

BIENESTAR
EMOCIONAL
CEIP BLAS
INFANTE 2024

CEIP BLAS INFANTE 2024. EVELYN CORDERO OLMEDO,
COORDINADORA DE BIENESTAR EMOCIONAL.

BIENESTAR EMOCIONAL

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

ÍNDICE:

- 1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**
- 2. OBJETIVOS DEL COORDINADOR/A.**
- 3. ¿QUÉ MECANISMOS DE RESPUESTA UTILIZAMOS?**
- 4. ¿QUÉ HACER PARA GESTIONAR LA EMOCIÓN?**
- 5. COMPONENTES DE LAS EMOCIONES.**
- 6. PRIMEROS AUXILIOS.**
- 7. PREVENCIÓN.**
- 8. ESTRATEGIAS EN MOMENTOS DE CRISIS.**
- 9. ¿QUÉ ESTRATEGIAS UTILIZO PARA GESTIONAR MIS EMOCIONES EN EL AULA?**
- 10. ACTUACIONES.**
- 11. CONTACTO EQUIPO DE BIENESTAR EMOCIONAL DELEGACIÓN PROVINCIAL DE MÁLAGA.**

1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Es un estado complejo del organismo caracterizado por una expresión o perturbación que predispone a una respuesta organizada y se generan, por tanto, por un acontecimiento externo como interno.

Las emociones son sobre todo una respuesta a la lucha por la supervivencia y el bienestar.

Características de las emociones:

- **Son subjetivas, cada persona las vive de forma diferente.**
- **Hay algunos componentes que se repiten, como las expresiones faciales.**
- **Se basan en creencias, pensamientos y significados.**
- **Surgen para entender el mundo en que vivimos.**
- **Nos permiten interactuar.**
- **Las emociones no son buenas ni malas, las catalogamos como agradables o desagradables, porque nos generan malestar corporal.**

2. OBJETIVOS DEL COORDINADOR/A.

- a) **Potenciar entre el profesorado formación en bienestar emocional y salud mental.**
- b) **Impulsar formación que contribuya en el buen trato a la infancia y la adolescencia.**
- c) **Facilitar el conocimiento del profesorado de los protocolos de derivación del alumnado a los servicios de S.M.**
- d) **Promover divulgación de las buenas prácticas.**
- e) **Difundir actuaciones para sensibilizar y prevenir sobre abuso y mal uso de las TIC.**
- f) **Elaborar y difundir materiales sobre bienestar emocional y salud mental**
- g) **Impulsar acciones para fomentar y facilitar la colaboración de las familias.**

3. ¿QUÉ MECANISMOS DE RESPUESTA UTILIZAMOS?

LUCHA Y HUIDA.

- **LUCHA:** afrontamos las dificultades aunque nos genere ansiedad y estrés.
- **HUIDA:** evitamos y huimos cuando se presenta una dificultad para emocionalmente no nos afecte.

Las emociones dependen de los pensamientos, y además, se notan en el cuerpo.

Cada pensamiento genera una emoción y una sensación corporal que provocan que nos comportemos o que hagamos determinadas cosas.

4. ¿QUÉ HACER PARA GESTIONAR LA EMOCIÓN?

- a) Tener una actitud proactiva.**
- b) Crear un clima de confianza.**
- c) Facilitar la expresión emocional.**
- d) Mostrar cercanía y accesibilidad.**
- e) Aplicar metodología lúdica y divertida.**
- f) Escucha activa.**
- g) Asignar un tutor/a de referencia emocional positiva.**
- h) Coordinación familia y escuela con reuniones periódicas**

5. COMPONENTES DE LAS EMOCIONES.

- **Neurofisiológico:** taquicardia, sudoración, rubor, presión sanguínea,...
- **Comportamental:** expresión facial, tono de voz, movimientos,...
- **Cognitivo:** cada persona vive la emoción de una manera distinta según sus vivencias anteriores.

6. PRIMEROS AUXILIOS.

- **Ayudar al alumnado a reconocer sus propias respuestas de actuación ante emociones intensas de ira, tristeza, frustración, etc...**
- **Que conozcan y comprendan cuáles son los mecanismos psicológicos por los que emiten respuestas a veces desajustadas**

7. PREVENCIÓN.

- **Ayudar al alumnado a reconocer sus propias respuestas ante emociones intensas.**
- **Identificar las situaciones que nos causan preocupaciones y miedos.**
- **Detectar los pensamientos.**
- **Ofrecer actividades de afrontamiento.**
- **Dar importancia a la sensación corporal.**
- **Orientar sobre técnicas de autorregulación y correulación.**

8. ESTRATEGIAS EN MOMENTOS DE CRISIS.

Cuando el alumno/a está sobrepasado/a emocionalmente, podemos ayudarle a disminuir la activación fisiológica:

- **Ir a un lugar tranquilo y comenzar con la respiración diafragmática.**
- **Cubitos de hielo: le indicamos que los agarre con la mano mientras se centra en la sensación de frío.**
- **Oler un olor intenso y se centre en esas sensaciones hasta que la emoción baje de intensidad.**

- **Arrugar botellas de plástico con la mano, romper una caja de cartón...todo aquello que le permita una descarga de tensión.**
- **Descarga de emoción con agarre de manos. Esto impide que se autolesione y además sienta que está acompañado. Tras ello, iremos rebajando la intensidad (tensión-relajación)**

9. ¿QUÉ ESTRATEGIAS UTILIZO PARA GESTIONAR MIS EMOCIONES EN EL AULA?

Es mucho más importante el ser que el saber. De nada vale que los niños tengan una gran cantidad de conocimientos si no saben manejar sus emociones, esto es, contar con recursos relacionados con la inteligencia emocional. Y para aprenderlos se necesitan las herramientas de enseñanzas necesarias.

En todos los espacios en los que desarrollamos nuestro trabajo tiene que haber unas TIC que optimizan los procesos de aprendizaje y que son muy diferentes a las que conocemos: Ternura, Interés y Cariño: son la base de todo proceso educativo.

Cuando un adulto está bloqueado emocionalmente, está bloqueado intelectualmente, y a nuestros alumnos les ocurre lo mismo. Los docentes debemos cocinar de manera creativa lo que nuestros alumnos necesitan en cada momento, para convertir el sistema educativo en un bufé libre y no en un plato de lentejas, y de esta manera conseguir que cada uno coma lo que requiere.

Estas son algunas estrategias para gestionar las emociones en el aula:

- **Conciencia emocional. Resulta esencial fomentar que los estudiantes se expresen abiertamente.**
- **Autocontrol.**
- **Da ejemplo.**
- **Enseña a reconocer las emociones. Enseñar a los alumnos/as a adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.**

- **Haz que afronten sus propias emociones. Desarrollar habilidades y herramientas para controlar y regular las emociones propias.**
- **Reflexión antes de actuar.**
- **Desarrolla la empatía, adoptar una actitud empática. Aprender a identificar las emociones de los demás.**
- **Tener rutinas.**
- **Termómetro de emociones.**
- **Cultivar aún más la paciencia.**
- **Tomarse un tiempo fuera.**
- **Asociar emociones a sensaciones físicas.**
- **Manejo de estrés.**

“Si no hay emoción, no hay aprendizaje”.

“Las emociones transportan aprendizajes”.

Los profesores tienen que ser los primeros que sepan gestionar las suyas y que transmitan lo aprendido a los alumnos. El docente debe provocar experiencias que le diga al alumno que aprender es placer, disminuyendo actividades repetitivas y sustituyéndolas por experiencias enriquecedoras.

También podemos gestionar las emociones en el aula a partir de un CARTEL con la explicación y solución para la regulación emocional “CARTEL DE LA CALMA”.

“LOS PODERES DE LA CALMA” buscar poderes para volver a la calma. Cuando mis emociones son muy fuertes puedo hacer un ejercicio de atención, usar un minuto consciente para respirar conscientemente, colorear y dibujar.

“TRAGAMIEDOS”: recurso para gestionar los miedos. Les podemos explicar que tener miedo es normal, como las demás emociones, nos visitan un tiempo y después se van. Pueden pasarnos a todos pero si son muy grandes, podemos escribirlos o dibujarlos y meterlos en unas cajas decoradas por nosotros Una vez superados los miedos, los sacarán para

escribir cómo se sienten ahora y para superarlos.

qué hicieron

10. ACTUACIONES.

- a) Escuchar más que preguntar.
- b) No mostrar asombro y cuidar el lenguaje no verbal.
- c) No preguntar detalles morbosos.
- d) No obligarles a hablar.
- e) Nunca expresar alarma o asombro.
- f) Tomar el tiempo que el alumno necesite para expresar lo que siente.
- g) Promesas que podamos cumplir.
- h) Acompañarlo en su malestar.

Para adquirir las habilidades sociales saludables y favorecer la motivación, podemos llevar a cabo actividades para la comprensión, autonomía y regulación de cada emoción y una recopilación final.

Somos cada vez más conscientes de la importancia y necesidad de trabajar la inteligencia emocional en el aula pero aún tenemos pocas herramientas a nuestro alcance para ello. Debemos utilizar materiales manejables, sencillos y versátiles que nos permite trabajar la inteligencia emocional, de una forma realista. Partiendo de la base de que las emociones son las responsables, tanto de que se dé, como de que se bloquee el proceso de aprendizaje, resulta de vital importancia (aprender para después) enseñar, sobre ellas. Por eso, ofrecemos algunos recursos que a continuación se exponen:

❖ 6 TARJETAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA.

Cada una consta de varios apartados:

- **Información sobre su función. Para qué sirven y cuándo pueden aparecer.**
- **Qué sensaciones pueden provocar en nuestro cuerpo. Cómo nos preparan para hacer frente a las distintas situaciones que experimentemos.**
- **Expresión verbal y no verbal. Con una recopilación de posibles gestos y sonidos/palabras que pueden acompañar a la emoción.**

- **Qué podemos hacer cuando son demasiado grandes o fuertes y toman el control de nuestro cuerpo (dificultan el aprendizaje, el juego y en definitiva el bienestar).**

Con la ayuda de las tarjetas, se pueden presentar cada una de las emociones dependiendo de la edad. Puedes presentar 1 al día, cada varios días o 1 a la semana. Estas son las actividades que se pueden llevar a cabo con las tarjetas:

- **Debates o compartir experiencias con la emoción (situación, motivo,...)**
- **Cuentos sobre emociones que les ayuden a entenderlas más, funciones y situaciones que las suelen provocar.**
- **Mímica o juegos de roles. Para trabajar las distintas posibilidades de expresión,...**
- **Representación con dibujos en la silueta del cuerpo humano para localizarlas partiendo de una situación hipotética o un recuerdo.**
- **Pintar la música, según la emoción que les transmitan.**

Las tarjetas son: ALEGRÍA, SORPRESA, ASCO, MIEDO, IRA, TRISTEZA.





ALEGRÍA

La alegría aparece cuando nos pasa algo agradable, vemos a otra persona alegre, logramos una meta u objetivo, recordamos, vemos o escuchamos algo que nos hace sentir bien.

¿Qué sensaciones podemos tener?

El pulso acelerado, ganas de saltar, correr, bailar, motivación, energía...

¿Cómo se puede expresar?

Con los ojos cerrados, sonrisas, carcajadas, cara relajada...

¿Qué podemos hacer cuando es muy grande?

Respirar, compartirlo con un amigo, dibujar o escribir los motivos para sonreír, utilizar un minuto consciente...



SORPRESA

¿Cuándo puede aparecer?

Cuando algo es nuevo, extraño o no lo esperamos. Nos ayuda a saber qué hacer en una situación nueva. Su visita es rápida y puede ir acompañada de otra emoción de alegría o de miedo.

¿Qué sensaciones podemos tener?

Mente en blanco, respiración acelerada, color pálido o rojo, ritmo del corazón bajo, ganas de gritar.

¿Cómo se puede expresar?

Cejas elevadas, boca abierta, ojos muy abiertos, mandíbula caída.

¿Qué podemos hacer cuando es muy grande?

Respirar, utilizar un minuto consciente, contarlo a un amigo, dibujar o escribirlo, sonreír.



¿Cuándo puede aparecer?

Cuando algo no nos sale como esperábamos, perdemos algo o alguien que queremos, cuando vivimos algo que nos hace daño o es desagradable.

¿Qué sensaciones podemos tener?

Poca fuerza para hablar o movernos, pulso y respiración aceleradas, el apetito cambia, frío, dolor en el corazón, ganas de estar solo/a.

¿Cómo se puede expresar?

“No quiero hablar, déjame, mirada al suelo, rojeces de llorar, lágrimas, sin sonrisa, estoy bien no me pasa nada...”

¿Qué podemos hacer cuando es muy grande?

Pedir ayuda, dibujar escribir lo que ha pasado, llorar, utilizar un minuto consciente.

ASCO

¿Cuándo puede aparecer?

Cuando algo es peligroso, molesto o desagradable, nos protege de sustancia y objetos peligrosos para el cuerpo, nos ayuda a no contagiarnos de enfermedades o a alejarnos de algo que no nos gusta, como la comida podrida, olores fuertes, algunos animales o sustancias viscosas, ideas desagradables y diferentes a las nuestras,...

¿Cómo se puede expresar?

Gritos, salir corriendo, boca abierta, cejas juntas y bajas, labio superior levantado, nariz arrugada, ceño fruncido y labios apretados.

¿Qué sensaciones podemos tener?

Mareos, fatiga, músculos duros, dolor duros, dolor de barriga, ganas de salir corriendo, pulso y respiración acelerados.

¿Qué podemos hacer cuando es muy grande?

Utilizar un minuto consciente, pedir ayuda, dibujar escribirlo, taparnos la nariz, alejarnos, beber agua, respirar.

IRA

¿Cuándo puede aparecer?

Nos prepara, nos da fuerza para defendernos de los peligros. Por ejemplo surge cuando algo no surge como queremos, nos desagrada, nos hace daño, nos parece injusto o cuando alguien no nos trata como creemos que merecemos. Según su intensidad puede ser un enfado, rabia, furia, etc...

¿Cómo se puede expresar?



Puños apretados, ojos abiertos, fosas nasales abiertas, rojeces, tensión en los labios, dientes apretados, ceño fruncido...

¿Qué sensaciones podemos tener?

Mucha energía, la temperatura del cuerpo sube, ganas de estar solos, músculos tensos, ganas de defendernos, dolor en la barriga, pulso y respiración acelerados.

¿Qué podemos hacer cuando es muy grande?

Beber agua, respirar, pedir ayuda, dibujar, escribir o colorear, utilizar un minuto consciente.



¿Cuándo puede aparecer?

Ante un peligro o cuando vemos que otros tienen miedo. Nos ayuda a reaccionar y poder escapar o prepararnos. Pero a veces, aunque no parezca haber ningún motivo que produzca miedo, nuestro cuerpo sigue preparándose, esto se llama ansiedad.

¿Cómo se puede expresar?

Silencios, huida, bloqueo, gritos, cejas juntas y bajas, ojos abiertos, los labios se estiran hacia atrás o se separan, sudor.

¿Qué sensaciones podemos tener?

Músculos duros, la temperatura del cuerpo baja y el color, calor, pulso y respiración acelerados, ganas de salir corriendo.

¿Qué podemos hacer cuando es muy grande?

Pedir ayuda, utilizar un minuto consciente, dibujar escribirlo, contarlo a un amigo, reír, respirar.

Estas tarjetas, les darán a los alumnos/as distintas opciones para regular sus emociones cuando éstas sean muy grandes. Además de ofrecerles herramientas para gestionar sentimientos y/o estados de ánimo que los alejen del bienestar y por tanto, del aprendizaje.

❖ ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN HACER CON LAS TARJETAS.

- **Localizarlas, dibujarlas, dándoles color y forma.**
- **Escribir sobre la experiencia de ese momento.**
- **Realizar pausas-brainbreaks para calmar el sistema nervioso (ejercicios mindfulness)**
- **Hablar sobre ello (respetando sus tiempos y el silencio)**
- **Contar experiencias propias sobre cómo gestionar determinada emoción.**
- **Invitar a que compartan cómo resolverían o que harían ante determinada emoción con role-plays o debates, para que el que siente esa emoción, desde la observación, recuerde opciones para sentirse mejor.**

❖ MOTIVACIÓN, CONEXIÓN Y OTRAS HABILIDADES

Ahora presentamos una propuestas de actividades para trabajar la motivación y favorecer el desarrollo de habilidades sociales saludables. En una zona específica como en el rincón de la calma, individualmente, en sus sitios, o en gran grupo con toda la clase.

- **Priorizar el bienestar en el aula: equilibrio emocional, seguridad, comodidad, respeto, sentido de pertenencia y gratitud, entre otras.**
- **Reforzar positivamente el intento. Error como algo positivo, no negativo.**
- **Trabajar la autoestima.**
- **Fomentar la cohesión del grupo con distintas actividades, el cariñograma, plantar valores al**

igual que lo que riegas, crece...todo lo que practicas se intensifica como acciones de amabilidad, respeto,...GRATITUD

- Ilustraciones de motivación.
- Plantar valores en el aula.
- Semáforo del bienestar.

En el rincón de la calma se puede trabajar el cuento de las emociones “Los visitantes”, las emociones para mí, los mensajes de las emociones y el muñeco para localizar las emociones.

Todos los recursos que aparecen en este proyecto los podéis encontrar en una carpeta situada en el DRIVE para poder fotocopiar.

https://drive.google.com/drive/folders/1oOu5II4Tiakh-zlkubd00ZsvaeI_tdb?usp=drive_link

11. CONTACTO EQUIPO DE BIENESTAR EMOCIONAL DELEGACIÓN PROVINCIAL DE MÁLAGA.

bienestar.emocional.dpma.ced@juntadeandalucia.es

Telf: 951 03 38 47