

- Es una actividad individual.

Cada alumno y alumna escribirá 10 frases que comiencen por: • “Yo soy...”
• “Yo puedo...”

Al finalizar sus frases, pasaremos a:

- A) Comentar y compartir las frases de cada uno y cada una.
- B) Escogerán una frase y explicarán por qué.
- C) Veremos si existen posibles semejanzas en el grupo, las abordaremos y las comentaremos.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Desarrollo de la individualidad • Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo

- Respeto por los otros

V. Diferencias y semejanzas.

Objetivo:

- Desarrollar la identidad y la autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

- Es una actividad individual.

Establecer semejanzas y diferencias entre ellos mismos y:

- Frutas:

El maestro o maestra dirá una fruta (o ellos la elegirán); por ejemplo el durazno, y tendrán que establecer las semejanzas que encuentran entre ellos mismos y las características del durazno: es dulce, es suave al tacto, es jugoso, es agradable, etc. Yo también soy así o no.

- Animales:

El perro es simpático, noble, divertido, cariñoso...¿en qué te pareces a este animal? ¿Y en qué te diferencias?

Objetos

Personas

Etc.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Desarrollo de la individualidad • Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo

- Respeto por los otros

VI. "El corazón".

Objetivo:

- Desarrollar la gestión emocional.

Materiales:

- Cartulinas, tijeras, colores.
- Frases escritas para entregar a cada niño y niña.
- Sentados en círculo.
- Cada niño o niña dibujará un corazón en una cartulina y lo recortará. Después lo decorará a su gusto con los colores. El corazón los representa a ellos mismos.
- A continuación recortarán el corazón en 5 trozos grandes, como si fuera un puzzle.
- Todos y todas se sentarán en círculo con sus trozos de corazón en las manos.
- En el centro del círculo habrá una bolsita con trocitos de corazón recortados que el maestro o maestra habrá preparado.
- El maestro o maestra entregará una frase escrita a cada uno o una, que tendrá que ir leyendo en voz alta y con la entonación adecuada en cada caso.
- Cuando el niño o niña lea la frase, todos escucharán con mucha atención, y si esa frase les hace sentir mal: triste, enfadado, humillado, etc. tendrán que entregar un pedazo de su corazón al niño o niña que

leyó la frase. Si la frase les hace sentir bien, cogerán un trocito de corazón de la bolsa.

Ejemplos de frases (a completar con frases que se suelen dar en el día a día del aula o colegio):

- “¡Eres un tonto o una tonta!”
- “Muchas gracias por ayudarme”
- “Gritar a un compañero o compañera”
- “Eres muy amable”
- “Empujar a un compañero o compañera” • Etc.

Al terminar, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasa con nuestro corazón cuando nos dicen cosas de mala forma? • ¿Y cuándo nos dicen palabras o gestos amables?
- ¿Qué pasa con nuestros corazones?
- ¿Cuándo nos sentimos mejor? ¿Qué nos gusta más?

Reflexión:

Cada vez que alguien nos dice algo de malas maneras, nos insulta o actúa de forma brusca, hace que nuestro corazón se rompa y se lleva un pedacito de él. Sin embargo, cuando las palabras y las formas van acompañadas de amabilidad y cariño, eso hace que nuestro corazón se haga más grande.

Es importante darnos cuenta de cómo nuestras palabras y acciones tienen una repercusión directa en el corazón de los demás, pudiendo hacerlo más grande o romperlo.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Corrección y gestión emocional • Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo

- Respeto por los otros