

Taller de la Mejora de la Convivencia - Equipo directivo



Gabinete Provincial de Asesoramiento a la Convivencia
Escolar e Igualdad de Granada



Gabinete Provincial de Asesoramiento a la Convivencia Escolar e Igualdad de Granada

Datos identificativos

Asesores de Convivencia e igualdad	Télefono	Email
Álvaro Díaz Ortiz	958029153 / 129153 (Corporativo)	gabineteconvivencia.dpgr@juntadeandalucia.es
Juan José Padial Suárez	958029089 / 129089 (Corporativo)	
Dirección Postal	Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional y de Universidad, Investigación e Innovación Junta de Andalucía. C/ Gran Vía Colón,56. Granada. 18071.	



Medidas Generales y Específicas para el Centro y el Tutor

Medidas Generales para el Centro:

1. Elaboración de un Protocolo de Actuación ante Conductas Disruptivas

Objetivo:

Establecer pautas **claras y unificadas** para gestionar situaciones disruptivas en el entorno escolar, garantizando una respuesta adecuada y eficaz ante estas situaciones.

Acciones:

- **Identificación de situaciones disruptivas:** Definir qué tipo de conductas serán consideradas disruptivas y su nivel de gravedad (bajo, medio o alto).
- **Elaboración del protocolo:** Diseñar un documento que contemple:
 - Medidas preventivas para reducir la aparición de conductas disruptivas.
 - Estrategias de intervención inmediata para el profesorado ante estas situaciones.
 - Procedimientos de seguimiento y acompañamiento a los estudiantes involucrados.
 - Canales de comunicación entre docentes, familias y personal de orientación.
- **Validación del protocolo:** Coordinar con los equipos directivos, orientación y convivencia para asegurar la viabilidad y aplicabilidad del protocolo.
- **Difusión y aplicación:**
 - Presentar el protocolo al personal docente mediante reuniones formativas.
 - Establecer un calendario de formación para su correcta aplicación.
 - Facilitar materiales de consulta y un sistema de evaluación para medir su impacto.



2. Formación del Profesorado

Objetivo:

Capacitar a los docentes en **estrategias de gestión emocional y en el manejo de conductas disruptivas**,.

Acciones:

- **Diagnóstico de necesidades:** Identificar las principales dificultades que enfrentan los docentes en la gestión del aula a través de encuestas o reuniones con equipos de orientación.
- **Organización de talleres y cursos:**
 - Formación en técnicas de regulación emocional para el profesorado y alumnado.
 - Estrategias para fomentar la convivencia pacífica en el aula.
 - Métodos de intervención ante conflictos y conductas disruptivas.
 - Aplicación de enfoques restaurativos en la resolución de conflictos.
- **Facilitación de recursos:**
 - Creación de guías prácticas con estrategias aplicables en el aula.
 - Compartir bibliografía y materiales audiovisuales sobre convivencia escolar.
 - Desarrollo de casos prácticos y role-playing para reforzar habilidades de intervención.
- **Seguimiento y evaluación:** Implementar mecanismos de retroalimentación para mejorar continuamente la formación impartida.

3. Comisión de Convivencia Escolar

Objetivo:

Constituir un equipo especializado que vele por el mantenimiento de un clima escolar positivo y que coordine estrategias de prevención e intervención ante problemas de convivencia.

Composición:

- **Docentes:** Representantes de diferentes niveles educativos.
- **Orientadores:** Profesionales encargados de la atención psicopedagógica.
- **Familias:** Participación de padres/madres para fomentar la cooperación entre escuela y hogar.
- **Servicios externos (si procede):** Profesionales de atención psicológica y trabajadores sociales.



Acciones:

- **Desarrollo de programas de convivencia:** Implementar iniciativas para fortalecer la cultura del respeto y la colaboración dentro de los centros educativos.
- **Intervención en conflictos:**
 - Evaluar las situaciones de conflicto y ofrecer apoyo a los implicados.
 - Implementar estrategias de mediación escolar para la resolución pacífica de disputas.
 - Aplicar medidas de reparación y restauración en casos de conductas disruptivas.
- **Revisión y mejora continua:**
 - Realizar reuniones periódicas para evaluar la convivencia en los centros.
 - Diseñar planes de acción específicos según las necesidades detectadas.
 - <https://portales.ced.junta-andalucia.es/educacion/portales/documents/20123/836534/Gu%C3%ADa%20para%20la%20Participaci%C3%B3n%20en%20las%20Comisiones%20de%20Convivencia%20Escolar.pdf/84240405-5bb5-5106-4b89-8f4aab639acb?version=1.0>
- Decreto 328/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de las escuelas infantiles de segundo grado, de los colegios de educación primaria, de los colegios de educación infantil y primaria, y de los centros públicos específicos de educación especial. <https://juntadeandalucia.es/boja/2010/139/3>
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria. <https://juntadeandalucia.es/boja/2010/139/2>

4. Implementación de Programas de Educación Emocional

Objetivo:

Fomentar el desarrollo de competencias emocionales en el alumnado, integrando actividades de educación emocional en el currículo escolar para fortalecer habilidades sociales y personales.



Acciones:

- **Diseño de actividades específicas:**

- Talleres sobre empatía, asertividad y resolución de conflictos.
- Dinámicas grupales para fomentar la comunicación positiva.
- Estrategias para el autocontrol y la regulación emocional.

- **Incorporación en el currículum escolar:**

- Integrar sesiones de educación emocional en asignaturas clave.
- Utilizar metodologías activas como el aprendizaje cooperativo y el role-playing.

- **Evaluación del impacto:**

- Aplicar encuestas de satisfacción y observaciones en el aula.
- Ajustar estrategias en función de los resultados obtenidos.

Medidas Específicas para el Tutor:

1. Establecimiento de Normas Claras y Consensuadas

Objetivo:

Fomentar la implicación del alumnado en la creación y cumplimiento de normas, favoreciendo su sentido de pertenencia y responsabilidad en el entorno escolar.

Acciones:

- **Asamblea para la definición de normas:**

- Reunir a docentes y alumnado para debatir sobre normas de convivencia.
- Establecer normas claras, comprensibles y adaptadas a la edad de los estudiantes.



- Asegurar que las normas sean equitativas y fomenten el respeto mutuo.
- Recoger las normas en un documento accesible para toda la comunidad educativa.
- **Revisión periódica de cumplimiento:**
 - Organizar reuniones trimestrales con el alumnado para evaluar la efectividad de las normas.
 - Modificar o reforzar normas en función de las necesidades detectadas.
 - Incorporar dinámicas de reflexión sobre la importancia del respeto y la convivencia positiva.

2. Aplicación de Consecuencias Progresivas

Objetivo:

Garantizar que las consecuencias ante conductas inadecuadas sean inmediatas, proporcionales y orientadas a la reparación del daño, promoviendo la reflexión y la responsabilidad personal.

Acciones:

- **Diseño de un cuadro de consecuencias:**
 - Clasificación de conductas según su nivel de gravedad (leve, moderada, grave).
 - Asignación de respuestas progresivas según la reincidencia y el impacto de la conducta.
 - Incluir alternativas de reparación del daño como parte de la intervención.
- **Implementación de medidas restaurativas:**
 - Promover la mediación entre estudiantes para la resolución de conflictos.
 - Fomentar tareas de servicio a la comunidad escolar en lugar de sanciones punitivas.
 - Reflexión guiada con el alumno sobre el impacto de sus acciones.



3. Registro Diario de Incidencias

Objetivo:

Identificar patrones de comportamiento disruptivo en el alumnado para anticipar intervenciones y ajustar estrategias de actuación.

Acciones:

- **Uso de una plantilla de registro:**
 - Incluir datos clave como fecha, tipo de incidente, personas involucradas y respuesta aplicada.
 - Permitir la actualización del registro en tiempo real por parte del profesorado.
- **Análisis periódico de registros:**
 - Revisar semanalmente los registros para detectar tendencias o alumnos con necesidades específicas.
 - Diseñar intervenciones personalizadas en colaboración con el equipo de orientación.
 - Compartir los hallazgos con el equipo directivo y docentes para mejorar la gestión del aula.

4. Comunicación Constante con las Familias

Objetivo:

Mantener a las familias informadas sobre el comportamiento, avances y dificultades del alumno, promoviendo la colaboración en la gestión de la convivencia escolar.

Acciones:

- **Reuniones periódicas con las familias:**
 - Organizar encuentros presenciales o virtuales para discutir el progreso del alumno.
 - Brindar estrategias y orientación para reforzar en casa hábitos de convivencia positivos.



- **Elaboración de informes de seguimiento:**

- Crear informes breves con información relevante sobre el comportamiento y evolución del estudiante.
- Enviar estos informes con regularidad a las familias para fomentar su implicación.

- **Establecimiento de canales de comunicación accesibles:**

- Facilitar un correo electrónico o agenda escolar como medio de contacto.
- Asegurar respuestas ágiles a las inquietudes de las familias.

5. Refuerzo de las Habilidades Sociales del Alumno

Objetivo:

Desarrollar habilidades de interacción positiva en los estudiantes, favoreciendo su capacidad para gestionar conflictos y establecer relaciones saludables.

Acciones:

- **Programación de actividades específicas:**

- Juegos de rol sobre resolución de conflictos.
- Talleres de comunicación asertiva y empatía.
- Dinámicas de cooperación y trabajo en equipo.

- **Intervenciones individuales o grupales:**

- Apoyo personalizado a alumnos con dificultades en habilidades sociales.
- Espacios de reflexión para mejorar la gestión emocional y la convivencia.

6. Designación de un Referente en el Centro



Objetivo:

Asignar a cada estudiante que lo necesite un referente dentro del centro “Profesor/a influyente” para brindar apoyo, orientación y seguimiento personalizado.

Acciones:

- **Selección del docente mentor:**
 - Elegir a un profesor/a con formación en tutoría y acompañamiento emocional.
 - Garantizar disponibilidad para el seguimiento del alumno.
- **Encuentros semanales de seguimiento:**
 - Conversaciones individuales con el alumno para evaluar su bienestar y necesidades.
 - Registro de avances y establecimiento de nuevas estrategias de apoyo.
- **Coordinación con el equipo docente y orientación:**
 - Compartir información relevante para mejorar la intervención con el alumno.

7. Promoción de Actividades de Cohesión Grupal

Objetivo:

Fomentar la integración del alumnado en el grupo clase, fortaleciendo el sentido de comunidad y la cooperación entre compañeros.

Acciones:

- **Organización de dinámicas de grupo:**
 - Actividades cooperativas que refuercen la confianza y el trabajo en equipo.
 - Juegos de integración y resolución de problemas en grupo.
- **Proyectos conjuntos dentro del aula:**



- Asignación de tareas en equipo para incentivar la colaboración.
- Desarrollo de iniciativas solidarias dentro de la comunidad escolar.
- **Evaluación del clima grupal:**
 - Encuestas o dinámicas de reflexión para detectar problemas en la cohesión del grupo.
 - Adaptación de actividades según las necesidades detectadas.

Uso de Registros de Conducta

Objetivo:

El uso de registros de conducta en el ámbito escolar permite monitorizar el comportamiento del alumno, identificar patrones recurrentes y diseñar estrategias de intervención basadas en datos objetivos. Estos registros facilitan la comunicación entre docentes, familias y equipos de orientación, contribuyendo a una gestión más eficaz de la convivencia en el aula.

Tipos de Registros de Conducta

1. Registro Diario de Conducta

Descripción:

Un sistema básico de seguimiento donde se registran diariamente los incidentes de conducta, tanto positivos como negativos.

Finalidad:

- Documentar comportamientos que puedan requerir intervención.
- Reflejar avances en la conducta del alumno.
- Servir como referencia en reuniones con familias y orientación.



Elementos Clave:

- **Fecha y hora del incidente o acción positiva.**
- **Descripción de la situación:** Contexto en el que ocurrió la conducta.
- **Tipo de conducta:** Identificación de si fue disruptiva o positiva.
- **Respuesta del docente:** Estrategia aplicada en el momento.
- **Observaciones adicionales:** Comentarios sobre la reacción del alumno y su evolución.

Ejemplo de Registro Diario:

Fecha	Hora	Situación	Conducta	Respuesta del Docente
15/01/2025	09:30	Inicio de clase	Interrumpe la clase	Se aplica tiempo de calma
15/01/2025	11:00	Recreo	Juega con otros niños	Refuerzo positivo

2. Registro por Intervalos de Tiempo

Descripción:

Se divide la jornada escolar en períodos específicos (por ejemplo, cada 30-60 minutos) y se registra la conducta del alumno en cada uno de ellos.

Finalidad:

- Identificar en qué momentos del día se presentan más dificultades.
- Evaluar la efectividad de estrategias aplicadas en distintos momentos.
- Facilitar un análisis más detallado de la conducta del alumno.



Ejemplo de Aplicación:

- **Intervalos de 30 minutos:** Evaluar la conducta durante actividades académicas y recreativas.
- **Por asignaturas:** Anotar el comportamiento en diferentes materias para detectar patrones en función del tipo de tarea.

3. Registro Gráfico de Progreso

Descripción:

Representación visual del comportamiento del alumno mediante gráficos o tablas de evolución.

Finalidad:

- Facilitar la comprensión de la evolución del alumno de manera visual.
- Ayudar al estudiante a reflexionar sobre su propio comportamiento.
- Servir como herramienta en reuniones con familias.

Ejemplo de Registro Gráfico:

- **Uso de gráficos de barras o líneas** para mostrar la frecuencia de conductas disruptivas o positivas a lo largo del tiempo.
- **Tablas comparativas** con registros de diferentes semanas para analizar la progresión.

4. Registro de Refuerzos Positivos

Descripción:

Documento que recoge los logros y comportamientos positivos del alumno para reforzar su motivación y autoestima.

Finalidad:

- Destacar los avances en la conducta del alumno.



- Fomentar el uso del refuerzo positivo como estrategia educativa.
- Crear un sistema de incentivos para mejorar la convivencia en el aula.

Ejemplo de Registro de Refuerzos Positivos:

Fecha	Comportamiento Positivo	Recompensa o Reconocimiento
16/01/2025	Ayudó a un compañero con su tarea	Aplauso grupal y felicitación del docente
17/01/2025	Se concentró en la actividad durante 30 min	Pegatina en su cuaderno

5. Ficha de Autoevaluación del Alumno

Descripción:

Un documento que el alumno/a completa al final del día, reflexionando sobre su comportamiento.

Finalidad:

- Fomentar la autorregulación y la toma de conciencia sobre la propia conducta.
- Implicar al alumno/a en su proceso de mejora.
- Facilitar el diálogo con el docente sobre estrategias de cambio.

Ejemplo de Preguntas para la Autoevaluación:

- ¿Cómo valoras tu comportamiento hoy? (😊 Bien / 😐 Regular / 😞 Mal)
- ¿En qué momentos crees que actuaste correctamente?
- ¿Qué podrías mejorar mañana?
- ¿Cómo te sentiste hoy en el aula?



Consejos para la Implementación de Registros de Conducta

1. **Mantener los registros en un lugar accesible** para los docentes involucrados en la intervención.
2. **Revisar periódicamente los registros** para detectar patrones de conducta y ajustar estrategias de intervención.
3. **Compartir los resultados con las familias** para que colaboren en la mejora del comportamiento del alumno.
4. **Asegurar la confidencialidad** de los registros y usarlos exclusivamente con fines educativos.
5. **Combinar distintos tipos de registros** según las necesidades del estudiante y los objetivos de la intervención.

Beneficios del Uso de Registros de Conducta

- **Identificación de patrones de conducta:** Permite detectar en qué momentos o situaciones se presentan más dificultades.
- **Mejora la comunicación entre docentes y familias:** Facilita la colaboración en la gestión de la conducta del alumno.
- **Ajuste de estrategias de intervención:** Los datos objetivos ayudan a diseñar respuestas más eficaces.
- **Favorece el refuerzo positivo:** No solo se registran incidencias negativas, sino también logros y avances del alumno.
- **Impulsa la autoevaluación:** Permite que el propio estudiante reflexione sobre su conducta y participe activamente en su mejora.

Ejemplos Claros de Medidas Específicas para el Centro y el Tutor

Ejemplo 1: Elaboración de un Protocolo de Actuación ante Conductas Disruptivas



- **Acción:** El centro elabora un protocolo de intervención que establece los pasos que deben seguir los docentes ante una conducta disruptiva, incluyendo medidas preventivas y correctivas.
- **Ejemplo:** Si un alumno interrumpe reiteradamente la clase, se aplica una advertencia verbal, y si la conducta persiste, se realiza una derivación al tutor o al orientador.

Ejemplo 2: Creación de un Equipo de Convivencia Escolar

- **Acción:** El centro forma un equipo compuesto por docentes, orientadores y representantes de las familias para analizar los conflictos y proponer soluciones.
- **Ejemplo:** El equipo se reúne cada mes para revisar los incidentes reportados y evaluar la efectividad de las estrategias aplicadas.

Ejemplo 3: Registro Diario de Incidencias y Refuerzos Positivos

- **Acción:** El tutor lleva un registro diario de los comportamientos disruptivos y los logros del alumno, utilizando una plantilla específica.
- **Ejemplo:** Si el alumno ha tenido un buen comportamiento durante una semana, se le otorga un reconocimiento público en clase.

Ejemplo 4: Promoción de Actividades de Cohesión Grupal

- **Acción:** Se organizan actividades para mejorar la cohesión del grupo-clase y la integración del alumno disruptivo.
- **Ejemplo:** Dinámicas de cooperación, como proyectos en equipo o juegos de roles, que fomenten el respeto y la empatía.

Mindfulness para la Mejora de la Convivencia Escolar



El **Mindfulness**, o atención plena, es una práctica que consiste en desarrollar la capacidad de estar presente en el momento actual, observando pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgar. Su implementación en el ámbito educativo contribuye a mejorar la convivencia en los centros escolares, ya que ayuda a reducir la ansiedad, mejorar la gestión emocional y fomentar relaciones más positivas entre el alumnado y el profesorado.

Beneficios del Mindfulness en el Entorno Escolar

- ✓ **Regulación Emocional:** Ayuda a los estudiantes a identificar y gestionar sus emociones de manera más efectiva, reduciendo impulsividad y reacciones agresivas.
- ✓ **Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Disminuye la tensión emocional en momentos de conflicto, facilitando la toma de decisiones más reflexiva.
- ✓ **Mejora de la Concentración y la Atención:** Favorece el enfoque en las tareas escolares y reduce la distracción en el aula.
- ✓ **Fomento de la Empatía y la Comunicación Positiva:** Permite una mejor comprensión de las emociones propias y ajenas, promoviendo la resolución pacífica de conflictos.
- ✓ **Desarrollo del Autocontrol:** Ayuda a los alumnos a responder de forma más consciente en situaciones de tensión, en lugar de reaccionar impulsivamente.

Estrategias para Implementar el Mindfulness en el Centro Escolar

1. Prácticas Diarias de Mindfulness en el Aula

Objetivo: Incorporar breves ejercicios de atención plena al inicio o al final de la jornada escolar para mejorar la concentración y el bienestar emocional.

Acciones:

- Realizar **respiraciones conscientes** al comenzar la clase (inhalar profundamente, exhalar lentamente, repitiendo el proceso 3-5 veces).



- Introducir **minutos de silencio** donde los alumnos se centren en su respiración o en los sonidos del entorno.
- Practicar la **atención plena en las sensaciones corporales**, guiando a los alumnos en la exploración de cómo se sienten físicamente.

2. Uso del Mindfulness en la Resolución de Conflictos

Objetivo: Fomentar una respuesta calmada y reflexiva ante situaciones de conflicto entre estudiantes.

Acciones:

- Crear un **espacio de calma en el aula** donde los alumnos puedan acudir cuando necesitan tranquilizarse antes de abordar un problema.
- Enseñar la técnica de **"Pausa y Responde"**, en la que los alumnos aprenden a respirar profundamente antes de reaccionar en una discusión.
- Practicar el **escaneo corporal**, una técnica de atención plena donde los alumnos toman conciencia de cómo las emociones afectan su cuerpo antes de actuar impulsivamente.

3. Entrenamiento en Mindfulness para Docentes y Personal del Centro

Objetivo: Dotar a los profesores de herramientas para gestionar el estrés y fomentar un ambiente de aprendizaje más positivo.

Acciones:

- Organizar **talleres de mindfulness para docentes**, enfocados en estrategias para manejar el estrés y mejorar la relación con los alumnos.
- Fomentar la práctica de **pausas conscientes** entre clases para mejorar la gestión emocional del profesorado.



- Implementar el **modelo de comunicación consciente**, en el que los docentes practiquen la escucha activa y respuestas empáticas en sus interacciones con los estudiantes.

4. Desarrollo de Programas de Mindfulness para el Alumnado

Objetivo: Implementar sesiones estructuradas de mindfulness para mejorar la convivencia y la regulación emocional.

Acciones:

- Incluir sesiones semanales de **meditación guiada** para fomentar la relajación y el enfoque.
- Aplicar dinámicas de **atención plena en actividades cotidianas**, como comer conscientemente o caminar con atención plena.
- Desarrollar talleres específicos para trabajar la **autorregulación emocional y la resolución de conflictos** mediante mindfulness.

5. Incorporación del Mindfulness en las Normas de Convivencia del Centro

Objetivo: Integrar la atención plena como una herramienta clave para la mejora de la convivencia en el reglamento interno del centro.

Acciones:

- Introducir un **código de convivencia basado en la conciencia plena**, promoviendo la escucha activa, la regulación emocional y el respeto mutuo.
- Fomentar la práctica de **momentos de silencio colectivo** en situaciones de tensión o conflicto dentro del centro.
- Establecer la mediación basada en mindfulness como una estrategia alternativa para la gestión de conflictos.



Ejemplo de Actividad de Mindfulness para el Aula

Ejercicio: La Respiración de la Flor y la Vela

Objetivo: Ayudar a los niños a calmarse y centrarse en el presente a través de la respiración consciente.

Instrucciones:

1. Pedir a los alumnos que imaginen que tienen una flor en una mano y una vela encendida en la otra.
2. Indicarles que **inhale profundamente como si olieran la flor** y luego **exhalen suavemente como si apagarán la vela**.
3. Repetir el proceso 3-5 veces, prestando atención a la sensación de la respiración.

Beneficio: Este ejercicio ayuda a reducir la ansiedad y a mejorar el autocontrol emocional.

Consejos para una Implementación Efectiva del Mindfulness en el Centro

- ✓ **Adaptar las prácticas a la edad de los alumnos**, utilizando ejercicios más dinámicos para los más pequeños y técnicas más avanzadas para adolescentes.
- ✓ **Fomentar la regularidad**, incorporando la atención plena como parte de la rutina escolar.
- ✓ **Formar a toda la comunidad educativa**, incluyendo docentes, personal administrativo y familias en las prácticas de mindfulness.
- ✓ **Crear espacios físicos en el centro** donde los alumnos puedan practicar mindfulness cuando lo necesiten.
- ✓ **Evaluar el impacto** de las prácticas de mindfulness a través de encuestas y seguimiento del clima de convivencia.

EJEMPLOS

1. El Frasco de la Calma



Objetivo: Ayudar a los alumnos a visualizar sus emociones y aprender a calmarlas.

Materiales: Un frasco transparente con agua, purpurina o brillantina y pegamento líquido.

Instrucciones:

1. Agitar el frasco para que la purpurina se mueva rápidamente.
2. Explicar que la purpurina representa los pensamientos y emociones cuando estamos enojados o estresados.
3. Pedir a los alumnos que observen cómo la purpurina va asentándose lentamente en el fondo.
4. Relacionar este proceso con la importancia de detenerse y respirar antes de actuar impulsivamente.

Beneficio: Ayuda a los niños a identificar sus emociones y a comprender la importancia de la calma antes de tomar decisiones.

2. Escaneo Corporal (Body Scan)

Objetivo: Fomentar la relajación y la conciencia corporal para reducir la tensión y mejorar la concentración.

Instrucciones:

1. Pedir a los alumnos que se sienten o se recuesten cómodamente.
2. Guiar una exploración mental del cuerpo, comenzando desde los pies hasta la cabeza.
3. Pedirles que se concentren en cada parte del cuerpo, notando cualquier sensación de tensión o relajación.
4. Finalizar con unas respiraciones profundas antes de volver a la actividad escolar.

Beneficio: Reduce el estrés, mejora la autorregulación emocional y aumenta la conexión mente-cuerpo.



3. El Minuto del Silencio Consciente

Objetivo: Desarrollar la capacidad de concentración y reducir la impulsividad.

Instrucciones:

1. Explicar que durante un minuto, el aula permanecerá en total silencio.
2. Pedir a los alumnos que cierren los ojos y se enfoquen en su respiración o en los sonidos del entorno.
3. Al finalizar el minuto, reflexionar sobre cómo se sienten.

Beneficio: Mejora la atención, fomenta la tranquilidad y ayuda a reducir la ansiedad.

4. Caminata Consciente

Objetivo: Practicar la atención plena en el movimiento y en la percepción del entorno.

Instrucciones:

1. Llevar a los alumnos a un espacio abierto o al patio del centro.
2. Pedirles que caminen lentamente, prestando atención a cada paso, a la sensación de sus pies tocando el suelo y a los sonidos del entorno.
3. Hacer que describan mentalmente lo que perciben: el viento, la temperatura, los sonidos o los colores a su alrededor.

Beneficio: Mejora la conexión con el entorno, la concentración y la capacidad de estar presente en el momento.



5. La Caja de las Emociones

Objetivo: Ayudar a los alumnos a expresar y gestionar sus emociones de manera saludable.

Materiales: Una caja y papeles de colores.

Instrucciones:

1. Colocar la caja en un lugar accesible del aula.
2. Pedir a los alumnos que escriban cómo se sienten en un papel (sin necesidad de poner su nombre).
3. Al final del día o la semana, leer algunos mensajes y hablar en grupo sobre estrategias para gestionar esas emociones.

Beneficio: Fomenta la inteligencia emocional, la empatía y el apoyo entre compañeros.

6. Respiración en 5 Pasos ("Respiración de la Estrella")

Objetivo: Enseñar una técnica de respiración que ayude a calmar la ansiedad en momentos de tensión o conflicto.

Instrucciones:

1. Pedir a los alumnos que extiendan una mano y sigan con el dedo índice de la otra mano el contorno de sus dedos, como si dibujaran una estrella.
2. Al subir por cada dedo, inhalar profundamente.
3. Al bajar por cada dedo, exhalar lentamente.
4. Repetir el proceso hasta completar los cinco dedos.

Beneficio: Regula el sistema nervioso, favorece la autorregulación y ayuda a controlar impulsos..



7. Agradecimientos en Grupo

Objetivo: Promover un ambiente positivo y fortalecer las relaciones dentro del aula.

Instrucciones:

1. Al final de la jornada escolar, pedir a cada alumno que diga algo por lo que está agradecido ese día.
2. Puede ser algo relacionado con un compañero, un profesor, una actividad o cualquier otro aspecto de su vida.

Beneficio: Refuerza la gratitud, mejora la convivencia y promueve una actitud positiva.

