

## Curso de Educación Emocional en el CRA de Gema

### Prácticas realizadas por el Equipo de Profesores

*“¿Acaso no tendría sentido enseñar a los niños qué es la mente y convertir la función reflexiva en una parte fundamental de la Educación básica?... ¿Qué pasaría si los profesores también fueran conscientes del hallazgo científico que afirma que el modo en que una persona reflexiona internamente determina cómo se trata a sí misma y a los demás? Si los profesores supieran que sintonizar con el yo puede modificar la capacidad del cerebro para crear flexibilidad y autoobservación, empatía y moralidad ¿acaso no valdría la pena enseñar estas habilidades de reflexión primero a los profesores y luego a los alumnos, adaptando la manera de enseñarlas a la edad de los niños?” R. Siegel*

Tal y como R. Siegel expresa, nuestro objetivo durante este curso ha sido dotar a los profesores de conocimientos y de habilidades pertenecientes al ámbito de la Educación Emocional.

El seminario está previsto para dos cursos, y sería en el segundo curso cuando nos enfocaríamos en la práctica de estas habilidades adaptándolas a la edad de los niños, como nuestro autor de cabecera nos dice.

Nuestra idea es llegar a hacerlo de forma programada, intentando introducir, en un futuro próximo, determinadas herramientas de E. Emocional, dentro de las rutinas de aula. Para ello, además de conocerlas y entender el porqué y el para qué de las mismas, había que empezar a poner alguna en práctica para observar su funcionamiento.

De finales de noviembre a mediados de marzo, se han ido” probando” algunas de las técnicas mencionadas en las sesiones, aunque ninguna de forma sistemática. Todas se han aplicado como experimentación, durante periodos cortos o puntuales. Cada profesor ha elegido libremente las que le parecían más adecuadas para su grupo de alumnos o para alguna necesidad concreta de su aula. Al recopilarlas, con la ayuda de todos los compañeros, nos hemos dado cuenta de que son muchas más de las que en un principio pensábamos, por lo que esto nos facilitará el trabajo del curso próximo.

A continuación, paso a explicar algunas de ellas:

#### **CUENTOS Y LIBROS: HERRAMIENTA BÁSICA**

**Se han comprado para el Centro y utilizado con los alumnos los siguientes:**

. Eline Snel: “Tranquilos y atentos como una rana”. Kairos. Para introducir a los niños en la meditación específica para niños.

. Patricia Díaz y más: “Un bosque tranquilo” Mindfulness para niños. Como introducción a la práctica de la Atención Plena.

. Inés Castel-Branco: “Respira”. Para aprender a respirar mientras se va leyendo el cuento.

. Cristina Núñez y Rafael Romero: “Emocionario: dime lo que sientes” para identificar las emociones, ponerles nombre y aprender a aceptarla,s como camino para una mejor gestión.

. Anna Llenas: “El monstruo de colores” y “The colour Monster”, este último utilizado por la profesora de inglés durante el primer trimestre con las aulas de Infantil, 1º y 2º. Con el mismo objetivo que el anterior, pero enfocado a los más pequeños.

## **PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN**

### **. Prácticas de respiración Diafragmática con un objeto**

Antes de empezar las clases o después de una actividad (como la E. Física o el Recreo) se practicaron ejercicios de respiración abdominal, para ayudarles a recobrar la concentración y la calma: los niños se ponían un peluche en su vientre y en posición tumbada tomaban el aire durante tres segundos, mirando como el peluche subía y al inhalar bajaba. Se concentraban en ello durante 5 minutos. Esta práctica, según D. Goleman tiene efectos muy beneficiosos para la atención y la gestión emocional. Las profesoras que lo practicaron con los alumnos más pequeños, estaban de acuerdo en que era una práctica que se podía incorporar fácilmente a las rutinas de la clase para los cursos venideros.

.Con los más mayores, 3º, 4º, 5º y 6º se pusieron en práctica las técnicas de respiración reflejadas en el **libro “Respira”**, arriba mencionado.

También se practicó la **respiración relajante** con sus cuadernos encima de la mesa: los alumnos colocan el dedo en el extremo izquierdo superior e inspiran en 1-2-3 mientras recorren el borde de arriba, expiran en 1-2-3-4-5-6 mientras recorren el lado derecho, inspiran en 1-2-3 mientras recorren el borde inferior... y así durante unos minutos. Con esto se consigue expiraciones el doble de lentas que las inspiraciones, controladas y con atención plena puesta en lo que se está haciendo en ese momento preciso.

## **PRACTICAS DE RELAJACIÓN**

Para acabar algunas de las sesiones de E. Física, se utilizaron prácticas de relajación basadas en las técnicas de Jacobson, relajación por grupos musculares. Concretamente se basaron en las propuestas de M<sup>a</sup> Pilar Álvarez Sandonís, que ha creado una historia con un hilo conductor que facilita mucho la tarea a los niños.

### **PRÁCTICA PARA CREAR SILENCIO EN LA CLASE: “El sonido del silencio”**

Siguiendo las orientaciones de las ponentes, Marta y Covadonga, varios profesores empezaron a utilizar un instrumento vibrante (a falta de cuencos tibetanos) para

conseguir silencio y concentración en el aula siempre que se requería. Los niños aprenden la consigna de que cuando oyen el sonido deben callar y quedarse escuchando la vibración hasta que esta se extingue. Es una forma muy fácil de conseguir un ambiente silencioso y relajado, sin mediar ninguna orden, a la que los niños responden muy bien. Además de silencio, se consigue centrar la atención y predisponerlos a escuchar la explicación o emprender la tarea con una concentración óptima.

### **DOS PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA CON OBJETOS: “Círculos de atención”**

En varias clases se pusieron en práctica dos de los ejercicios explicados por las ponentes y practicados por los profesores en su sesión:

**.Círculo de atención con cascabeles:** Los niños, en círculo se pasan, con mucho cuidado, un grupo de cascabeles atados intentando que no produzcan ningún ruido.

**. Círculo de atención con agua:** en este juego los niños se pasan un tapón lleno de agua, procurando que no caiga ni una gota.

Con ambos juegos se consigue un control de la impulsividad y de los movimientos, dirigiendo toda su atención a lo que están haciendo en ese momento preciso. Los niños intentan conseguir un objetivo común exitoso que depende de la concentración que consigan en esa tarea.

### **EL BOTE DE LA CALMA DE M. MONTESSORI**

Se han elaborado varios botes para utilizar con determinados alumnos con problemas de control emocional.

Está diseñado para intentar reducir los estados de ansiedad o de ira. También para estimular la concentración y la atención.

La elaboración es sencilla: un frasco cilíndrico de plástico se rellena con agua, pegamento líquido de uso escolar y purpurina y/o estrellitas (en este caso los colores elegidos fueron dorado y azul). Cuanta más densidad se le da al líquido más lentamente se produce el movimiento.

Funcionamiento: Cada niño tiene el suyo propio y recurre a él cuando lo considera necesario. Cuando el frasco se agita, la purpurina flotando desordenadamente simula la agitación de su mente. Cuando para, el efecto de la purpurina descendiendo lentamente le ayuda a fijar su atención y a identificar el estado de su mente con la calma y el orden que se va recuperando en el líquido. La experiencia visual es muy agradable, relajante e hipnótica. Ayudan a focalizar la atención en el bote, alejándola de otras sensaciones o problemas. Lo ideal es utilizarlas después de haber realizado varias respiraciones profundas que rebajen el nivel del estado emocional.

### **EMOTICONOS DE LAS EMOCIONES**

Esta actividad se ha realizado con los alumnos de 4º y 5º

Antes de comenzar la rutina diaria se les pide a los alumnos que pongan su nombre (plastificado y con velcro) sobre una tira, fija en la pared a modo de decoración del aula, en la que aparecen emoticonos representando las emociones básicas. Cada uno elige la emoción que siente en ese momento y explica por qué la ha elegido. El primer paso en E. Emocional es aprender a identificar y nombrar nuestras emociones y las de los demás. Los alumnos aprenden a expresar y a compartir como se sienten y el profesor les guía en el camino para llegar a comprenderlas y autorregularlas. Esto se repite a la salida de la clase o en momentos de conflicto puntuales.

### **LA CAJA DE LAS COSAS BUENAS (PARA LOS DIAS DE LLUVIA)**

Se coloca una caja reciclada y decorada en un lugar visible de la clase. Se le practica una ranura para utilizarla a modo de urna. Se les explica a los niños que cada vez que algún compañero de la clase haga o diga algo positivo para él o los demás, experimente una mejora.... Lo escriban en un papelito, se levanten y lo depositen doblado en la caja. Nada más, sin comentarios.

Un día a la semana o al mes (el periodo es el que cada profesor considere según los papeles depositados) se abre la caja y se leen las observaciones positivas de los compañeros. Esta técnica tiene un gran poder de cambio en la dinámica de la clase. Los niños cambian su mirada, fijándose más en las cosas positivas que hacen los demás, porque todos quieren introducir alguna papeleta. Pero también cambian su conducta, porque todos desean que los demás adviertan lo positivo que ellos hacen y desean aparecer mencionados en los papelitos de la caja. Tiene un poder de refuerzo positivo enorme y de ayuda para mejorar el autoconcepto.