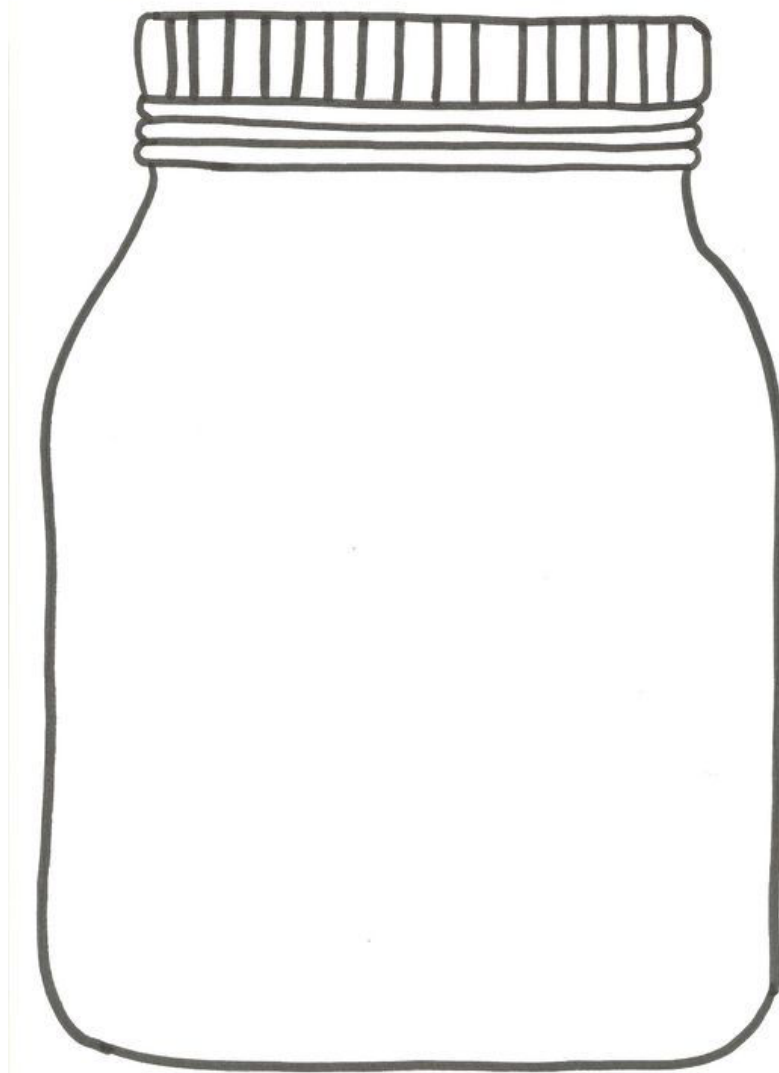


SESIÓN: HERRAMIENTAS PARA EL AULA Y LA VIDA

**1. CONCIENCIA EMOCIONAL**

1. Hoy me siento...
2. Juego de imitación.
3. Saber identificar emociones en las otras personas.
4. Vocabulario emocional.
  - ¿Has sentido alguna vez esa emoción? ¿Cuándo?
  - ¿Cómo se sentía tu cuerpo?
  - ¿Cuáles fueron tus pensamientos?
  - ¿Que hiciste?
  - ¿Cómo le explicarías esta emoción a un amigo? ¿Qué animal es? ¿Qué color tiene?
  - ¿Qué sentimos cuando mezclamos dos emociones distintas, qué nueva emoción surge?



## 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

### CALMA

Necesaria para cualquier acción enfocada.

A la calma se llega practicando la calma y la atención.

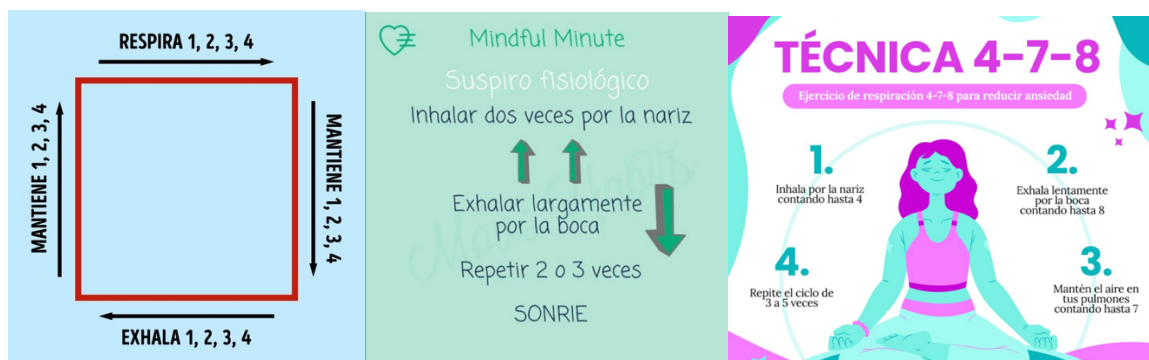
- Soltar cualquier expectativa (plan) al entrar en clase.
- Ejercicio cotidiano: respiración freno o ancla.

### RINCÓN DE LA CALMA

- Lugar adecuado
- Crear ambiente acogedor
- Incluir elementos naturales (plantas, arena, agua, difusor aroma...)
- Recursos para gestionar las emociones:
  - Tarjetas/rueda para identificar emociones
  - Frasco de la calma
  - Libros y cuentos sobre emociones
  - Juegos sensoriales (pelotas antiestrés, masas moldeables...)
  - Diario de emociones o cuaderno para escribir
  - Carteles ejercicios de respiración o de yoga
  - (Ruleta) opciones qué hacer cuando estamos tristes, cansados, enfadados, molestos...
- Establecer normas claras
- Voluntario, breve (5-10'), respetuosos
- Integrarlo en la rutina
- Realizar actividades que normalicen su uso: cuentos, emociones....

### LA RESPIRACIÓN: TU GRAN ALIADA

<<Cada vez que te sientas perdido, alienado o separado de la vida o del mundo, cada vez que sientas desesperación, ira o inestabilidad, practica el regresar a tu hogar. La respiración consciente es el vehículo que utilizas para volver a tu verdadero hogar>>, Tich Nhat Hanh.



**EL CUERPO: LA ÚNICA FORMA DE SALIR DE UNA EMOCIÓN**

- Yoga
- Bailar
- Saltar
- Jugar
- Abrazo mariposa
- Pintar (mandalas, Monstruo de Colores para pintar, etc)
- Sacudir el cuerpo
- Tumbarte y sentir el suelo
- Empujar una pared

**3 AUTONOMÍA EMOCIONAL**

- Diálogo interno: autoafirmaciones, mentalidad cerrada o de crecimiento

Página 3 (para profes)

**“YO SOY”**

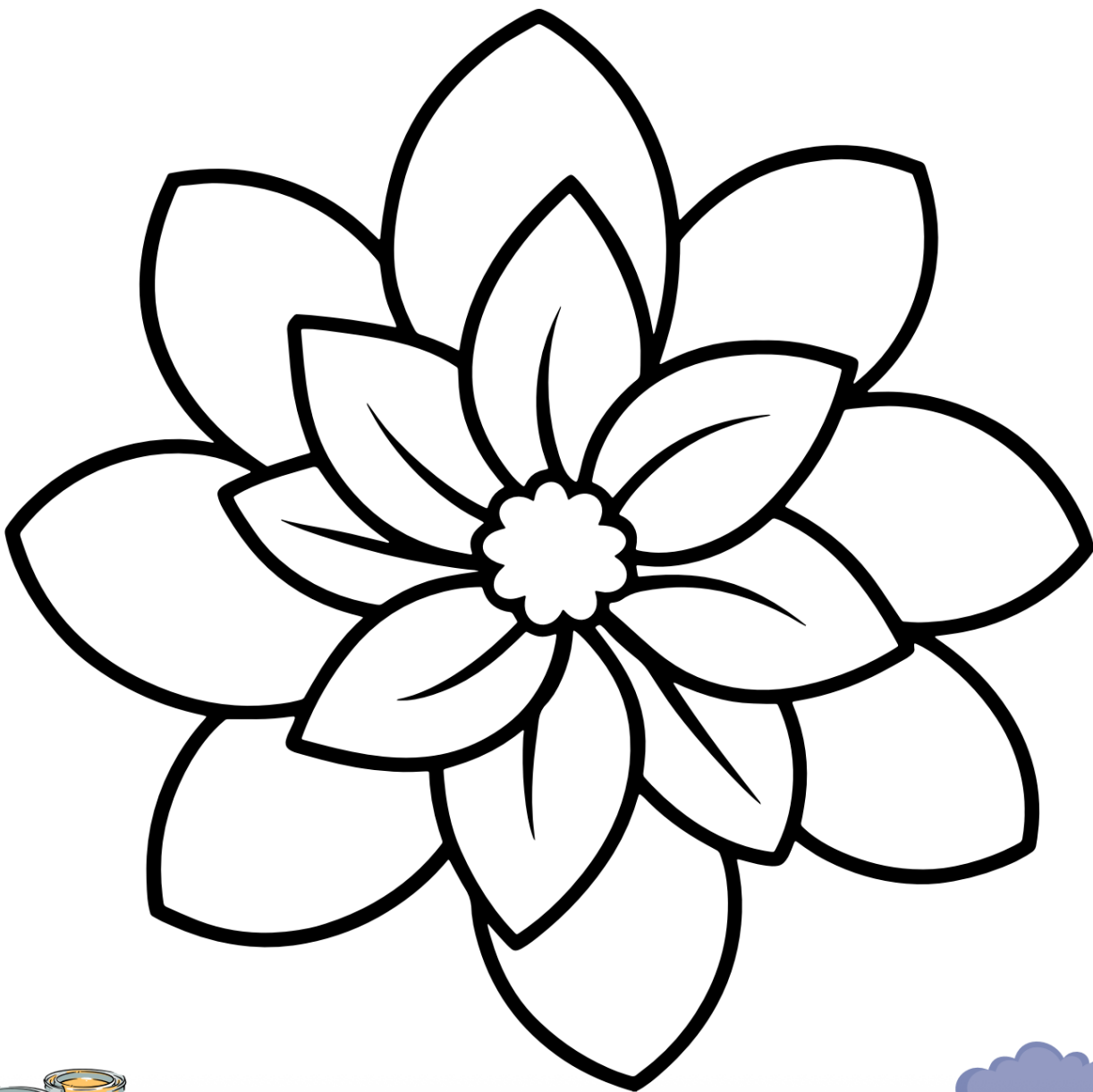
Anota al menos 20 cualidades positivas que hay en ti, pueden ser tus fortalezas, habilidades o cosas que se te den bien.

Puedes comenzar leyéndolas de vez en cuando, anotándolas en post-it que coloques donde puedas verlo, comentándolas con algún ser querido o incluso puedes mirarte al espejo y decirte alguna de ellas (o todas).




# FLOR DEL AUTOAMOR

En cada pétalo escribe algo que amas de ti: tu carácter, tu forma de cuidar, tu forma de intentar. Colorea con tonos vibrantes que expresen cariño y vitalidad.



#### 4. COMPETENCIA SOCIAL

- Practicar la empatía
- Reconocer las emociones en la otra persona
- Practicar la escucha activa (ASAMBLEA)
- Resolución de conflictos: comunicación no violenta
  1. ¿Qué ha pasado para ti? (REALIDAD)
  2. ¿Cómo te has sentido?
  3. ¿Qué necesitas para estar mejor?

\* Sin interrumpir, mirándonos a la cara, apertura, respetando y escuchando que cada persona tiene una percepción de la realidad.

### Lo importante de ponerse en el lugar del otro

Situación 1: Tú insultas a otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

5 . HABILIDADES DE VIDA PARA EL BIENESTAR

Para ti, profe:

## Hormonas antiestrés

