

# LA SILLA DE LOS ABRAZOS

**EMOCIÓN DE TRABAJO:** Amor.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Expresar muestras de cariño.
- Fomentar espacios privilegiados para desarrollar actitudes de calma y de relajación.
- Disfrutar de "tiempo fuera", un espacio personal lúdico y libre.
- Canalizar las emociones negativas ayudando a tolerar la frustración a través de un instrumento externo.

## MATERIALES NECESARIOS

- Silla de los abrazos.



### Ejemplo:

Fuente: *A escola dos sentimentos (Vigo)*

<http://aescoladossentimentos.blogspot.com.es/2015/10/la-silla-de-los-abrazos.html>

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Elaboramos una silla "al gusto", procurando que sea un espacio bonito, atractivo para los niños y relajante.
- Colocamos la silla en un lugar de la clase que determinemos como apropiado, y que sea el mismo durante todo el curso de modo que los alumnos lo identifiquen como un espacio propio.
- Únicamente podrá haber un alumno sentado en la silla.
- Existirán unos criterios para acudir a la misma. Son los siguientes:
  - o Cuando se sienten tristes.
  - o Cuando necesitan calma.

- Cuando estén enfermos o no se encuentren bien.
- Cuando haya un alumno ocupando la silla, otro alumno podrá levantarse a abrazar a su compañero si así lo demanda.



Autoría: Seminario - Mejora de la convivencia escolar con herramientas de inteligencia emocional. 2018