

ESTRATEGIAS DE AULA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA GESTIÓN EMOCIONAL



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](#).

ÍNDICE

MINDFULNESS.....	PÁG. 3
RECREOS MENTALES.....	PÁG.19
YOGA.....	PÁG.25
INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	PÁG. 40

MINDFULNESS



Mind Full, or Mindful?

TÍTULO: “Nos acariciamos”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Beneficiar la concentración y la conciencia sensorial.
DESARROLLO	Nos sentamos formando un corro, miramos nuestras manos y las juntamos con las palmas de los demás, hacemos fuerza y soltamos una y otra vez y así. A continuación cerramos y abrimos los puños despacio y notamos como tira la mano y como al cerrarla las uñas se clavan de forma leve en la piel. Después extendemos una mano y con la otra repasamos el contorno con el dedo índice, después vamos a ir recorriendo las rayas de la mano notando cómo nos hace cosquillas. Lo repetimos con la otra mano. Para terminar respiramos en profundidad.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Las manos.- Tiempo: 10 minutos.- Libro “Aulas felices”
OBSERVACIONES	<p>Variante: Hacer la misma actividad pero en parejas.</p> <p>Esta actividad se puede realizar sin problema después de otra actividad porque no requiere de gran esfuerzo.</p>

TÍTULO: “La madriguera”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Beneficiar la concentración y la conciencia sensorial.
DESARROLLO	<p>Se puede realizar en diferentes tipos de espacios: en el gimnasio, en el pasillo, en la clase, formando un corro...</p> <p>Hacemos un cuenco con las manos como si fuera una madriguera. Después vamos a echar dentro de cada madriguera una bolita como si fuera un huevo, al tenerlo dentro y en contacto con nuestras manos vamos a notar si pesa, si está frío o caliente, si es ligero... andamos despacio intentando que no se nos caiga de las manos y lo conducimos a una cesta donde todos los alumnos deben depositar su huevo.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Las manos.- Tiempo: 15 minutos.- Libro “Aulas felices”.
OBSERVACIONES	<p>Variantes:</p> <p>I) Nos quedamos quietos en el sitio y movemos la bolita suavemente, centrándonos en la sensación que causa y en su movimiento.</p> <p>II) formamos un corro, un único niño tendrá la bola y se la pasa al siguiente y el otro al siguiente y así hasta terminar una vuelta completa.</p>

TÍTULO: ¡Usamos jabón!

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Trabajar la atención plena en una tarea cotidiana y establecer hábitos de higiene.
DESARROLLO	<p>Intentamos aprovechar los momentos en los que los niños se suelen ensuciar más las manos: después de pintar con témpera, ceras blandas, después del recreo... Hacemos un corro y miramos nuestras manos notando que tienen cierta tirantez, que están pegajosas y secas con la suciedad.</p> <p>Después de esto iremos al servicio y abrimos los grifos y nos centramos en la sensación que produce el agua en nuestras manos cuando cae: nos hace cosquillas, está fría... A continuación, echamos jabón en nuestras manos y lo olemos y notamos la textura que tiene al contacto con nuestras manos, frotamos y vemos como sale espuma, metemos las manos en el agua y vemos como la espuma va desapareciendo volviendo a notar el contacto del agua en nuestra piel. Nos secamos las manos con la toalla siendo conscientes del contacto de la misma con la piel, y por último volvemos a observar nuestras manos limpias.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Agua y jabón.- Tiempo: 15 minutos.- Libro "Aulas felices".
OBSERVACIONES	Se podrá ir realizando por grupos en diferentes días.

TÍTULO: ¡Probamos galletas!

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Incrementar la concentración, gozar de lo habitual, distinguir pequeños detalles.
DESARROLLO	<p>Esta actividad se puede realizar en la asamblea donde tenemos un ambiente de tranquilidad y disfrute. En primer lugar, repartimos a cada niño una galleta. Se van a trabajar los sentidos:</p> <ul style="list-style-type: none">-El olfato: que nos sugiere su olor.-La vista: Observación de su forma, tamaño...-El tacto: Si es suave, lisa, áspera, rugosa...-El gusto: Comemos un trocito y saboreamos despacio notando si es salada, dulce... <p>Cuando nos hemos comido la galleta, cada niño expresa lo que ha sentido y las sensaciones que han sido capaces de descubrir.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Una galleta para cada uno, una alfombra donde sentarse y ambiente en calma.- Tiempo: 15 minutos.- Libro: "Aulas felices".
OBSERVACIONES	Para esta actividad se pueden usar otros alimentos: cereales, cacahuetes, naranjas...

TÍTULO: "Día con la naturaleza"

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Incrementar la concentración, gozar de lo habitual, distinguir pequeños detalles.
DESARROLLO	<p>Intentamos aprovechar una mañana con buen tiempo, soleado para poder disfrutar. Iremos a algún parque que haya en los alrededores del colegio y nos sentaremos en el suelo e intentaremos utilizar todos nuestros sentidos (vista, oído, olfato y tacto), nos tumbamos en el suelo, miramos a los lados...</p> <p>En esta actividad podemos darnos cuenta que cuando normalmente estamos en el parque o en cualquier otro entorno natural no somos conscientes de lo que sentimos en ese momento y de lo que hay a nuestro alrededor.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Un parque e intentar que estemos solos en ese momento.- Tiempo: 1 hora.- Libro: "Aulas felices".
OBSERVACIONES	Cuando volvamos al colegio podemos ir sintiendo cómo fluye el aire y el sol.

TÍTULO: “Las obras de arte”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Observar detalles. Distinguir la belleza de una obra de arte.
DESARROLLO	<p>En esta actividad comenzaremos explicándoles un poco sobre pintura y pintores y les enseñaremos algún cuadro sencillo con el que trabajar. Ej.: “Campo de primavera” de Claude Monet. Se lo enseñaremos en una pizarra digital en grande y les pedimos que observen la imagen en silencio y lo disfruten. Para todo esto necesitamos un ambiente de calma y relajación.</p> <p>Después de observar el cuadro unos minutos, les pedimos que nos cuenten cada uno lo que les muestra el cuadro y después les haremos unas preguntas.</p> <p>-¿Qué estación del año creéis que representa el cuadro?</p> <p>-¿Aparece alguna persona en él?</p> <p>-¿Qué colores observamos?</p> <p>-¿Y si pudiéramos estar dentro del cuadro? ¿Qué ocurriría?</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Pizarra digital.- Imágenes de cuadros para una introducción previa.- Tiempo: 30 minutos.- Libro: “Aulas felices”.
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “Respiramos como una abeja”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Concentrar la atención en la respiración y calmar nuestros pensamientos.
DESARROLLO	Nos colocamos en la postura de meditación (sentados en el suelo con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas). En silencio pronunciamos la letra “m” (mmmmmm) como si fuera el zumbido de una abeja. En primer lugar nos tapamos las orejas con los dedos índices hasta que no escuchemos nada del exterior. Vamos a cerrar los ojos, cogemos aire por la nariz de manera profunda y cuando lo expulsamos imitamos el sonido de la abeja (mmmmmmm) hasta que expulsamos todo el aire. Podemos volver a repetir el ejercicio. Cuando hemos terminado nos quedamos tranquilos y en silencio intentando percibir las sensaciones de nuestro interior.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Espacio adecuado y tranquilo para su realización.- Tiempo: 20 minutos.- 10 ACTIVIDADES DE MINDFULNESS PARA NIÑ@S
OBSERVACIONES	Actividad sin dificultades y que suele dar buenos resultados.

TÍTULO: “Observamos lo que nos rodea”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Desarrollar la concentración a través del silencio.
DESARROLLO	Hacemos un círculo en el suelo y nos colocamos en la postura de meditación, con los pies cruzados y las manos sobre las rodillas, respiramos lentamente y observamos, intentando fijar la mirada en un objeto concreto o en varios y después explicamos lo que hemos observado, movimientos, colores...
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Lugar adecuado y con materia para observar.- Tiempo: 10 minutos.- http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html
OBSERVACIONES	

TÍTULO: ¡Hacemos memoria!

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Entrenar y centrar la memoria y la atención.
DESARROLLO	Colocamos una serie de objetos como tijeras, gomas, sacapuntas, juguetes... encima de una mesa. Después les decimos a los niños que los observen durante un minuto y medio, más o menos, tapamos todos los artículos con un paño y pedimos a los niños que uno por uno recuerde algún artículo que había encima de la mesa. Si aciertan les felicitaremos y así se motivarán para la próxima.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Objetos de la clase como gomas, bolígrafos, sacapuntas y cualquier objeto cotidiano que podamos encontrar a mano en ese momento.- Tiempo: 15 minutos.
OBSERVACIONES	Esta actividad puede ser de ayuda antes de realizar algún ejercicio de meditación.

TÍTULO: “Marcha meditativa”

NIVEL	Infantil y Primaria
OBJETIVOS	Es otra de las técnicas procedente de la tradición budista, cuyo fundamento es ajustar el ritmo de la respiración a los pasos que damos cuando estamos caminando mientras disfrutamos del placer de caminar
DESARROLLO	<p>Su forma más elemental se podría hacer caminando lentamente: Cuando apoyamos el pie derecho en el suelo empezamos a inspirar y cuando apoyamos el izquierdo a expirar. Con los alumnos se puede hacer en forma de corro o en fila habiendo una separación entre ellos.</p> <p>Se trata simplemente de caminar e intentar ser conscientes de las sensaciones que se producen cuando respiramos, cuando los pies entran en contacto con el suelo y la calma que sentimos al realizarlo todo lentamente. También se pueden hacer algunas variantes; en lugar de andar lentamente, hacerlo un poco más deprisa intentando encontrar un ritmo propio adaptando la respiración a los pasos ej.: dos pasos inspirando y otros dos expirando.</p>
RECURSOS	Sala espaciosa
OBSERVACIONES	Sería interesante ubicarnos en una sala en la que pudiéramos andar descalzos

TÍTULO: "5 RITMOS"

NIVEL	Infantil y Primaria
OBJETIVOS	Soltar bloqueos y tensiones liberando emociones y pensamientos innecesarios para un mejor enfoque en el presente poniendo la atención en los movimientos del cuerpo.
DESARROLLO	Se trata de una meditación en movimiento en la que se baila una rutina de cinco ritmos específicos. 1) Fluido: movimientos circulares con el cuerpo y en el espacio. 2) Staccato: movimientos enérgicos y activos. 3) Caos: se libera el cuerpo, soltamos y descargamos con movimientos liberadores y espontáneos. 4) Lírico: de liberación y expansión. 5) Quietud: movimientos lentos que ayudan a encontrarse con uno mismo.
RECURSOS	Aplica sala para realizar los movimientos Equipo de música https://www.youtube.com/watch?v=NrWzYYfJzeQ https://open.spotify.com/playlist/39GTBjL515XUlu2jViHkq0?si=9c562670c9b64298
OBSERVACIONES	Se debe hacer una selección musical apropiada para cada uno de los ritmos. El total no debe exceder de los 5 minutos Llevar ropa cómoda para realizar los movimientos

TÍTULO: “Mente indiscreta”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Desarrollar la curiosidad.
DESARROLLO	<p>Todos están sentados en el suelo y le pedimos a un niño que mire a su alrededor y escoja un objeto llamativo mientras los demás tienen los ojos cerrados. Lo envolverá en un papel y lo meterá en una caja. Cuando haya terminado, los demás abrirán los ojos, cogerán el objeto envuelto e intentarán adivinar lo que es agitando el contenido envuelto. A continuación, les preguntaremos a los niños cómo se sienten al no saber lo que hay dentro y que se miren unos a otros. Seguramente se les habrá cambiado la cara al tener curiosidad de lo que habrá dentro del envoltorio. Por último pueden abrirlo.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Un objeto que será elegido por el niño, papel para envolver y una caja.- Tiempo: 15 minutos.
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “Mandalas”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Concentrar la atención en nuestro mundo interior.
DESARROLLO	Repartimos a los niños una ficha con dos mandalas, una la tienen que colorear con colores claros y la otra con colores oscuros. Lo colorearán en silencio con una música de fondo, concentrándose en su interior y en sus pensamientos.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Fichas de mandalas, rotuladores y lápices de colores, pizarra digital.- Tiempo: 20 minutos.
OBSERVACIONES	Las mandalas son una actividad muy buena para incrementar la AP en el aula.

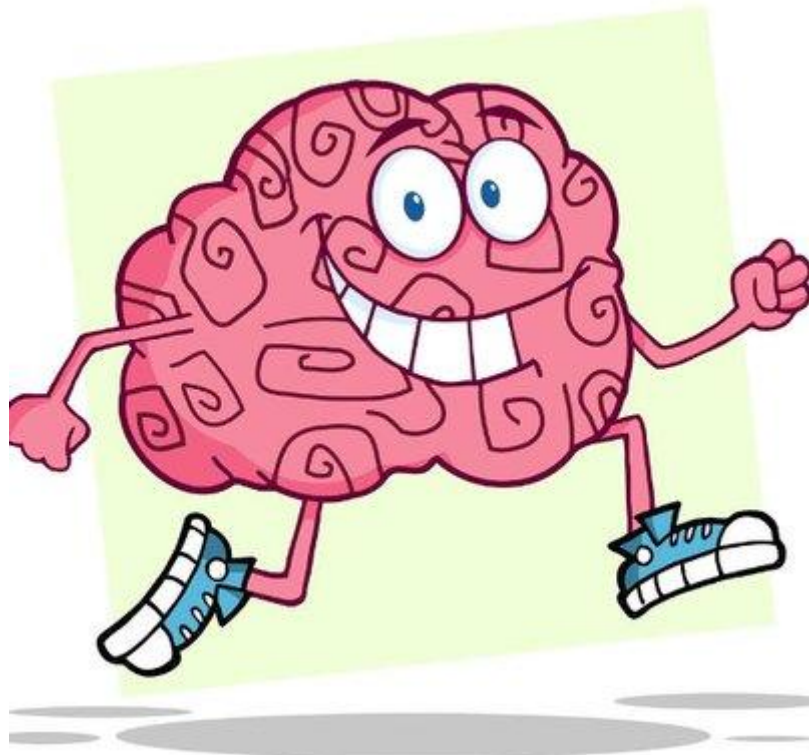
TÍTULO: “Nos transportamos”

NIVEL	Educación Infantil y Primaria.
OBJETIVOS	Ayudar a saborear los buenos momentos.
DESARROLLO	Para esta actividad se necesita el uso de la imaginación, que nos va ayudar a anticipar sucesos del futuro. Sentados todos en corro les pedimos a los niños que intenten crear una ilusión de cualquier cosa que deseen con mucha intensidad, por lo que van a enfocar su mente en aquellos sucesos que desean y resultan satisfactorios para ellos. Abrirán los ojos y contarán lo que han imaginado.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Espacio y ambiente adecuado.- Tiempo: 15 minutos.
OBSERVACIONES	También se puede realizar de forma que vayamos hacia atrás, es decir, recordando sucesos que nos hayan ocurrido antes y hayan sido gratificantes.

TÍTULO: “CALENTAMIENTO CORPORAL CON PLENA CONCIENCIA”

NIVEL	Infantil y primaria
OBJETIVOS	Ser conscientes del movimiento Focalizarnos en nuestra postura corporal y el equilibrio
DESARROLLO	<p>Experimentamos con el equilibrio</p> <p>De pie, con los pies separados y las rodillas desbloqueadas, nos fijamos en nuestra postura corporal. Una vez somos conscientes de dónde tenemos cada una de las partes del cuerpo, levantamos un pie del suelo y lo movemos hacia los distintos lados implicando toda la pierna, el tronco e incluso los brazos. Experimentamos así dónde está nuestro centro de gravedad y somos conscientes en todo momento de los movimientos y las correcciones corporales que hacemos en relación a ese centro de gravedad para no caernos. Después de haber intentado diferentes movimientos y posiciones, volveremos a poner el pie en el suelo y nos centraremos en la sensación reconfortante de recuperar nuestros dos puntos de apoyo principales.</p> <p>Una vez practicado varias veces, nos situaremos con los dos pies en el suelo, quietos y sin movimientos y levantaremos un pie del suelo.</p> <p>A continuación cerraremos los ojos y observaremos qué es lo que ocurre. Nos daremos cuenta de que perdemos un poco el equilibrio. Haremos los ejercicios con los dos pies</p>
RECURSOS	Música relajante Aula espaciosa Ropa cómoda
OBSERVACIONES	NO DEBE SOBREPASAR LOS CINCO MINUTOS ESTA ACTIVIDAD Y SE DEBE PRACTICAR A MENUDO

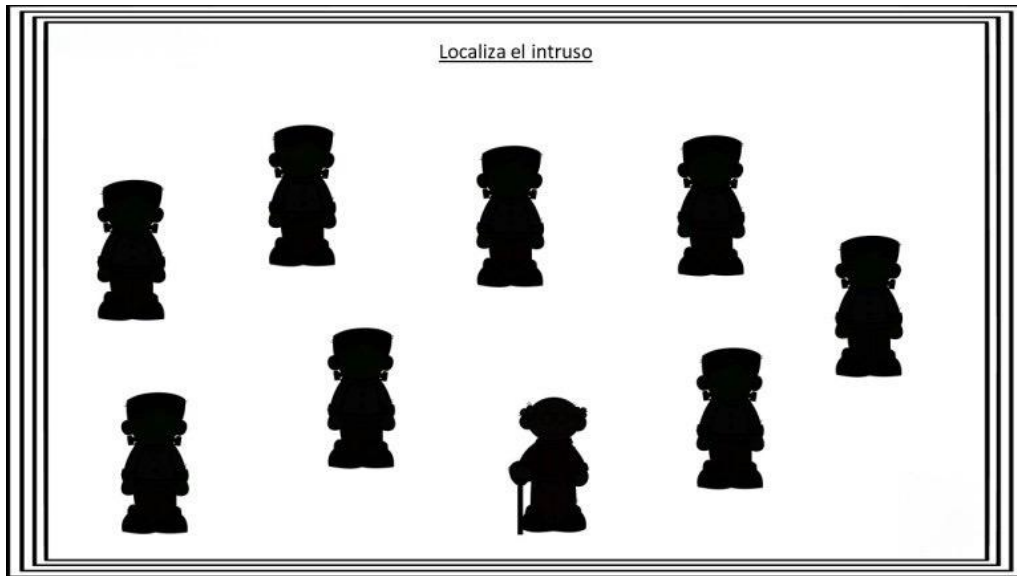
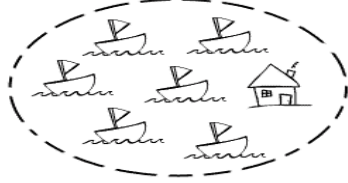
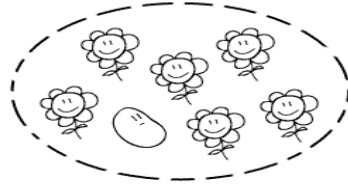
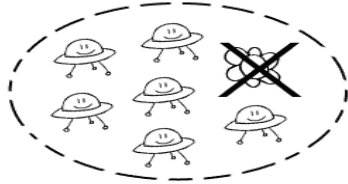
RECREOS MENTALES

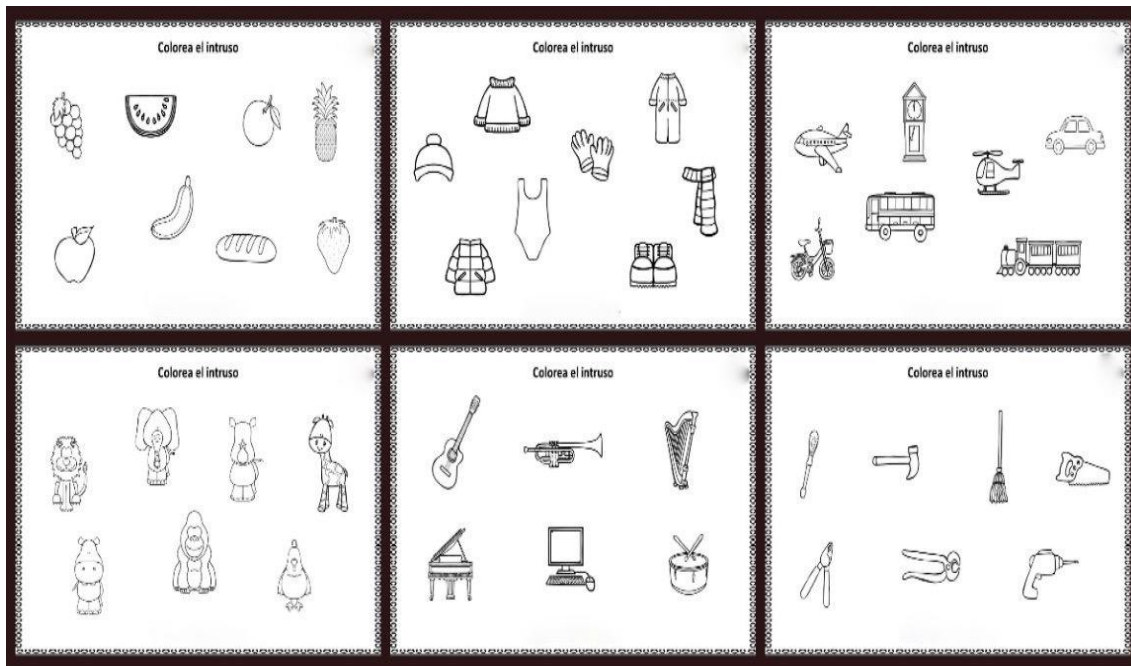


TÍTULO: “Perros Rebeldes”

NIVEL	Infantil Y Primaria
OBJETIVOS	Entrenamiento de las capacidades cognitivas atencionales.
DESARROLLO	Encuentra” los dos perros que están mirando hacia la derecha entre un conjunto de perros que están mirando a la izquierda” por ejemplo. Se puede ir graduando la complejidad de las imágenes (hay una figura distinta al resto, hay una figura que tiene distinta orientación,...)
RECURSOS	Imágenes
OBSERVACIONES	Se puede utilizar con cualquier contenido que se quiera trabajar : discriminación de letras, números, lateralidad, formas,.. Una variante sería buscar las diferencias entre dos imágenes.

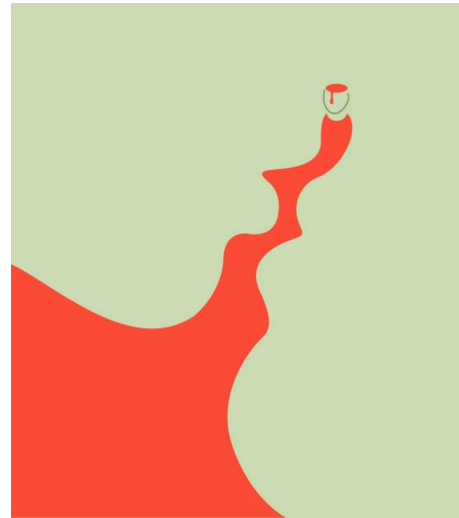
TACHA AL INTRUSO





TÍTULO: “¿Qué ves?”

NIVEL	Primaria
OBJETIVOS	Atención ejecutiva y percepción figura-fondo. Hemisferio derecho e izquierdo del cerebro(cuando se percibe lo global se estará activando más el hemisferio derecho que es dependiente de campo porque ve el todo)
DESARROLLO	Se trata de ver las imágenes involucradas.
RECURSOS	Imágenes
OBSERVACIONES	No se pueden ver las dos imágenes involucradas al mismo tiempo , cuando una sea fondo, la otra será figura y viceversa. El cambio entre figura y fondo es tan rápido(un parpadeo) que da la impresión de que la percepción fuera simultánea.



TÍTULO: “Tarjetas motrices”

NIVEL	Infantil y Primaria
OBJETIVOS	Oxigenar el cerebro . Propiciar el cambio de actividad. Combatir el sedentarismo
DESARROLLO	Creamos tarjetas motrices relacionadas con el tema que estemos tratando, inventando rimas y movimientos: por ejemplo “Dice el pulpo Andrés que te toques los pies”... Una vez creadas se ponen arbitrariamente en un dispensador o tarjetero y entre actividades o clases, el encargado extrae una y la lee para que todos y todas la hagan.
RECURSOS	Tarjetas creadas por los propios alumnos y alumnas.
OBSERVACIONES	Se pueden personalizar con cada alumno, por ejemplo “Dice María, que camines por toda el aula con prisa”

TÍTULO: “Brain Gym”

NIVEL	Infantil y Primaria
OBJETIVOS	Propiciar la comunicación entre hemisferios cerebrales. Aumentar las sinapsis entre neuronas Contribuye a la poda sináptica
DESARROLLO	Creamos tarjetas con las diferentes posturas de BrainGym Utilizamos algún vídeo para practicar estas posturas. https://www.youtube.com/watch?v=1U06_wr-Xm4
RECURSOS	Tarjetas creadas por los propios alumnos y alumnas. Vídeos explicativos
OBSERVACIONES	Existen variedades en las que solo se usan las manos, por ejemplo.

TÍTULO: “Ruleta de recreos mentales”

NIVEL	Infantil y Primaria
OBJETIVOS	Introducir la gamificación en los recreos mentales.
DESARROLLO	Creamos tarjetas con los diferentes recreos mentales. Les ponemos velcro. También a la ruleta , de modo que podamos cambiar los recreos mentales elegidos al trimestre por ejemplo
RECURSOS	Ruleta neutra (por ejemplo Ikea) Tarjetas creadas por los propios alumnos y alumnas. Vídeos explicativos
OBSERVACIONES	

YOGA



RITUALES PARA ABRIR Y CERRAR LAS SESIONES

TÍTULO: "CONECTANDO CON EL UNIVERSO"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Quedar sincronizados con la energía universal, arropados, protegidos por el universo. Yoga significa "unión", así que lo primero que hay que hacer es sentarse en círculo con la idea de estar muy unidos unos a otros.
DESARROLLO	1º sentaos en sukhasana, poned cara seria de yogui antiguo. 2º respirad tres veces profundamente de la siguiente manera: tomad el aire, inhalad por la nariz y soltadlo por la boca, exhalad muy despacio. hacedlo con los ojos cerrados. 3º A la cuarta vez que vayáis a soltar el aire por la boca cantad OM.
RECURSOS	https://www.youtube.com/watch?v=-Dqf3wISMUA
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “CONECTANDO CON LA CADENA DORADA DE MAESTROS”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Cantar el mantra ONG NAMO GURU DEV NAMO para conectar con todos los maestros que transmitieron la sabiduría del yoga. Este mantra es la llave que abre un espacio seguro, protegido, para hacer posturas, respiraciones, juegos...
DESARROLLO	<p>1º sentaos en sukhasana. Frotad vuestras manos, dadles mucha energía. Sentid el calor que produce el roce de una mano contra la otra. Frotadlas muy rápido. Más rápido aún.</p> <p>2º Juntad las manos en el centro del pecho (mudra de oración).</p> <p>3º Inhalad profundo, exhalad. Repetid este ciclo 3 veces.</p> <p>4º Cantad 3 veces ONG NAMO GURU DEV NAMO.</p> <p>5º Inhalad por la nariz, exhalar por la boca y abrid los ojos lentamente.</p> <p>ONG NAMO GURU DEV NAMO significa “Saludo con profundo respeto al universo”</p>
RECURSOS	https://www.youtube.com/watch?v=ez9RbY9M4uA
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “CONECTANDO CON EL CIELO, LA TIERRA Y EL GRUPO”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Conectar con la naturaleza, con el universo, con los demás, con el aire que no separa y nos une.
DESARROLLO	<p>1º sentaos en sukhasana muy juntos, rozando rodilla con rodilla. Frotad las manos, dadles mucha energía. Frotad cada vez más rápido.</p> <p>2º Juntad las manos en el centro del pecho (mudra de oración).</p> <p>3º Inhalad profundo, exhalad. Repetid este ciclo 3 veces.</p> <p>4º La cuarta vez que inhaléis, llevad la mirada:</p> <ul style="list-style-type: none">- Al cielo y decid: saludo al sol, rey de los astros, para que su fuerza me acompañe en este encuentro.- Inhalad, mirad a la Tierra y decid: saludo al centro de la Tierra para que su potencia me dé estabilidad en este encuentro.- Inhalad, mirad al lado derecho y decid: saludo a todos mis compañeros del lado derecho para que en su compañía encuentre armonía y diversión.- Inhalad, mirad al lado izquierdo y decid: saludo a todos mis compañeros del lado izquierdo para que en su compañía encuentre armonía y diversión.- Inhalad, mirad al centro del círculo y decid: saludo a todos los maestros del yoga para que me inspiren en este juego hoy. Inhalad y cantad un OM muy largo.
RECURSOS	
OBSERVACIONES	

PROPUESTAS PARA DESARROLLAR LAS SESIONES


TÍTULO: "SA TA NA MA"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	<p>Repetir sílabas para relajar la mente y el cuerpo de tal forma que los cánticos recitados lleven a un estado de meditación.</p> <p>Alcanzar un equilibrio interior, al centrar las emociones, estabilizarlas y generar un impacto espiritual.</p> <p>Este mantra nos ayuda a ser más intuitivos. Nos habla de la esencia del universo, de que todo cambia, todo acaba para dar lugar a otra cosa.</p>
DESARROLLO	<p>1º Sentados en sukhasana (postura fácil). Espalda recta, barbilla hacia la garganta, las manos apoyadas en las rodillas. Cada sílaba corresponde con un mudra que se hace con las dos manos.</p> <p>2º Cantamos en mantra.</p> <p>3º Espalda recta, en sukhasana, nos quedamos en silencio sintiendo el movimiento que produce la respiración.</p>
RECURSOS	https://www.youtube.com/watch?v=xASC7Nav0J0
OBSERVACIONES	 <p>SA: gyan mudra, el mudra del conocimiento.</p> <p>SA: gyan mudra, el mudra del conocimiento.</p> <p>TA: shuni mudra, el mudra de la sabiduría.</p> <p>MA: buddhi mudra, el mudra de la comunicación.</p>

TÍTULO: “DESFILE DE ANIMALES”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Mantener el control de nuestra respiración y el equilibrio cuerpo-mente.
DESARROLLO	Los primeros yoguis se retiraron a lo más profundo del bosque. Pasaban años observando todo lo que sucedía a su alrededor. Observando cómo los animales se estiran, como se mueven o respiran crearon un montón de posturas. RETO: entre todos, haced un cuento o historia donde se presente a cada animal y su postura, así como sus cualidades (fuerte, tierno, miedoso...)
RECURSOS	POSTURAS. DICCIONARIO DE POSTURAS. GATO, PERRO, COBRA: https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog ANIMALES DEL MAR: TORTUGA, CANGREJO, TIBURÓN, ESTRELLA DE MAR: https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “¡ FUERA TENSIÓN!”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Ayudar a los niños a identificar sus diferentes grupos musculares y aprenden a tensarlos y destensarlos favoreciendo su relajación.
DESARROLLO	1º sentaos en sukhasana, poned cara seria de yogui antiguo. 2º respirad tres veces profundamente de la siguiente manera: tomad el aire, inhalad por la nariz y soltadlo por la boca, exhalad muy despacio. hacedlo con los ojos cerrados. 3ºTensor-destensar los diferentes músculos (manos, cara,hombros,piernas...). Método Koeppen:  TÉCNICAS RELAJACIÓN KOEPPEN.pdf
RECURSOS	https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrr0
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "BALANCÍN MUTANTE"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Identificar y expresar las diferentes emociones, compartiendo con el resto del grupo cómo nos sentimos y qué sensaciones tenemos.
DESARROLLO	<p>1º En círculo, sentados con los pies por delante y las rodillas dobladas. Agarra las rodillas por detrás y redondea la espalda. Convertíos en un balancín, balanceados sobre vuestra espalda sin que la cabeza toque el suelo.</p> <p>2º Cada vez que vas hacia atrás alguien dice una emoción, cuando os sentéis miraos haciendo la cara de la emoción.</p> <p>3º Quedaos boca arriba tumbados con las manos en la barriga respirando, muy quietos. Observad cómo está vuestro cuerpo ahora, cómo estáis por dentro.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	Con los niños de infantil, es mejor hacer la propuesta tapándose la cara con las manos por la falta de control corporal en el balanceo.

TÍTULO: "POSTURA EMOCIONADA"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Expresar las diferentes emociones con el cuerpo desarrollando la creatividad y la unión con el grupo.
DESARROLLO	<p>1º El juego consiste en relacionar una postura de yoga con cada emoción.</p> <p>2º Haced un círculo. En el centro se coloca una persona y muestra su postura emocionada, con el cuerpo y la cara transmite esa emoción. El resto del grupo imita el asana y la emoción.</p> <p>3º Caminamos por el espacio todos excepto uno, que hará un sonido (con un instrumento, da una palmada...), todos os congeláis a la vez que hacéis la postura emocionada que sintáis en ese momento.</p> <p>4º Para acabar, haced un círculo cogidos de las manos. Respirad en grupo. Inhalas por la nariz, exhalar por la boca (8 repeticiones)</p>

NIVEL	TODOS
RECURSOS	
OBSERVACIONES	Intentad que todo el grupo pase por el círculo y exprese su postura emocionada.

TÍTULO: “MANDALAS DE SAL”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Ayudar a recuperar la calma interna y la tranquilidad, así como mantener activa la mente y la concentración. Desarrollar los sentidos y la intuición, así como la coordinación, la expresión y el autocontrol.
DESARROLLO	<p>1º Damos a cada uno de los niños y niñas un papel o cartulina con el mandala.</p> <p>2º Sobre un papel, ponemos un buen puñado de sal fina. La coloreamos pasando la tiza de color por encima del montón de sal hasta que haya cogido color. Repetimos la operación con diferentes colores.</p> <p>3º Con papel, hacemos unos minicucuruchos con un agujero pequeño abajo por el que pueda salir un hilo de sal. Llenamos el cucurucho de sal blanca para hacer las líneas del rangoli (mandala). Después, ponemos la sal de color y ¡ a darle color!. Recordad. empezamos a colorear desde el centro y desde ahí a la parte externa.</p> <p>4º Podéis inventar vuestros propios rangolis : figuras geométricas, flores...</p>
RECURSOS	SAL FINA Y TIZA DE COLORES.
OBSERVACIONES	Se pueden realizar sin plantilla, con otros materiales (por ejemplo de la naturaleza como hojas, palos...material de deshecho como tapones...)

TÍTULO: "ASANAS DE GRUPO"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Favorecer el control corporal, la creatividad, la salud y la autoestima
DESARROLLO	<p>ASANA LA SERPIENTE: En grupo todos en fila. Estirados en el suelo con las piernas separadas. La cabeza sobre el abdomen del compañero. Sentir la respiración, contagiar la risa...</p> <p>ASANA EL LIBRO: En grupo. Dos filas mirándose. Sentados en el suelo con las piernas estiradas, inspiramos llevando los brazos hacia la vertical. Al espirar, flexionamos la espalda hacia delante, cogemos los pies con las manos sin doblar las rodillas; si no llegamos nos cogemos los tobillos o donde lleguemos.</p> <p>ASANA EL COLUMPIO: Colocados por parejas uno enfrente del otro. Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas y abiertas. Los pies se tocan y nos cogemos de las manos. Mientras uno tira hacia atrás, el otro flexiona la espalda hacia delante con la cabeza entre los brazos hacia el suelo.</p> <p>ASANA LA CAMPANA: "La campana" Colocados por parejas de espaldas. Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas y las espaldas rectas. Nos cogemos cruzando los brazos a la altura de los codos. Mientras uno flexiona el cuerpo hacia delante, el otro extiende la espalda hacia atrás.</p>
RECURSOS	NINGUNO
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "SALUDO AL SOL"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	<p>Eliminar estrés y ansiedad. Regular la respiración. Comenzar con energía el día.</p>
DESARROLLO	<p>1º Colócate con los pies juntos, cuerpo recto y relajado. Respira profundamente y junta las palmas de las manos a la altura del pecho y presiona ligeramente.</p> <p>2º Llena bien los pulmones estirando los brazos y arqueando moderadamente hacia atrás la espalda.</p> <p>3º Suelta todo el aire estirando el cuerpo hacia abajo intentando no doblar las piernas. Luego, trata que el cuerpo se doble sin importar si tocas o no el suelo.</p> <p>4º La primera postura hazla llevando la pierna para atrás, apoyando el empeine en el suelo y llevando la cabeza hacia arriba pero sin dejar de tocar el suelo con las manos. Inspira profundamente.</p> <p>5º Retén el aire con la zona abdominal y los brazos extendidos.</p> <p>6º Ahora espira con los brazos flexionados y deslízate con el cuerpo apoyando un poco el pecho en el suelo.</p> <p>7º Estira los brazos arqueando el cuerpo llevando la cabeza hacia arriba. Luego inspira.</p> <p>8º Al volver a espirar, lleva todo el cuerpo hacia atrás apoyando las plantas de los pies, mentón hacia el pecho.</p> <p>9º Por último, lleva adelante la misma pierna que antes hemos llevado hacia atrás y vuelve a inspirar. Luego espirar lentamente y regresa a la postura inicial.</p>
RECURSOS	<p>https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I (menores de 7 años)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=S-nfVEYpFd0 (mayores de 7 años)</p>
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “ETERNO SOL”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Alcanzar un equilibrio interior, al centrar las emociones, estabilizarlas y generar un impacto espiritual.
DESARROLLO	Escuchar y cantar el mantra sentados en sukhasana (postura fácil). Dialogar sobre lo que hemos sentido.
RECURSOS	AUDIO ETERNO SOL VÍDEO INFANTIL CANCIÓN ETERNO SOL
OBSERVACIONES	RELAJACIÓN

TÍTULO: “LA ABEJA”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Calmar la mente mejorando la atención y la memoria y evitando la ansiedad
DESARROLLO	<p>1º Sentados en sukhasana (postura fácil). Espalda recta, pecho abierto.</p> <p>2º Tapad vuestros oídos con los dedos índices.</p> <p>3º Cerrad los ojos. Inhalad, llenaos completamente de aire y soltad el aire imitando el zumbido de una abeja (labios juntos y los dientes ligeramente separados, dejando que vibre todo el cuerpo con ese zumbido).</p> <p>4º Observad que sucede por dentro mientras respiráis de esta forma. ¿Qué partes del cuerpo vibran? ¿Qué sensación os queda cada vez que inhaláis?.</p> <p>5º Quedaos en silencio con los ojos cerrados. Observad vuestra sensación interna durante unos instantes.</p>
RECURSOS	https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM
OBSERVACIONES	RESPIRACIÓN

TÍTULO: "RESPIRAMOS"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Aprender a respirar de forma consciente
DESARROLLO	<p>Explicamos a los niños que la respiración es algo que hacemos de forma involuntaria desde que nacemos, pero que podemos controlar si queremos. Les proponemos algunos ejercicios que pueden hacer para controlarla.</p> <ul style="list-style-type: none">- Primeramente se ponen de pie en círculo, alrededor de la maestra y hacemos una inspiración profunda, elevando las manos a la vez con las palmas hacia arriba, hasta que lleguemos a la altura de la cabeza. Cuando hemos cogido todo el aire lo soltamos despacio bajando las manos con las palmas hacia abajo, hasta llegar a la punta de los pies. Repetimos tres veces.- Después, van a coger aire por la nariz, tapando uno de los orificios, y, al soltarlo, tienen que tapar el contrario.- Para el último ejercicio de respiración, encendemos una vela y los niños se sientan alrededor de ella. Se va llamando a cada uno individualmente y se acercan a la vela cogiendo aire y soltándolo muy despacio para que no se apague.
RECURSOS	VELA
OBSERVACIONES	RESPIRACIÓN

TÍTULO: “NOS RELAJAMOS SOPLANDO Y RESPIRANDO”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Realizar una correcta respiración.
DESARROLLO	<p>Comenzaremos la actividad de respiración y soplo. Primeramente, harán tres respiraciones profundas para ir relajándose y posteriormente comenzarán el juego del soplo que trata de:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jugar al fútbol con la boca. Con la ayuda de una pajita irán soplando una bola de corcho desde el campo a la portería contraria para marcar gol. Habrá que controlar la respiración para saber cuándo hay que soplar fuerte y más flojito.- La maestra colocará a cada niño una tira de papel de seda en la frente que cuelgue hasta la boca. Según vaya indicando, los niños deberán soplar fuerte o flojo y verán el movimiento que realizan con su propia respiración.- Con el trozo de papel de seda harán una bola y la llevarán por un camino de cinta adhesiva que habrá hecho la maestra con cuidado de que no se salga.
RECURSOS	Pajitas, bolas de corcho, cajas de zapatos para las porterías, papel de seda, cinta adhesiva.
OBSERVACIONES	RESPIRACIÓN

TÍTULO: “MEDITANDO CONTROLAMOS LA MENTE I”

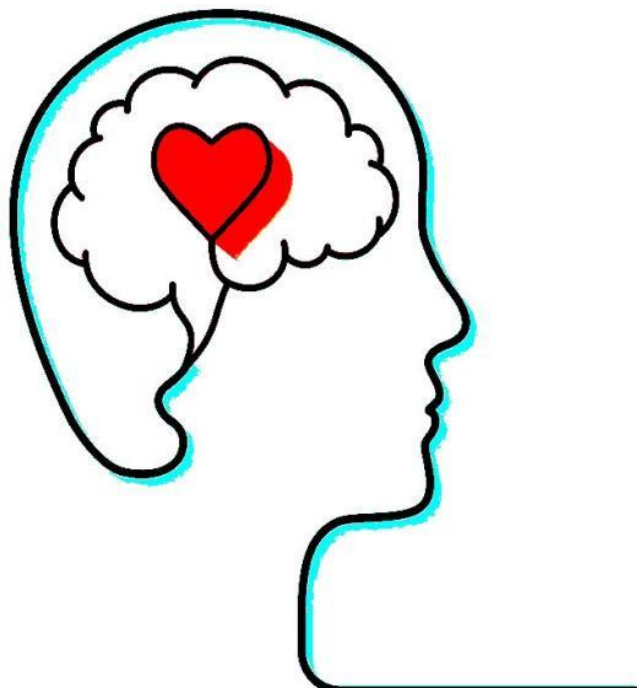
NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Favorecer la creación de un ambiente relajado.
DESARROLLO	<p>Nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas y las manos encima de las rodillas con las palmas hacia abajo. También podemos poner las manos hacia arriba uniendo el dedo pulgar con el índice. La espalda siempre estará recta.</p> <ul style="list-style-type: none">- Nos imaginamos que nos hemos convertido en una gran roca gigante, no podemos movernos ni hablar. Tratamos de dejar la mente en blanco, sin pensamientos, vacía. Para ello nos vamos a concentrar en el sonido de nuestra respiración y en las sensaciones de nuestro cuerpo.- Inspiramos y espiramos durante un minuto sintiendo como nuestra barriga se va inflando cuando tomamos aire y como se desinfla cuando lo soltamos. Nos llevamos las manos al pecho, juntamos las palmas y repetimos tres veces el mantra OM.
RECURSOS	
OBSERVACIONES	RELAJACIÓN

TÍTULO: “MEDITANDO CONTROLAMOS LA MENTE II”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Favorecer la creación de un ambiente relajado. - Realizar una escucha activa.
DESARROLLO	<p>Una relajación corta para calmarnos y poder trabajar concentrados. Para ello necesitamos tumbarnos boca arriba en la alfombra o en las colchonetas.</p> <p>Los brazos quedan extendidos con las palmas de las manos mirando hacia arriba, las piernas un poco separadas al ancho de las caderas y los pies relajados.</p> <p>Cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos acostados encima de una gran nube de algodón blanca flotando por encima del cielo. No hay nada que pueda molestarnos y sacarnos de nuestro estado de tranquilidad.</p> <p>Oímos como hay pájaros que cantan a nuestro alrededor, es agradable oír su sonido. Cada vez estamos más relajados y nuestro cuerpo pesa muy poco, casi nada, hasta que nos convertimos en plumas y vamos cayendo poco a poco desde el cielo hasta la tierra.</p> <p>Al llegar a la tierra sentimos el contacto de nuestro cuerpo en el suelo y vamos repasando todas las partes.</p> <p>Relajamos la mano derecha, la izquierda, la cabeza, el cuello, etc. Estaremos en estado de relajación unos 5 minutos.</p> <p>Pasado ese tiempo nos vamos despertando, moviendo los dedos de las manos y los pies y girando nuestro cuerpo hacia un lado para subir lentamente.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	RELAJACIÓN

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN EL AULA

INTELIGENCIA EMOCIONAL



TÍTULO: “TEATRILLO DE LAS EMOCIONES”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	- Representar emociones.
DESARROLLO	<p>Esta actividad consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.</p> <p>Para ello necesitamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Algunos personajes: que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa o en el aula) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo con personajes de nuestros cuentos preferidos. ● Dos dados: uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares. El niño tira los dados y debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.
RECURSOS	WWW.CLUBPEQUESLECTORES.COM
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “DIBUJAMOS EMOCIONES”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	- Identificar emociones. - Representar emociones.
DESARROLLO	Ponemos un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción , luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.
RECURSOS	WWW.CLUBPEQUESLECTORES.COM
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "MEMORY DE LAS EMOCIONES"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Identificar emociones.
DESARROLLO	<p>Necesitamos imprimir un par de fotografías del niño expresando cada emoción. Luego las pegamos en tarjetas idénticas que podemos hacer con cartones cuadrados. ¡A jugar!</p> <p>Recuerda que se ponen las piezas boca abajo y cada participante las va levantando de dos en dos. Si son iguales, se las queda y vuelve a tirar. Gana quien tiene más parejas.</p> <p>Podemos aumentar la dificultad añadiendo más emociones o colocando fotos de dos niños distintos para una misma emoción.</p>
RECURSOS	WWW.CLUBPEQUESLECTORES.COM
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "MÚSICA, PINTORES Y EMOCIONES"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Expresar emociones a través de diferentes vías de comunicación.
DESARROLLO	<p>Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.</p> <p>Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando con todo el cuerpo la emoción que nos evoca la música. Es importante que conozcamos cómo la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.</p>
RECURSOS	WWW.CLUBPEQUESLECTORES.COM
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Identificar emociones.
DESARROLLO	<p>Este es un dominó especial donde en cada ficha tenemos: en la parte derecha el nombre de una emoción y en la parte izquierda una situación que puede provocar otra emoción.</p> <p>Se trata de ir juntando las situaciones con la emoción concreta que nos producen, de forma que el juego se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna ficha.</p>
RECURSOS	https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "JUEGO LABERINTO DE LAS EMOCIONES"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Descubrir cuándo experimentamos distintas emociones, qué nos provocan,...
DESARROLLO	<p>Necesitamos construir un tablero, las tarjetas "?" (donde escribiremos las emociones que queremos trabajar) y un dado normal y un dado de opciones.</p> <p>Cuando caemos en la casilla "?", lanzamos el dado de las opciones y en función de lo que nos salga tendremos que adivinar la emoción de la tarjeta, dibujarla, hacer una lista de situaciones donde la hemos vivido, hacer una pequeña representación teatral o buscar la emoción en un libro de emociones.</p>
RECURSOS	http://www.clubpequeslectores.com/2016/04/juego-diy-educar-emociones.html
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "MÍMICA DE LAS EMOCIONES"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Identificar y expresar las diferentes emociones, compartiendo con el resto del grupo cómo nos sentimos y qué sensaciones tenemos.
DESARROLLO	<p>Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones.</p> <p>Luego el niño coge una tarjeta y debe representar la emoción mímimamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierte es el siguiente en salir. Si somos muchos, podemos hacer grupos.</p> <p>Podemos incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños. Con esta actividad tan fácil los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan sus sentimientos en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	Cuando el niño no sepa cómo representar la emoción podemos dejar que intente explicarla, poner un ejemplo o contarnos una situación donde él mismo la experimentó. También podemos aprovechar el cambio de turno para que cada uno recuerde alguna experiencia relacionada con dicho sentimiento y reflexionar un poco todos juntos.

TÍTULO: “BINGO DE LAS EMOCIONES”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Identificar distintas emociones.
DESARROLLO	Cada jugador tiene un tablero y se van sacando las tarjetas de emociones y poniendo una marca en la que es igual en nuestro tablero. Gana quien primero tiene una línea (horizontal o vertical) llena.
RECURSOS	https://www.dorkydoodles.com/blogs/the-blog/77917445-free-printable-bingo-game-about-feelings#content https://www.dorkydoodles.com/blogs/the-blog/77917445-free-printable-bingo-game-about-feelings#content https://www.dorkydoodles.com/blogs/the-blog/77917445-free-printable-bingo-game-about-feelings#content
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "RUEDA DE LAS EMOCIONES"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración,..
DESARROLLO	<p>En grupo o individualmente, en un momento relajado y que estén receptivos, elaboramos una lista con las cosas que pueden hacer cuando se enfadan en lugar de gritar o pegar. Es importante que dejemos a los niños participar activamente y que procuremos solo acompañar sin darle las soluciones.</p> <p>Luego imprimimos el círculo. Escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en tantas porciones como ideas hemos escogido. Luego las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda como en la fotografía.</p> <p>Cuando el niño se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción,</p>
RECURSOS	Aprovecharemos para recordarles que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero que debemos esforzarnos por encontrar la mejor manera de hacerlo sin lastimar a nadie.

TÍTULO: "DIBUJANDO MIS EMOCIONES"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Regular y apaciguar las emociones fuertes.
DESARROLLO	<p>Solo debemos colocar un bote de colores y una libreta o montón de papeles en un lugar accesible para los niños. Les contamos con antelación que pueden acudir a dibujar su emoción cuando lo necesiten.</p> <p>Pueden garabatear o hacer dibujos más relajados. También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez acabado. Así como hacer más de uno si lo necesitan.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "DIARIO DE LAS EMOCIONES"

NIVEL	PRIMARIA
OBJETIVOS	Usar la escritura para expresar emociones.
DESARROLLO	<p>Consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos,...</p> <p>Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño (sobre los 7 años) para que luego pueda ir haciéndolo él solo cuando crezca.</p>
RECURSOS	https://amzn.to/2taVnbP
OBSERVACIONES	El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar,... Además podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

TÍTULO: “RINCÓN DE LA CALMA”

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Expresar de forma respetuosa nuestros sentimientos, necesidades y/o deseos, siempre recordando las normas de la casa o aula (no gritar, no insultar,...).
DESARROLLO	<p>El rincón de la calma es un lugar físico donde el niño puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes.</p> <p>El rincón de la calma también puede usarse como mesa de la paz Montessori, es decir, un lugar donde pueden acudir los niños que han tenido un conflicto, para resolver su problema de forma civilizada y respetando a todas las partes. Solo necesitas tener un objeto de la paz (planta, piedra, peluche,...) que se usa para marcar el turno de palabra.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	Explica a los niños que siempre deben tratar de hablar desde el “yo” y no desde el “tú”, es decir: <i>“yo me he sentido enfadado cuando me has quitado el juguete”</i> en lugar de <i>“tú me has hecho enfadar porque...”</i>

TÍTULO: "DINÁMICAS DE RELAJACIÓN"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Regularse en momentos de carga emotiva elevada.
DESARROLLO	<p>Para los niños resulta más sencillo concentrarse en la respiración si el ejercicio va acompañado de algún movimiento repetitivo de poca complejidad. Dos buenas opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Seguir laberintos de meditación. Se respira pausada y lentamente mientras con el dedo seguimos el laberinto desde el inicio (flecha) hasta el corazón y vuelta atrás. ● Respirar tres veces mientras hacemos el siguiente movimiento con piedras: inspiramos lentamente mientras cogemos una piedra con la mano derecha. Espiramos lentamente mientras pasamos la piedra a la otra mano y la colocamos encima de uno de los pictogramas. Repetimos dos veces más con otras dos piedras distintas.
RECURSOS	
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "ESCENIFICAR CONFLICTOS"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	<p>Practicar la resolución de conflictos.</p> <p>Empatizar más con sus hermanos, amigos o compañeros.</p>
DESARROLLO	<p>Escenificar conflictos le permitirá, cuando se encuentren en la misma situación (o parecida), afrontarla con éxito y serán más conscientes de las emociones y sentimientos que experimentan todos.</p> <p>Del mismo modo, si el niño debe afrontar una situación nueva que le provoca angustia o miedo, es muy bueno escenificarla tantas veces como necesite para coger confianza. Incluso puedes ayudarle con pequeñas meditaciones guiadas donde él se ve en esa situación y logra superarla.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “TÉCNICA DE LA TORTUGA”

NIVEL	INFANTIL Y PRIMEROS NIVELES DE PRIMARIA
OBJETIVOS	Aprender a manejar sus emociones.
DESARROLLO	<p>Podemos explicarle al niño <u>el cuento de la tortuga</u> y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella.</p> <p>Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a él mismo.</p> <p>Si practicamos varias veces la técnica junto a los niños, con el tiempo serán capaces de aplicarla ellos solos cuando la necesiten y así ir ganando autogestión de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad.</p>
RECURSOS	https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autocontrol-emocional.html
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "SOY TÚ"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	Empatizar con las emociones del otro.
DESARROLLO	<p>Es tan simple como hacer una serie de tarjetas con preguntas simples como: "<i>color preferido</i>", "<i>compañero con el que te gustaría sentarte en el colegio</i>", "<i>comida que odias</i>",...</p> <p>Se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y por turnos vamos cogiendo una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas pero como si fuéramos el otro, de este modo nos ponemos en la piel de los demás pero a la vez fomentamos el conocernos más entre nosotros, así como el propio autoconocimiento.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	

TÍTULO: "BOTE DE LA COMUNICACIÓN"

NIVEL	TODOS
OBJETIVOS	<p>Expresar emociones.</p> <p>Crear vínculos afectivos.</p>
DESARROLLO	<p>Es tan simple como tener un bote y papeles donde escribir esas cosas que los otros han hecho por nosotros y que nos han hecho sentir bien, usando la frase: "<i>Me gustó cuando...</i>".</p> <p>Luego nos reunimos una vez por semana, abrimos el bote, leemos las frases y tratamos de averiguar las personas implicadas. Luego dejamos que éstas comenten lo que pasó y cómo se sintieron, dándoles espacio para que se expresen libremente y sientan que nos importan las cosas que les suceden y los sentimientos que experimentan en su día a día.</p>
RECURSOS	
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “El semáforo de las emociones”

NIVEL	Infantil y primer ciclo de Educación Primaria
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol de las emociones. - Autorregulación de las emociones
DESARROLLO	<p>En primer lugar se trabajará el significado de los colores del semáforo, para a continuación utilizarlos relacionándolos con los momentos en los que podemos llegar a perder el control de nuestras emociones: Rojo: pararse. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos, etc.) nuestro cuerpo se acelera, el corazón palpita más deprisa, nuestra cara se pone roja, sudamos. Entonces tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo. Amarillo: pensar. Después de detenerse debemos respirar tranquila y profundamente hasta sentirnos más calmados. Ahora es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo. Verde: solucionarlo. Si uno se da tiempo para pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución. A continuación, para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un mural con un semáforo y los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luz roja. ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar. - Luz amarilla. PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias. - Luz verde. ADELANTE y pon en práctica la mejor solución. <p>Finalmente, haremos entre todos una lista de las cosas que podemos hacer para calmarnos en una situación conflictiva.</p>
RECURSOS	El semáforo de las emociones. Drive de Inteligencia emocional.
OBSERVACIONES	Lo normal es que entre todos surjan diferentes posibilidades, como distanciarse físicamente de la situación (alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilo), distanciarse psicológicamente (respirar profundamente, hacer un rápido ejercicio de relajación, pensar en otra cosa), realizar alguna actividad distractora (contar hasta 10, pasear, hablar con un compañero/a), etc. Cuando los niños/as se dan cuenta de que existen muchas maneras de pararse y calmarse, se trataría de ver cuáles son las mejores.

TÍTULO: “La escalera de las emociones”

NIVEL	Último curso de Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria
OBJETIVOS	Identificar situaciones asociadas a una emoción.
DESARROLLO	Con esta actividad los niños tienen que encontrar una armonía entre lo que ocurre, lo que piensa, lo que siente y lo que hace y escribir el resultado de esta operación. En el primer escalón deberán escribir lo que pasa, el problema o la situación en cuestión. En el segundo escalón escribirán lo que piensan acerca de dicho suceso. En el tercer escalón escribirán lo que sienten cuando eso ocurre. En el cuarto escalón van a escribir lo que hacen respecto a dicha situación y, por último, en el último escalón escriben el resultado de la situación. .
RECURSOS	La escalera de las emociones. Drive de Inteligencia emocional.
OBSERVACIONES	Tras escribir todos los escalones, es recomendable hablar con el alumno para poder ver diferentes alternativas a dicha situación.

TÍTULO: “EL abecedario de las emociones”

NIVEL	Educación Primaria
OBJETIVOS	Identificar situaciones asociadas a una emoción.
DESARROLLO	En esta actividad los niños tendrán que identificar una emoción con cada una de las letras del abecedario y además, tendrán que poner una situación de cuando la sienten y en qué situaciones.
RECURSOS	El abecedario de las emociones. Drive de Inteligencia emocional.
OBSERVACIONES	Tras escribir las emociones, es recomendable hablar con los alumnos para poder ver diferentes alternativas a dicha situación.

TÍTULO: “Mi diario de las emociones”

NIVEL	Educación Infantil
OBJETIVOS	Identificar emociones básicas.
DESARROLLO	El diario de las emociones es una actividad que ayuda a los alumnos a identificar las emociones. Para ello, los alumnos tendrán que identificar, después de conocer la emoción, diferentes

NIVEL	Educación Infantil
	situaciones donde sientan esas emociones.
RECURSOS	El diario de las emociones. Drive de Inteligencia emocional.
OBSERVACIONES	Se puede hacer en formato libro, para que los alumnos puedan trabajarlo también en casa y puedan añadir más situaciones del hogar, del parque, etc.

TÍTULO: “A LA CAZA DE LAS EMOCIONES”

NIVEL	Último curso de Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria
OBJETIVOS	Identificar emociones .
DESARROLLO	Podemos realizar fotografías de cada uno de los niños con la manifestación de alegría, felicidad, bienestar... Pasamos a fotografiar aquellas cosas, situaciones, objetos, personas que nos hacen más felices. Imprimimos las fotos y podemos recortar de ellas la parte de la cara que más expresa la alegría si es de personas y los objetos o situaciones que más nos hacen felices. Con todo ello componemos el mural de la Alegría. Al acabar hacemos un resumen de la actividad preguntando: ¿Qué hemos hecho? ¿Qué teníamos que captar? ¿Qué os ha gustado más? ¿Ha sido difícil expresar esa emoción?
RECURSOS	Fotografías de alumnos y de objetos de su interés.
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “RUTA DE SENSACIONES”

NIVEL	Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar emociones - Autoestima
DESARROLLO	Con distintos tipos de materiales: arena, piscina de bolas, hojas secas, esponja, papeles, tela, piedrecitas... Hacemos una ruta por la que iremos pasando deteniéndonos el tiempo necesario en cada parada para experimentar la textura y sensaciones que nos produce. Sería interesante hacerlo con los pies descalzos y experimentar en esta zona del cuerpo, no solo con las manos.
RECURSOS	Arena, piscina de bolas, hojas secas, esponja, papeles, tela, piedrecitas
OBSERVACIONES	

TÍTULO: “NUESTRO CUERPO PUEDE SER UN...”

NIVEL	Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol emocional - Capacidad de relajación
DESARROLLO	<p>“COMO UN GLOBO”. Inspiramos muy lentamente, vamos dejando que entre el aire por nuestros pulmones y nuestro abdomen. Nos ponemos la mano en nuestra barriga y vemos cómo se va convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento, después vamos a ir dejando escapar el aire y sintiendo como el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío. “CARRERA DE CARACOLES”. Somos caracoles y vamos a participar en una carrera muy especial. El ganador será el que llegue el último, de manera que iremos avanzando a cámara lenta.</p>
RECURSOS	El cuerpo
OBSERVACIONES	Se trata de actividades de corta duración (5 minutos) que servirán para relajarnos cuando estemos enfadados o nerviosos.

TÍTULO: “EL RINCÓN DE LA PAZ”

NIVEL	Educación Infantil y Primer Curso de Educación Primaria
OBJETIVOS	Autocontrol emocional
DESARROLLO	<p>Se creará en el aula un espacio dedicado a que el niño descargue sus estados emocionales negativos (nervios, enfados, rabietas...) que le pueden llevar a perder el control. El rincón debe estar situado en un espacio libre de estímulos, sería recomendable aislar el rincón con una cortina oscura donde el niño que esté dentro no se sienta observado. En dicho espacio al niño se le proporcionará un pliego de papel de periódico que deberá romper en trozos muy pequeños; dándole, asimismo, la instrucción siguiente: “Piensa, mientras cortas este papel así (modelamos la acción de cortar el papel), en lo que te ha</p>

NIVEL	Educación Infantil y Primer Curso de Educación Primaria
	provocado sentirse rabioso o enfurecido y qué ha sentido tu cuerpo al estar así.” Cuando haya acabado la tarea de romper papeles se incorporará a la dinámica del aula sin hacer ningún tipo de comentario.
RECURSOS	El cuerpo
OBSERVACIONES	Es muy importante que ese rincón esté completamente aislado de estímulos visuales ya que los sonoros son inevitables. Puede añadirse la tarea de hacer bolitas con esos trozos de papel, hacer bolitas o amasar con plastilina...

TÍTULO: “¿QUÉ HARÍAS TÚ?”

NIVEL	Primer ciclo de Educación Primaria
OBJETIVOS	- Autocontrol emocional
DESARROLLO	<p>En primer lugar se leerán las distintas situaciones o problemas recogidos en las tres tarjetas: (se pueden utilizar imágenes sencillas de situaciones)</p> <p>Tarjeta 1. Leonor estaba en la fila para entrar a clase. Entonces vio a su amiga Elena que entraba al colegio. Entonces pensó...</p> <p>Tarjeta 2. Juan quería jugar en el patio, sus amigos lo estaban esperando y se fue a buscarlos, pero cuando salía por la puerta de la casa su mamá lo llamó y le dijo que tenía que ordenar su habitación antes de salir a jugar. Juan entonces...</p> <p>Tarjeta 3. María, Fátima y Luisa están jugando en el patio y se les acerca Miguel un niño de la clase que no les cae muy bien y les pregunta si puede jugar con ellas. Las chicas se juntan para hablar y... A continuación se analizarán junto a los niños, que expondrán sus opiniones sobre lo que hacen o deberían hacer en situaciones similares. Algunas preguntas que pueden ayudar a la reflexión serían las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Os parece bien la situación que acabamos de contar? • ¿Cómo crees que se sienten los protagonistas? • ¿Por qué crees que actúan así? • ¿Qué harías tú para resolverlo? • ¿Te ha pasado algo parecido? ¿Y qué hiciste? <p>Finalmente podríamos hacer un juego de roles en el que se representase la manera de actuar.</p>
RECURSOS	Tarjetas de situaciones
OBSERVACIONES	Se trata de experiencias críticas en las que el niño tiene que decidir situaciones que suponen un pequeño “dilema moral”. Siempre resaltando emociones y soluciones positivas. Pueden ser las presentadas o cualquier otra.

TÍTULO: “SUPERESTRELLAS”

NIVEL	Educación Infantil y Primer Curso de Educación Primaria
OBJETIVOS	- Autoconfianza
DESARROLLO	Realizar una superestrella para cada niño. Comentar que todos tenemos características únicas y especiales, algo que hacemos bien, algo que nos gusta, situaciones que nos hacen felices... Colocamos su foto en el centro de la estrella y luego en cada una de las puntas de la estrella escribimos lo más representativo de cada uno. Animamos a compartir las estrellas con los compañeros y después las colgamos o ponemos en un panel.
RECURSOS	Foto del alumno, superestrella de papel, cartón (material que más guste), panel de cartón.
OBSERVACIONES	Se puede hacer un mural con cada una de las estrellas de los alumnos y colocarlo en la clase para que todos puedan verlo y poder hacer diferentes dinámicas con el panel.

TÍTULO: EL ENTIERRO DEL “NO PUEDO”

NIVEL	Educación Primaria
OBJETIVOS	- Autoconfianza
DESARROLLO	Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos. El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con uno mismo. Sentados en círculo el profesor comenta con los niños algunas frases que todos decimos a veces, o pensamos, que nos hacen daño porque no nos dejan hacer cosas y además nos hacen sentir mal. Ejemplo: “no me va a salir”, “seguro que me sale mal”, “no puedo”... Cada niño comentará alguna frase que suela decirse a sí mismo o que le dicen otros. El profesor o alguno de ellos las irá escribiendo en la pizarra. Al final escribimos las frases en un papel

NIVEL	Educación Primaria
	grande y en algún lugar del patio o en alguna salida al campo, se cava un hoyo y se entierra el papel con todas las frases.
RECURSOS	Papel y lápiz
OBSERVACIONES	También se pueden escribir en un papel individual y quemarlos al terminar.