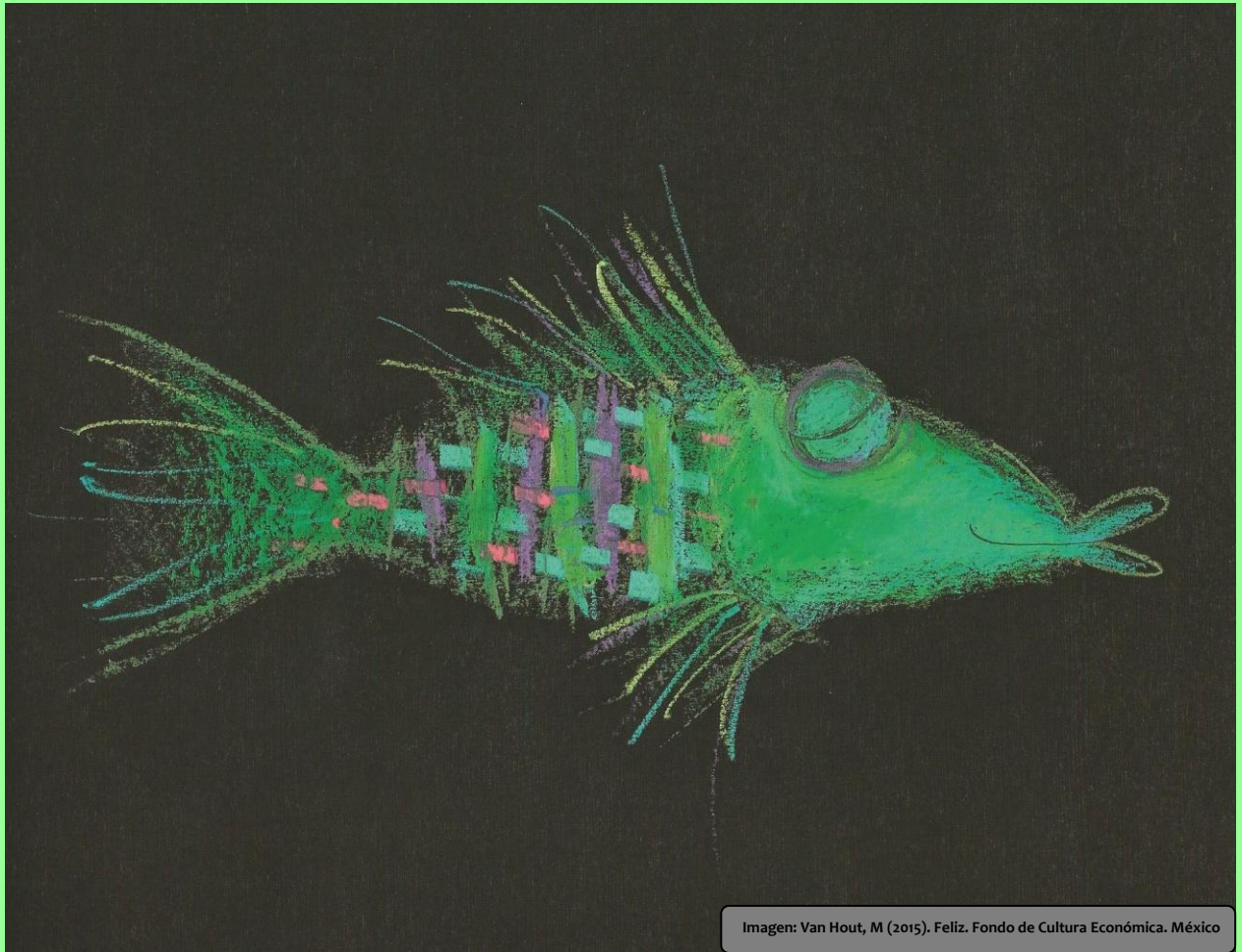
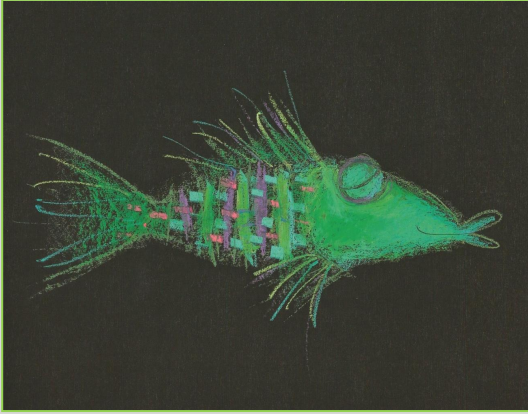


Educación Emocional



CALMA



LA CALMA

Emociones: CALMA, TRANQUILIDAD, BIENESTAR

Destinatarios: Docentes y alumnos de todas las etapas educativas

Descripción de contenidos:

Conocer el funcionamiento del cuerpo y aprender a regularlo es fundamental para alcanzar el bienestar físico, mental y social. La calma nos ayudará a alcanzar una felicidad asociada a disfrutar y aprender de los elementos personales y naturales que nos rodean con atención, memoria y concentración.

Sobre la emoción... LA CALMA

La calma es un concepto relacionado con la felicidad y el bienestar, palabras que elaboramos en parte con nuestras experiencias pasadas más positivas, y que de alguna manera todos deseamos en el presente y futuro. Sin embargo, por complicaciones de la vida, o un estresante ritmo diario, a veces nos suele costar alcanzar el bienestar.

Podemos hablar de bienestar y calma en momentos concretos, o de felicidad en periodos más estables y duraderos, siendo la felicidad algo más permanente que la temporal alegría.

Hay una relación directa entre la alegría, el amor, la calma y la felicidad, pues las personas tendemos a querer experimentar estos estados emocionales, que compensen además aquellos momentos o emociones más desagradables. La calma y felicidad no están en el bienestar objetivo de un desarrollo económico para el consumo y mantener el nivel de vida, sino en la calidad de vida o bienestar subjetivo, aunque ambos tienen evidente relación.

La calma es el resultado de acciones intencionadas de la persona, es una consecuencia más de nuestra actitud y predisposición interior, que resultado de circunstancias externas o materiales, aunque insistimos en que estas ayudan o perjudican a veces muy significativamente. Algunas personas son resilientes, cuando logran superar una adversidad, aprendiendo del problema y creando una fortaleza y bienestar. Son ejemplo de cómo uno puede construir su proceso de felicidad y calma, para sí mismo y para los demás, a través de actitudes, sentimientos, pensamientos y acciones.

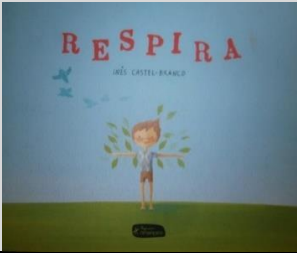

Actualmente se introducen en los procesos de gestión emocional términos extranjeros para procesos ya conocidos, como: FLOW (fluir), momento de felicidad, alegría y calma descubriendo o disfrutando algo que estábamos buscando, en el que desconectamos y perdemos la noción del tiempo practicando con bienestar y dejándonos llevar por una tarea; SAVOURING (saborear), proceso con el que tomamos conciencia y apreciamos conscientemente los aspectos y momentos positivos de la vida; MINDFULNESS, como facultad psicológica que a través de un proceso de meditación consigue prestar una atención plena y tomar conciencia de la realidad de las cosas; WELLBEING (bienestar) y FLOURISHING (florecer) son conceptos relacionados con el bienestar, crecimiento y resiliencia, como proceso de hacerse fuerte y aprender ante la adversidad, cultivar las fortalezas para acercarse al equilibrio emocional y bienestar y alcanzar un sentido subjetivo de felicidad.

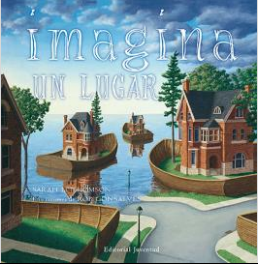
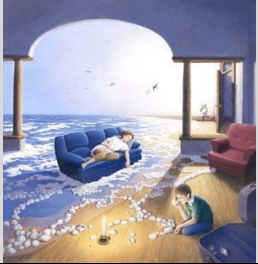
Hay muchos tipos de bienestar y momentos de calma. El hedónico procede de los sentidos, disfrutando de placeres con la vista (paisajes, arte, belleza), olores (perfumes o esencias de la naturaleza), tacto (caricias, amor, materiales), gusto (comida y bebida) y oído (música y sonidos naturales). El bienestar psicológico se relaciona con la autoaceptación (autoconcepto positivo y buena autoestima), desarrollo personal, tener un propósito en la vida, disfrutar de relaciones sociales positivas... Y el bienestar profesional es la satisfacción que una persona experimenta en el trabajo, comprometiéndose y disfrutando con este, sintiendo que sirve para algo. Es recomendable conseguir un equilibrio entre los diferentes tipos de bienestar para alcanzar un desarrollo físico, mental y social saludable.


Algunas denominaciones relacionadas son: bienestar (emocional, subjetivo, psicológico, personal...) satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, placidez, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha...

Contenidos y situaciones a trabajar:

- Buscar y practicar estrategias que den sensación de calma y armonía, aplicándolas a las rutinas diarias.
- Expresarnos con amabilidad, paciencia y dulzura.
- Entrenar la serenidad como si fuera un músculo, y comprobar sus buenos resultados en atención, concentración y memoria en la vida y los estudios.
- Valorar cómo la calma nos ayuda a valorar las cosas realmente importantes y nos permite reflexionar mejor en los procesos de gestión emocional.
- Tomar decisiones con mayor consciencia y atención.
- Conocer cómo responde nuestro cuerpo y lo que le sienta bien para mejorar el bienestar interior.
- Disfrutar de los elementos personales y naturales que tenemos tan cerca en nuestra vida diaria.

ACTIVIDAD 1: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	  <p style="text-align: right;">LIBRO EN PRÉSTAMO</p>
TÍTULO	RESPIRA
AUTOR	INÉS CASTEL-BRANCO
EDITORIAL	PEQUEÑO FRAGMENTA
AÑO y LUGAR	2015, BARCELONA
RESUMEN	Un niño no puede dormir, y para ayudarlo, su madre le propone enseñarle diferentes técnicas y juegos para aprender a respirar. Se imagina que tiene una barca en la tripa e inspira y espira como si fuera olas de mar; imagina que sopla como si tuviera un globo entre las manos; inspira imaginando que huele diferentes elementos de la naturaleza; sube los brazos, se eleva y simula explotar como si fuera un cohete; imagina que es un árbol con pies como raíces y brazos, como ramas moviendo las hojas; gira la cabeza como un búho; se estira como si fuera un gato; sube el cuerpo y cabeza desde el suelo cual cobra; se equilibra y vuela como una grulla; se gira imitando el movimiento de una campana; imagina y visualiza figuras geométricas; vibra el cuerpo con las diferentes vocales; sopla sus miedos imaginados como si alejara las nubes negras; elimina nerviosismo visualizando un recipiente de purpurina tipo bola de nieve que se agita y después se calma...
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Mindfulness-atención plena y diferentes maneras de conocer y empezar a regular el funcionamiento del cuerpo y del bienestar interior. Así se podrán reconocer y gestionar las emociones. Se aluden más: nerviosismo, calma, miedos, confianza, etc.. Relajación, atención plena, respiración y concentración. Conexión con el cuerpo a través de juegos de respiración.
OTROS COMENTARIOS	Muy buen libro por su sencillez y propuestas dinámicas. Utilizado tanto con niños de infantil como con alumnos de secundaria del programa de compensatoria; la clave está en adaptarlo y recordar las fórmulas para relajarse ante cualquier situación. Incorpora al final una pequeña guía explicativa de los ejercicios propuestos que ayuden a docentes y padres.

ACTIVIDAD 2: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	IMAGINA UN LUGAR
AUTOR	SARAH L. THOMSON y ROB GONSALVES
EDITORIAL	JUVENTUD
AÑO y LUGAR	2009, BARCELONA
RESUMEN	Poéticos, delicados y oníricos textos complementados con originales creaciones artísticas, representativas del realismo mágico. Libro que aúna realidad e imaginación en ilustraciones en las que todo es posible, gracias a unas ilusiones ópticas que funden lo onírico, lo deseado, lo posible y lo irreal. Surge así un mundo paralelo que provoca en la percepción del espectador una gozosa e iluminadora visión.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Interesante propuesta visual y de lectura sencilla para trabajar atención plena, bienestar y concentración, tanto a partir del libro como jugando a visualizar situaciones relacionadas con cada situación.
OTROS COMENTARIOS	

ACTIVIDAD 3: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	 <p style="text-align: right;">LIBRO EN PRÉSTAMO</p>
TÍTULO	LA GYMKANA DE LAS EMOCIONES
AUTOR	CARMEN SARA FLORIANO, FAUSTO GILES, ISABEL ORJALES Y RUBÉN TORO.
EDITORIAL	CEPE
AÑO y LUGAR	2008, MADRID.
RESUMEN	Los niños están en una actividad nocturna, gymkhana donde deben encontrar las pistas que les guíen al final del juego. Recuerdan que “hay que ser muy valiente y saber pensar”, hasta provocar que relacionen las pistas con situaciones que hayan vivido en primera persona y volverán a vivir en el futuro.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Sugiere una pequeña guía o pasos a seguir para gestionar y aprender a resolver de forma eficaz situaciones-problema, tanto si no han hecho las cosas bien, como si son otras personas las que han generado esa molestia. Comienza con el ¿Qué ha ocurrido? (pedirle que concrete y explique con sus palabras, para ver cómo percibe el problema); continúa con ¿Cómo me siento? (identificación emocional y autoconocimiento, que debe ser trabajado previamente), añade el ¿Cómo se ha sentido el otro niño? (empatía y consideración del otro) para finalizar con el ¿Qué puedo hacer la próxima vez? (deben ser ellos los que sugieran propuestas). El papel del adulto como guía es fundamental. En algunos casos, niños “víctimas” escriben únicamente “pedirle perdón”, lo que refleja pasividad y un modelo aprendido. Con el debate en clase, en este ejemplo reconoceremos su buena intención, pero también su derecho a estar molesto y a pedir con asertividad que sea el otro quien se disculpe, asuma las consecuencias o reestablezca el error, que él no ha tenido) Se incluye el componente emocional de la tristeza en la resolución de los conflictos, para recordarles que en los enfados y conflictos no solo aparece la ira, sino que suele combinarse o transformarse en un estado de tristeza.
OTROS COMENTARIOS	Incluye un pequeño dossier pedagógico y guía para padres y docentes. También una pequeña propuesta a modo de juego para sintetizar lo leído/trabajado al final del cuento.

ACTIVIDAD 4: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	VER LA LUZ
AUTOR	EMMA GIULIANI
EDITORIAL	EDITORIAL KÓKINOS
AÑO y LUGAR	2013, Madrid
RESUMEN	Libro desplegable con ilustraciones en blanco y negro que incluyen después figuras de colores para desplegar. Incluye pequeñas frases que narran la belleza y fragilidad de la existencia.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Belleza de compartir, cooperación para alcanzar el esplendor, amistad, amor, alegría de los niños en los días de vejez, fragilidad, muerte, resiliencia, y en definitiva, la debilidad pero fortaleza de la naturaleza y del ser humano.
OTROS COMENTARIOS	Puede ser útil para reconocer las emociones y concepto del proceso vital en caso de pérdida de seres queridos.

ACTIVIDAD 5: MANDALAS

Emoción: CALMA

Justificación: Los mandalas son dibujos con diferentes formas geométricas. Suponen representaciones simbólicas espirituales y rituales del macrocosmos y el microcosmos, generalmente utilizadas en el budismo y el hinduismo. Cada vez es mayor la tendencia a utilizar mandalas para trabajar la atención, concentración, relajación y otros procesos que generan bienestar, dejándose llevar en el proceso de colorear con tranquilidad y creatividad diferentes mandalas, existiendo diferentes tipos adaptados a diferentes edades y opciones artísticas.

Temporalización: el tiempo disponible, puede realizarse en pequeños momentos, o dedicarse una sesión de mayor duración.

Recursos necesarios: Mandalas (a la venta libros; disponibles para impresión gratuita en internet)

Se puede explicar a los alumnos que esta actividad, además de placentera, acerca a conseguir los siguientes objetivos:

Potenciar la atención plena y la concentración.

Focalizarnos en “el aquí” y “el ahora”.

Cooperación y trabajo en equipo.

Relajación.

Tolerancia a la frustración.

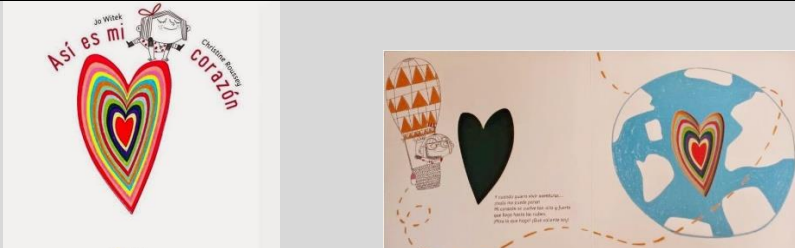
Adaptación al cambio.




Para ello, puede elegirse entre diferentes opciones de trabajo: que cada alumno elija un mandala y lo pinte/decore a su gusto, poniendo o no música relajante de fondo, pudiendo hacerse después una exposición; que cada alumno empiece un mandala y cada 3-5 minutos tenga que intercambiarlo con otro alumno, siendo así mandalas cooperativos que realizan entre varios compañeros de clase, disfrutando y comentando después los resultados.

Los mandalas pueden ser un buen regalo entre compañeros, o de un docente a sus alumnos, para crear vínculos positivos y tener una decoración en la clase que recuerde el bienestar logrado.

Para alumnos experimentados, se puede ir cambiando la dificultad del mandala, incluso experimentar con empatía cómo creen que pintaría una persona que atravesara diferentes situaciones o emociones (pérdida de familiar, enfado y agresividad, felicidad, etc.), sirviendo este ejercicio para trabajar empatía, definición y expresión de estados afectivos en relación a la expresión artística, lo que puede unirse a una valoración crítica de diferentes obras de arte que tengan significativa expresión emocional.

ACTIVIDAD 6: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	ASÍ ES MI CORAZÓN
AUTOR	JO WITEK y CHRISTINE ROUSSEY
EDITORIAL	EDITORIAL CUBILETE (Bruño en España)
AÑO y LUGAR	2014, Madrid
RESUMEN	Con la metáfora de que el corazón es como una casita, una niña nos abre sus puertas invitándonos a compartir sus diferentes estados emocionales: cuando está contenta, aventurera y valiente, enfadada, tranquila, triste, miedosa, impaciente, con necesidad de estar sola y segura, y todas las consecuencias y posibles entornos relacionados.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Ayuda a expresar algunas de las diferentes emociones y procesos afectivos, ayudando a poner nombre a las mismas y comparándolas con diferentes contextos.
OTROS COMENTARIOS	Alternativa al monstruo de colores algo más elaborado y complejo, para educación infantil y primaria.

ACTIVIDAD 7: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	   <p>LIBRO EN PRÉSTAMO</p>
TÍTULO	TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA
AUTOR	ELINE SNEL
EDITORIAL	EDITORIAL KAIRÓS
AÑO y LUGAR	2015, BARCELONA
RESUMEN	Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves de meditación que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños de infantil y primaria y a sus padres y docentes, que pueden acompañarlos en su práctica. Incluye un CD con 11 meditaciones guiadas específicas para niños y niñas de 5 a 12 años, e imágenes a color.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	La autora ha basado sus técnicas en el método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn. El CD y las técnicas facilitan mucho la aplicación dada su sencillez y corta duración, permitiendo una mejora en el descanso, concentración, seguridad y bienestar de los más pequeños.
OTROS COMENTARIOS	Aunque esté dirigido a infantil y primaria, se puede utilizar en la etapa de secundaria para empezar a conocer y entrenar en procesos de meditación.

ACTIVIDAD 8: LECTURA Y DEBATE	
Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	LAS CUATRO ESTACIONES EN UN DÍA
AUTOR	KATIE COTTON Y JESSICA COURTNEY-TICKLE
EDITORIAL	BRUÑO
AÑO y LUGAR	2016, MADRID
RESUMEN	Sencillo pero completo recorrido por las estaciones, con preciosas ilustraciones y teclas musicales para escuchar melodías clásicas. Un ejercicio de atención plena y disfrute en relación a la naturaleza.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Ejercitar atención plena o mindfulness, ayudando al alumnado a descubrir cómo la naturaleza puede ayudarnos a alcanzar un estado de bienestar para disfrutar tranquilos de otras actividades.
OTROS COMENTARIOS	Adecuado para las áreas musicales/artísticas

ACTIVIDAD 9: FRASCO DE LA CALMA Y MATERIAL MULTISENSORIAL

Emoción: CALMA

Justificación: experimentar diferentes procesos con los sentidos, y disfrutar de los mismos, favorece un estado de atención plena, concentración y bienestar.

Temporalización: el tiempo disponible, puede realizarse en una sesión de mayor duración y disfrutarse en pequeños momentos, o una sesión completa, según disponibilidad e intereses.

Recursos necesarios: los necesarios para confeccionar el bote de la calma y otros objetos elegidos. Actualmente hay múltiples recursos en cualquier juguetería o tienda pedagógica especializada para estimular los diferentes sentidos y disfrutar de experiencias multisensoriales con la vista, oído, olfato, gusto y tacto (se recomienda, dentro de los diferentes precios más o menos asequibles, o si los hacemos nosotros con los alumnos, comprobar la seguridad de los objetos, especialmente cuando sean luminosos, electrónicos, líquidos o con piezas muy pequeñas)

Existen muchos recursos en blogs y páginas web sobre estimulación multisensorial, y cómo podemos trabajar en el aula la gestión emocional y el proceso de bienestar a través de diferentes y estimulantes actividades adaptadas a todas las edades.

Que los alumnos fabriquen sus propios materiales es una forma de explicarles y hacerles entender que la calma y el bienestar son unos procesos interiores que cada uno construye activamente, no solo en cuanto al objeto, sino sobre todo con el efecto interior que se aprende a tener y aplicar en cualquier momento cotidiano que todos experimentamos en nuestras vidas.

Un ejemplo representativo es el bote de la calma, que puede hacerse en clase, personalizando cada alumno el suyo y trabajando así la explicación del por qué todos tenemos momentos de nerviosismo u otros estados que podemos aprender a regular, minimizando sus efectos negativos. Algunas páginas y vídeos que sugieren los pasos, materiales y debate son:

<http://www.actividades-extraescolares.com/extraescolares/el-frasco-de-la-calma-de-maria-montessori>

<https://www.etapainfantil.com/hacer-frasco-calma>

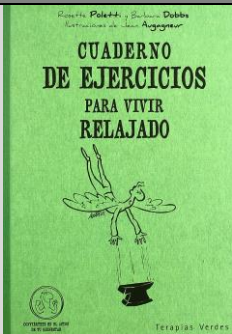
La mayoría de las actividades que realizamos en el aula son multisensoriales, y está claro que esperamos que los alumnos estén disfrutando en el día de los centros. Pero puede incrementarse su beneficio si explicamos a los alumnos estos aspectos de calma y disfrute consciente, para que perciban con claridad los efectos positivos y pongan atención plena en la experiencia multisensorial y momentos de bienestar, que muchas veces viven con prisa y sin ser conscientes o verbalizarlos. Algunos ejemplos de interesantes talleres pueden verse en:

<http://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/recopilacion-materiales-talleres/>

<http://www.imageneseducativas.com/botellas-sensoriales-una-divertida-herramienta-de-estimulacion/>

<https://es.pinterest.com/explore/actividades-t%C3%A1ctiles/>

ACTIVIDAD 10: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	CUADERNO DE EJERCICIOS PARA VIVIR RELAJADO
AUTOR	ROSETTE POLETTI, BARBARA DOBBS Y JEAN AUGAGNEUR
EDITORIAL	TERAPIAS VERDES,
AÑO y LUGAR	2013, BARCELONA
RESUMEN	Síntesis de pequeñas propuestas que permiten aprender a gestionar las situaciones del día a día y generar bienestar y calma.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Dinámicas de corta duración que pueden trabajarse en la etapa de secundaria, bachillerato, formación profesional y adultos, fomentando la creación y disfrute de la serenidad interior.
OTROS COMENTARIOS	