

Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 1

REGULACIÓN EMOCIONAL

Actividad para alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

Lucha de bolas de nieve

Objetivos de la

- El juego fomenta el debate entre los alumnos, con los profesores y con los padres sobre el tema de la regulación emocional.
- Los alumnos intentan centrarse en sus sentimientos, procesarlos y debatir qué emociones y estados de ánimo se han producido hoy en el grupo.
- El juego conduce a una mayor autoconciencia de los alumnos sobre el poder de las emociones.
- Los profesores deberían dedicar tiempo a reconocer y comprender las emociones de los niños y trabajar con ello.

Conexión de la Actividad con la Habilidad

El primer paso en la regulación emocional es la autoconciencia, que es el objetivo principal de esta actividad. Para lograr el equilibrio y la regulación emocional, es



Plan de lecciones para profesores



importante mantener un sistema de apoyo con el que poder hablar de las situaciones difíciles. Compartir tus experiencias y buscar consejo puede proporcionar alivio emocional, y es lo que podemos aplicar y construir así como para el entorno del aula.

Resultados

- También permite a los estudiantes interiorizar algunos de los momentos positivos que han vivido en clase o con otros estudiantes y volver a vivir esos momentos más adelante.
- Esto puede mejorar el ambiente general de la clase y ayudar a los alumnos que tienen dificultades para gestionar sus emociones.

Presentación de la Herramienta

Los niños escriben en un papel una emoción o estado de ánimo que les disguste en ese momento. Encogen el papel y hacen rodar las bolas resultantes. A continuación, se distribuyen las bolas de diferentes maneras y los niños leen en voz alta lo que está escrito en el papel. Y pueden añadir si tampoco les gusta, por qué, etc. Luego hacen lo mismo con los estados de ánimo que les gustan y otros.

Tiempo Requerido

30 - 45 min incluyendo el tiempo de reflexión (unos 25 min para jugar, 15 min para la reflexión del profesor con los alumnos)

Recursos, Material Necesario

Papel A4, bolígrafo

Consejos para la Implementación de la Herramienta por el

Es importante estar preparado para debatir con los alumnos y reflexionar sobre lo que sienten. Es bueno tener preparadas una serie de preguntas de apoyo para ampliar el debate y profundizar en la percepción y las emociones de la clase más allá de la superficie y que sea una actividad divertida.

Grupo de edad más adecuado para la implementación de la Herramienta

El grupo de edad al que va dirigida la actividad puede ser de ambos grupos: 10-12 ó 12-14 años.

Idoneidad de la herramienta (posibles problemas, aplicación offline/online, adaptación de la herramienta a entornos específicos, alumnos con necesidades especiales, etc.)

Se recomienda realizar el juego directamente en la escuela con los alumnos, cuando hay un acercamiento más personal y es posible leer mejor, por ejemplo, a

Plan de lecciones para profesores



partir del lenguaje corporal. Sin embargo, el juego también se puede realizar en un entorno fuera de línea si es necesario, donde en lugar de lanzar pelotas se puede utilizar, por ejemplo, el programa Miro, en el que los alumnos escriben sus emociones y las utilizan como pelotas imaginarias.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

N. Proyecto.: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

Desarrollo de las habilidades
emocionales de los alumnos

HERRAMIENTA 2

REGULACIÓN
EMOCIONAL

Actividad para
alumnos en clase

Nombre de la Herramienta

BLA, BLA, BLA (EMOCIONES CONTAGIOSAS)

Objetivos de la Herramienta

En este ejercicio, los alumnos prueban distintas emociones en las interacciones y descubren con cuáles se sienten más o menos cómodos. El juego sirve para que los alumnos empaticen entre sí y perciban las emociones de los demás. Al mismo tiempo, deben tomar conciencia de la amplitud de emociones que pueden captarse, asumirse, cambiarse, etc. en cualquier momento según las circunstancias externas. El juego pretende trabajar con las emociones y tomarlas como una circunstancia que siempre estará ahí, pero con la que se puede trabajar según las necesidades.



Conexión de la Actividad con la Habilidad

La regulación emocional implica reconocer, comprender y controlar las reacciones emocionales. La actividad fomenta un ambiente positivo y empático que favorece la comunicación abierta, el comportamiento respetuoso y la sensación de bienestar.

Reconocer las emociones contribuye a una comunicación eficaz, a reducir los comportamientos agresivos, a prevenir la escalada emocional, a la resiliencia y favorece la gestión del estrés.

Resultados

- Los alumnos aprenden a través de este juego que las emociones no son constantes, sino que pueden verse influidas y transmitirse en función de la atmósfera emocional que prevalezca en el aula en ese momento.
- El juego puede ser muy útil para motivar a los alumnos a prevenir las tendencias negativas en el aula o simplemente a intentar ser lo más positivos posible.

Plan de lecciones para profesores



Presentación de la Herramienta

Durante este juego, los participantes se mueven por la clase y siguen las instrucciones del formador. Cada vez que el formador dice "Alto", todos se detienen y escuchan, y cuando dice "Adelante" (o quizá "Acción"), continúan. Los participantes no pueden decir más palabras que "bla, bla, bla" durante el juego.

Tiempo Requerido

Aproximadamente 30 min + posibilidad de tener un tiempo de reflexión más largo, hasta 15 minutos.

Recursos, Material Necesario

Sin recursos especiales

Consejos para la Implementación de la Herramienta por el

Al final de esta actividad, es importante dejar tiempo para la reflexión y el debate. Podemos hacer preguntas generales sobre lo que los participantes notaron y encontraron interesante, o sobre los papeles en los que se sintieron cómodos y en los que se sintieron incómodos.

Grupo de edad más adecuado para la implementación de la Herramienta

10 – 12 and 12 – 14 también, la actividad y el tiempo de reflexión se ajustarán según el grupo de edad.

Idoneidad de la herramienta (posibles problemas, aplicación offline/online, adaptación de la herramienta a entornos específicos, alumnos con necesidades especiales, etc.)

El juego se desarrolla mejor en un entorno escolar. El juego y la pertinencia de las preguntas de seguimiento se adaptan adecuadamente al grupo de edad específico de los alumnos.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

N. Proyecto.: -2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840