

Conéctate.com



PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

CONECTA CON LA ACTIVACIÓN
CONECTA CON LA ATENCIÓN
CONECTA CON LA EMOCIÓN
CONECTA CON LA CALMA

Guía

Didáctica

SUÁREZ-BÁRCENA GÓMEZ, Antonia María.

Conéctate.com, pausas para el bienestar emocional

[Recurso electrónico]: guía didáctica / Autoría: Antonia María Suárez-Bárcena Gómez, Francisca Carmona Luna. -- [Sevilla]: Consejería de Salud y Consumo, 2024.

Texto electrónico (pdf), 106 p.: il. col.

1. Bienestar psicológico. 2. Salud del niño. 3. Salud del adolescente. 4. Educación en salud. 5. Salud mental.

I. Carmona Luna, Francisca. II. Andalucía. Consejería de Salud y Consumo. II. Título

WM 101

Autoría:

Antonia María Suárez-Bárcena Gómez

Francisca Carmona Luna

Revisión:

Antonio Garrido Porras

Pablo García-Cubillana de la Cruz



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

© Las imágenes que contiene esta publicación tienen derechos de autor y son usadas con permiso. Estas imágenes no pueden ser copiadas, descargadas ni utilizadas sin permiso expreso de sus autores y/o propietarios titulares de derechos y/o gestores autorizados para ello. Así mismo ninguna de estas imágenes puede ser disociada ni descontextualizada de esta publicación, ni copiada, extraída, modificada o utilizada como archivo y/o imagen aislada e independiente de la misma, ni de la página en la que esté reproducida.

Título: Conéctate.com, pausas para el bienestar emocional: guía didáctica.

Edita: Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2024.

Responsable de la edición: Delegación Territorial de Salud y Consumo de Cádiz y Área de Gestión Sanitaria Campo de Gibraltar Este del Servicio Andaluz de Salud.

Diseño y maquetación: Pixeltoon S.L. estudio creativo. www.pixeltoon.es

Imágenes: portada Miguel Gutiérrez; fichas colorfuelstudio y otros autores©123RF.

Consejería de Salud y Consumo:

<https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo.html>

Repositorio Institucional de Salud de Andalucía: <https://repositoriosalud.es/>



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	Pág. 04
1. INTRODUCCIÓN	Pág. 06
2. ¿QUÉ SON LAS PAUSAS SALUDABLES?	Pág. 09
3. ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?	Pág. 11
4. ¿CUÁNDO PODEMOS APLICARLAS?	Pág. 13
5. ¿CÓMO PODEMOS APLICARLAS?	Pág. 15
6. TIPOS DE PAUSAS SALUDABLES	Pág. 22
7. BIBLIOGRAFÍA	Pág. 59
8. IMÁGENES	Pág. 62
9. ANEXOS	Pág. 65
Anexo 1: Conexión con la LOMLOE y el Programa CIMA.	Pág. 66
Anexo 2: Planificador de Pausas	Pág. 69
Anexo 3: Meditaciones "Emociónate"	Pág. 100
Anexo 4: Colorea para Conectar	Pág. 106

PRESENTACIÓN

El proyecto **Conéctate.com: pausas para el bienestar emocional**, es un material didáctico para la promoción del bienestar emocional en población infantil y adolescente consistente en la incorporación de pausas cortas (de tres a cinco minutos), al inicio o finalización de la jornada, entre clases o cuando el/la docente o los/las profesionales de otros ámbitos lo consideren necesario para conseguir conectar con la atención, la calma, la activación o con la emoción.

La finalidad es la toma de conciencia de **"lo que me es necesario en cada momento"** (atención, calma, activación y/o conectar con la emoción) y el aprendizaje de una serie de actividades cortas (PAUSAS) para su puesta en marcha de manera autónoma en momentos de necesidad, tanto en la jornada escolar como fuera de ella: actividades extraescolares, actividades de la vida diaria y en el entorno familiar.

El material cuenta con 60 pausas "Conéctate", material complementario en formato fichas, cartelería y propuestas metodológicas para su aplicación en el aula.

GUÍA DIDÁCTICA

1

INTRODUCCIÓN

¿Por qué es importante el descanso en los niños, niñas y adolescentes?

El crecimiento físico y el desarrollo cerebral de niños, niñas y adolescentes es una etapa que requiere de muchísima energía, no sólo física, sino también mental.

Numerosos estímulos, tanto dentro como fuera del entorno escolar, pueden resultar en cansancio o agotamiento que dificulte un adecuado progreso en su crecimiento. Hay que procesar los cambios físicos y hormonales que le suceden al cuerpo con la llegada de la pubertad y adolescencia. Por tanto, el descanso físico, pero también el mental, es fundamental para mantener una salud integral adecuada.

Cuando nos referimos a descansar no significa exclusivamente el período de sueño nocturno. En ocasiones, algunos niños, niñas o adolescentes no necesitan las mismas horas de sueño que otros de su misma edad ("alondras y lechuzas", como los clasifica el Dr. Francisco Mora, 2013), o no pueden permanecer demasiado tiempo en silencio o haciendo actividades de poca intensidad física. Sin embargo, debemos ofrecerles la oportunidad de descansar a través de otras formas, que pueden reportar grandes beneficios para su desarrollo intelectual y para su crecimiento personal.

Por otro lado, durante el día, tienen que rendir en una gran cantidad de actividades, lo que puede repercutir en el mantenimiento de la atención necesaria para un óptimo desempeño de las mismas. También podemos encontrarnos poca motivación, momentos de cansancio y baja energía o, por el contrario, con una energía desmesurada y con dificultad para poder canalizarla.

Todas las personas tenemos un límite sobre la cantidad de información que podemos procesar antes de que el cerebro necesite un descanso. Cuando el cerebro reposa, tiene tiempo para organizar toda la nueva información aprendida en categorías y construir

nuevas vías para recordar esta información recibida (Adamo Idoeta, 2022). En general, el descanso ayudará a mejorar la motivación, la capacidad de atención de los niños, niñas y adolescentes y a tomar conciencia de cómo se sienten para regular sus emociones en momentos de aprendizaje o de situaciones que requieren concentración extrema y así evitar distracciones o frustraciones.

¿Por qué es importante el bienestar emocional?

El bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo. Hoy sabemos que se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades, y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Pérez de Albéniz Iturriaga, A. et al., 2020).

Durante la infancia, se fijan tanto las experiencias positivas como las traumáticas y los hábitos y costumbres que acompañarán al individuo a lo largo de toda su vida. Aunque la plasticidad del desarrollo y otras experiencias compensadoras pueden atenuar los impactos de las experiencias traumáticas, es fundamental tener un buen comienzo y privilegiar las intervenciones y los apoyos desde los primeros años de existencia de la persona. (Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2016 - 2020).

La infancia involucra un amplio espectro de áreas y actividades. La vivencia de recibir un buen trato, ser tenido en cuenta, ser atendido adecuadamente y vivir en un ambiente organizado, con rutinas cotidianas y diversidad de experiencias genera el marco necesario en el que se despliega en condiciones satisfactorias el desarrollo evolutivo infantil (cognitivo, psicomotriz, afectivo), la autonomía personal, la identidad, el juego y la comunicación interpersonal, la empatía y las habilidades representacionales (Garrido Porras, A., Padial Espinosa, M., 2019).

El concepto de bienestar emocional implica dos elementos fundamentales: sentirse bien y funcionar bien en la vida. Es por ello que las estrategias en materia de promoción de la salud han de fortalecer, entre otras, las capacidades individuales o activos personales (Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía, Junta de Andalucía, 2024).

Según el modelo de los "Cinco caminos hacia el bienestar mental" (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008) los elementos que contribuyen a un buen funcionamiento en la vida favoreciendo el bienestar emocional son:

- Conectar, sentirse conectado con los compañeros y compañeras, relacionarse y hablar y escuchar atentamente.
- Mantenerse activo, hacer deporte o actividad física. Hacer lo que se pueda y disfrutar de lo que se hace.

- Prestar atención, centrarse en los pequeños detalles y situaciones cotidianas, disfrutar y saborear cada momento.
- Seguir aprendiendo, ponerse metas y planificar cómo lograrlas, afrontar los nuevos retos como oportunidades.
- Dar y compartir con los demás, ayudar y pedir ayuda.

La incorporación de las pausas saludables como un hábito en la infancia y adolescencia favorece el camino hacia el bienestar emocional, posibilitando la toma de conciencia de los factores que pueden desequilibrarlo, así como la manera de protegerse ante situaciones adversas en la vida diaria.

2

¿ QUÉ SON LAS PAUSAS SALUDABLES ?

Las pausas saludables son actividades cortas y, en ocasiones, divertidas que ayudan a relajar la mente, mejorar la concentración y estimular la creatividad. Nos permiten tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, de cómo nos sentimos y qué necesitamos en cada momento para poder continuar con nuestra actividad.

Numerosas investigaciones respaldan los beneficios de las pausas saludables durante el proceso de enseñanza - aprendizaje (ver Bibliografía).

Cognición y emociones están vinculadas estrechamente, por tanto, pueden ser un gran recurso para mejorar el bienestar emocional y el aprendizaje. De hecho, pueden influir en la capacidad de razonamiento, en la actitud para aprender, la memoria y, por supuesto, en la toma de decisiones.

La literatura científica acerca de este tópico señala que las emociones y la motivación van de la mano. La motivación afecta positivamente a la capacidad de prestar atención durante un tiempo prolongado, así como dedicar más esfuerzo y, por ende, aprender de una manera más significativa.

Las **pausas saludables activas** pueden contribuir a disminuir el estrés, aumentar la concentración y recargar energía, generando endorfinas y provocando una sensación de bienestar (Durlak, 1995).

Algunos aspectos clave son:

- Las pausas saludables son cambios concebidos para movilizar las conexiones cerebrales en el proceso de enseñanza - aprendizaje. Estos cambios permiten que las regiones bloqueadas por el estrés o el trabajo de alta intensidad se reactiven.



- Estos descansos no son simples pausas inactivas para el alumnado, sino que contribuyen a aumentar su productividad, refuerzan su capacidad memorística y les ofrecen oportunidades para desarrollar sus habilidades sociales, tan necesarias en el ámbito escolar. Tomarse unos segundos y desactivar la atención, incluso levantarse de la silla, los llenará de energía y preparará para seguir trabajando (López González, 2017).
- Las pausas mentales saludables como, por ejemplo, una práctica de respiración en el aula después del recreo (Cleaver, 2019), también favorecen la reducción del estrés, aumentan el flujo sanguíneo y la oxigenación al cerebro, lo que ayuda a mantenerlo saludable y activo.
- También son una parte esencial del aprendizaje, ya que ayudan al alumnado⁽¹⁾ a procesar lo aprendido al hacer conexiones con otras ideas (relación de la atención plena o *mindfulness* con las funciones ejecutivas. (Geronimi et al., 2020).
- Por último, pueden ser fundamentales para la mejora de la comprensión lectora, el desarrollo del pensamiento creativo y la mejora de las relaciones sociales, tanto dentro como fuera del entorno escolar.

⁽¹⁾ **Nota aclaratoria:** la palabra "alumnado" se usará a lo largo de este proyecto como sinónimo de "niños, niñas y adolescentes", independientemente del contexto en el que se use este material.

3

¿ CUÁLES SON SUS BENEFICIOS ?

Entre las ventajas constatables (Terada, 2018; Yussif, 2023) del trabajo sistemático de la educación socioemocional y del uso de pausas saludables en niños/as y adolescentes, destacan las siguientes:

- **Mejoran la concentración y los tiempos de atención** (Detzi, 2020).
- **Incrementan la motivación y el interés en aprender.**
- **Mejoran la conexión con la calma** (Desautels, 2015).
- **Favorecen el sentido de pertenencia a una comunidad/clase y mejoran la cohesión grupal.**
- **Ayudan a la disminución de conductas disruptivas, como interrupciones en clase, agresiones, etc. y previenen situaciones de acoso escolar en el entorno educativo** (Falcón, 2021).
- **Mejoran la calidad del tiempo dedicado a las tareas escolares.**
- **Contribuyen a la reducción de angustia emocional, ansiedad y estrés.**
- **Permiten la adquisición de herramientas de autorregulación emocional para el día a día.**

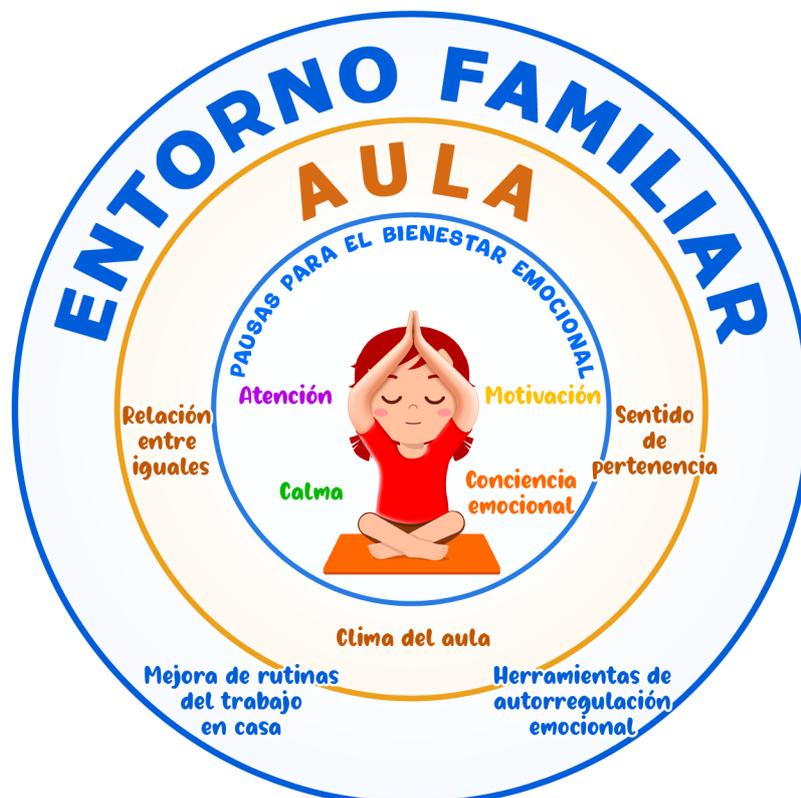
Figura 1. Beneficios de las pausas saludables.



(Fuente: elaboración propia)

Además, sus beneficios se extienden, no sólo a nuestro alumnado, sino también a cualquier persona que participe en dichas actividades: profesorado, educadores, monitores escolares, personal técnico de integración social (PTIS), familias...

Figura 2. Ámbitos de mejora de las pausas para el Bienestar Emocional.



(Fuente: elaboración propia)

4

¿ CUÁNDO PODEMOS APLICARLAS ?

A lo largo de la jornada escolar la metodología utilizada en el aula va cambiando para adaptarse a los objetivos marcados y a las necesidades y características del alumnado.

Una **pausa saludable** consiste en la creación de un breve espacio de tiempo (de 3 a 5 minutos), entre clases o cuando el profesorado lo considere necesario, para realizar uno o varios ejercicios que permitan recuperar la atención, la calma, la motivación del alumnado o conectar con la emoción.

Las clasificaremos según el objetivo que queramos conseguir:



• ACTIVAR /MOTIVAR:

En momentos de baja energía, de poco interés para comenzar la actividad, por la mañana cuando llegan a clase con sueño o al final de la jornada que ya están desanimados, se podrán aplicar movimientos y respiraciones que sirvan para activarlos.

• CALMAR:

En momentos en los que el alumnado está nervioso o alterado, cuando llega del recreo y necesita bajar los niveles de activación para comenzar una nueva actividad, se podrán realizar pausas de relajación, logrando de esta manera un cuerpo y mente en calma.





- **MEJORAR LA ATENCIÓN:**

En momentos en los que se va a iniciar una actividad que requiere mayor concentración, cuando se va a proponer una actividad nueva, o cuando se observa que han perdido la atención, se podrán practicar técnicas de atención plena / *mindfulness* (Ruiz Lázaro, 2016).

- **CONECTAR CON LA EMOCIÓN:**

Para la práctica de competencias emocionales, como por ejemplo tomar conciencia de la emoción y conocer, a través de la autoobservación, diferentes tipos de emociones, así como el significado que tienen, y cómo responder de manera apropiada a las mismas.



5

¿ CÓMO PODEMOS APLICARLAS ?

Los múltiples estudios científicos en Neuropedagogía e investigación en educación socioemocional (Axelrod, J., 2010) han demostrado los beneficios de aplicar programas para trabajar la competencia socioemocional en el aula y en otros entornos educativos, como residencias escolares, campamentos, o, incluso, los centros de acogimiento residencial o de protección de menores.

5.1. ¿CÓMO USAR LAS PAUSAS SALUDABLES?

El uso de las pausas saludables dependerá del entorno en el que se lleven a cabo y de la edad de los destinatarios.

A continuación, se presenta una propuesta tipo que se puede aplicar diariamente. Recuerde que sólo le llevará 3-4 minutos y merecerá la pena por la repercusión en la motivación, aprendizaje y el bienestar emocional de los/las niños/as, adolescentes y jóvenes, por no hablar de los beneficios que le reportará al docente o adulto responsable en ese momento.

En el aula:

- Al COMIENZO de la JORNADA, aconsejamos:
 - Realizar una pausa para conectar con la **emoción**, cómo se sienten y cuáles son sus potencialidades y fortalezas para comenzar el trabajo.

Se propone aplicar alguna más, dependiendo de las necesidades que se valoren en el grupo, como:

- Una pausa para **motivar/activar**, si llegan adormilados y con poca motivación para comenzar la tarea.
 - O una pausa para mejorar la **atención**, si necesitamos aumentar la concentración para el desarrollo de la materia que se va a trabajar.
- En el PASO de una CLASE o una ACTIVIDAD a otra y, dependiendo de las necesidades del grupo, recomendamos poner en práctica alguna de las siguientes:
- Pausa para mejorar la **atención**.
 - Pausa para conectar con la **calma**.
 - Pausa para **motivar/activar**.
- DESPUÉS de un período de DESCANSO, podríamos realizar alguna de estas:
- Pausa para conectar con la **calma**.
 - O una pausa para mejorar la **atención**.
- Por último, al FINALIZAR la JORNADA, se hace una toma de conciencia de cómo se sienten, potenciando una actitud optimista para afrontar el resto del día. Para ello, podemos seguir esta propuesta:
- Pausa para conectar con la **emoción**.
 - Pausa para **activar/motivar**.

Otros escenarios:

¿En qué otros espacios podemos poner en práctica las pausas saludables?

La práctica habitual de las pausas saludables no es de uso exclusivo en el aula (Hurtado Montesinos, 2016). Este tipo de actividades se pueden realizar en diversos escenarios, como puedan ser la casa (trabajando con las familias), el lugar en el que residan en ese momento (por ejemplo, alumnado de residencias escolares) o centros de protección de menores en los que se promueve el desarrollo integral de estos, no sólo en el plano formativo, sino también en el convivencial.

Cuando la práctica de las pausas saludables se lleve a cabo fuera del aula, serán las familias o educadores/as quienes pongan en práctica las propuestas que encontrarán más adelante en las recopilaciones que hemos preparado.



5.2. ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LAS PAUSAS SALUDABLES

- Retroceder un poco la silla, si es necesario, para facilitar el movimiento. Se levanta la silla para no hacer ruido.
- En cada pausa se puede usar una actividad o combinar 2 o 3, sin olvidar cuál es su objetivo.
- Algunos momentos en los que recomendamos la realización de pausas saludables son:
 - A la llegada, al COMENZAR la jornada.
 - A mitad del periodo lectivo ANTES del recreo.
 - A mitad del periodo lectivo DESPUÉS del recreo.
 - Antes de FINALIZAR la jornada escolar.
- Otros momentos críticos pueden ser:
 - Antes de COMENZAR y FINALIZAR un EXAMEN.
 - Ante una ACTIVIDAD INTENSA que les provoque cansancio.
 - Ante un ACONTECIMIENTO INCIDENTAL.

5.3. OTRAS SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Teniendo en cuenta la **ETAPA EDUCATIVA**, podrían ser:

Educación Infantil:

- En el caso del alumnado de Educación Infantil, la asamblea es uno de los momentos cruciales del día, aunque las pausas de relajación son apropiadas después del recreo o antes del final de la jornada lectiva

Educación Primaria:

- Para alumnado de Educación Primaria (entre los 6 y 12 años), el trabajo puede realizarse en diferentes momentos dentro del aula o fuera de ella, como el recreo. La figura del maestro/maestra tutor/a es fundamental en esta etapa, pero las pausas saludables no tienen que ser exclusivas del horario de tutoría.

- Cualquier docente puede llevar a cabo estas pausas con el grupo/clase en el que se encuentre en ese momento:
 - En la llegada a clase por la mañana.
 - Antes o después del recreo.
 - En clase.
 - En horario de tutoría (si lo hubiera).
 - En cualquier momento que, por las circunstancias, considere oportuno.

Educación Secundaria/Bachillerato:

- Para el alumnado de Educación Secundaria y/o Bachillerato, pueden resultar muy útiles para mejorar las relaciones entre iguales, crear sentido de pertenencia y cohesión grupal, así como contribuir a mejorar la capacidad de concentración a lo largo de la jornada escolar.

En cuanto al TIPO DE AGRUPAMIENTO del alumnado, podemos aplicarlas de manera individual o para el grupo/clase, dependiendo del entorno en el que se lleve a cabo o de las necesidades del momento.

5.4. SUGERENCIAS PARA TRABAJAR DE MANERA INCLUSIVA CON ALUMNADO TEA, TDAH Y TGC ⁽²⁾

Las pautas para mejorar la atención son ejercicios mentales que pueden ayudar a nuestro alumnado a concentrarse mejor y evitar distracciones. Algunos ejemplos pueden ser:

- La meditación.
- La visualización.
- La atención plena o *mindfulness* (Van de Weijer-Bergsma, E. et al., 2012).

Estos ejercicios pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de nuestro alumnado, especialmente, de aquellos o aquellas que presentan TDAH, TGC o, incluso, alumnado dentro del espectro TEA.

⁽²⁾ El Trastorno del Espectro Autista (TEA), el Trastorno por Déficit de Atención con y sin Hiperactividad (TDAH) y los Trastornos Graves de la Conducta (TGC) están considerados [«necesidades educativas especiales dentro del sistema educativo andaluz»](#) (pulse para seguir el vínculo).

A continuación, ofrecemos un listado de propuestas que se pueden realizar con el alumnado que presente este tipo de situaciones para que nuestra práctica sea más inclusiva:

- Ignorar las conductas negativas leves o tratar de anticiparlas, ofreciéndoles realizar alguna de las pausas disponibles para calmarse.
- Dar instrucciones precisas para evitar frustraciones.
- Situar al alumno/a cerca de la mesa del maestro/a, llamando su atención en las explicaciones.
- Reforzar la conducta positiva, felicitando al niño/a cuando escoja la alternativa de la pausa saludable en lugar de dejarse llevar por su instinto.
- Reducir los tiempos de espera y tener al niño/a ocupado/a en todo momento para que no encuentre ocasión de interrumpir la sesión.
- Felicitar o elogiar en público cuando opte por la autorregulación.
- Llamar la atención en privado.
- Hacer *mindfulness*, yoga o meditación guiada (Calle, 2014) en el momento en que lo necesite.
- Proporcionarle un espacio de calma en clase.
- Crear retos fáciles de conseguir semanalmente y reconocer sus logros.
- Convertir las pausas saludables en rutinas.

5.5. REGISTRO DE LAS PAUSAS (PLANIFICADOR SEMANAL DE PAUSAS)

Se recomienda llevar a cabo un REGISTRO DIARIO de las PAUSAS SALUDABLES que se realicen a través de un PLANIFICADOR de PAUSAS ([«ver ANEXO 2»](#)), y que dicho registro se muestre visible en algún lugar del aula, de manera que cada día sirva de estímulo y recordatorio de las actividades cortas puestas en práctica, diferenciando los CUATRO MOMENTOS: comienzo de la jornada, paso de una clase o actividad a otra, después de un descanso y al finalizar la jornada.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

JUEVES

<p>COMENZAR EL DÍA</p> 	<p>ENTRE CLASES</p> 
<p>TRAS EL DESCANSO</p> 	<p>FINAL DEL DÍA</p> 

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -

En esos "momentos" iremos pegando las "etiquetas" de las pausas, identificadas con su nombre sobre una imagen que facilita al alumnado interpretar o recordar la acción a realizar y enmarcadas con un borde de color ⁽³⁾ dependiendo del objetivo a conseguir:

VERDE conectar con la **CALMA**

NARANJA conectar con la **EMOCIÓN**

VIOLETA conectar con la **ATENCIÓN**

AMARILLO conectar con la **ACTIVACIÓN**

⁽³⁾ Si no se pudiera imprimir en color, se recomienda colorear los bordes de las etiquetas siguiendo la asociación descrita "objetivo - color".

Es importante que el grupo vaya tomando conciencia de cómo se encuentran en cada momento, y conozcan los recursos que tienen (PAUSAS SALUDABLES) para conseguir el objetivo: **"Conectar con lo que necesito en cada momento"**.

La finalidad es que puedan aprenderlas y practicarlas en el aula con el apoyo del docente/monitor, que las vayan interiorizando e incorporando como un hábito más de vida saludable, y puedan aplicarlas de forma autónoma en la vida diaria.

Es por ello que, además de en el contexto educativo o residencial, se trabajen en el contexto familiar: *"¿Por qué no pedir que hagan una pausa saludable antes de comenzar las actividades escolares propuestas para casa?"*.

Algunos consejos:

- Es importante que se hagan partícipes a las familias del programa que se va a desarrollar, explicándoles qué son y en qué consisten las pausas saludables para el bienestar emocional. Se anima a las familias a que apoyen y realicen las pausas en casa con sus hijos e hijas.
- Se recomienda el uso de la agenda escolar para anotar la/s propuesta/s de pausa/s que va a realizar durante el período extraescolar, concretando el momento y objetivo de estas. Al principio puede ser más dirigido, pero una vez que las hayan aprendido e interiorizado, se puede fomentar la autonomía para que sea el alumnado quien elija cuál practicar.
- Para la supervisión al comienzo de cada jornada, se pregunta al grupo cómo les ha ido con la práctica de pausas saludables. Si han tenido alguna dificultad, se debe aprovechar para realizar, en ese momento u en otro en el que se disponga de más tiempo, alguna dinámica para resolverla.

6

TIPOS DE PAUSAS SALUDABLES

Esta primera fase del proyecto cuenta con 60 pausas "Conéctate" que se recogen en un **CUADERNILLO de FICHAS** para atender los objetivos propuestos:

- Conectar con la **ACTIVACIÓN/MOTIVACIÓN**.
- Conectar con la **CALMA**.
- Conectar con la **ATENCIÓN**.
- Conectar con las **EMOCIONES**.

Cada ficha incluye información sobre la etapa a la que va destinada, el tipo de objetivo que se pretende conseguir, el nombre de la pausa, la disposición para comenzar la actividad, la explicación de cómo realizarla y la información del material que pudiera ser necesario para efectuarla. Todo ello complementado con una imagen demostrativa de la misma.

Algunas pausas incluyen además, propuestas de variantes y/o adaptaciones que permitirán a los docentes desarrollar las posibilidades de la actividad en función de las propias necesidades del grupo o incluso modificar o añadir nuevos contenidos a partir de cada propuesta.

CONÉCTATE CON LA ACTIVACIÓN

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Me miro al espejo

(ACTIVACIÓN)

- En parejas, el alumnado coloca las palmas enfrentadas y un poco separadas.
- Mirándose a los ojos, uno/a toma el rol de líder y comienza a mover sus manos, y el otro/a debe seguirlo/a como si fuese un espejo.
- Puede seguir el juego moviendo otras partes del cuerpo.
- Se recomienda acompañar con música.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.

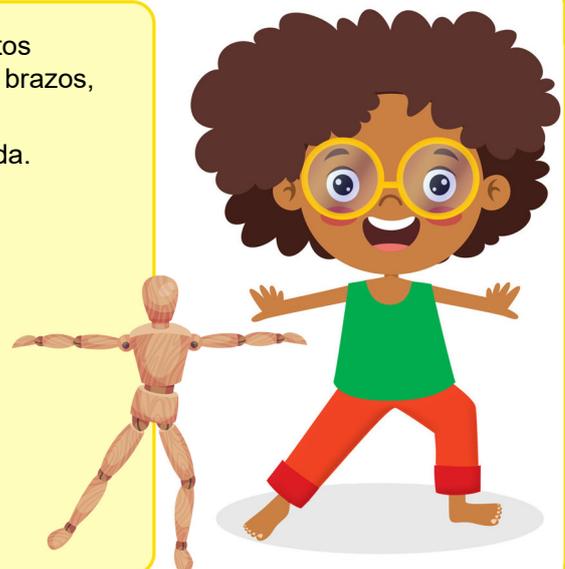


« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Imito al muñeco

(ACTIVACIÓN)

- Se utiliza un muñeco flexible para hacer movimientos que los/as niños/as imitan con su cuerpo (doblar los brazos, mover las manos, girar, etc.).
- Se recomienda acompañar con una música divertida.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Estatua

(ACTIVACIÓN)

- De pie, el alumnado se mueve cuando la música suena.
- Cuando pare, se congelan haciendo una postura.
- Se puede utilizar música grabada o hacer sonar instrumentos.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración del "León"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sitúa sentado, con las piernas cruzadas en la silla, con la columna alineada y las manos sobre las rodillas como si fuesen las garras del león.
- Cierran los ojos y boca para inhalar y, al exhalar, abren los ojos y la boca todo lo posible, sacando la lengua y rugiendo como un león.
- Se puede acompañar el movimiento con las garras.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración de la "Flecha"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla, la columna alineada y las palmas de la mano juntas a la altura del pecho.

- Mientras, el/la docente va diciendo lo siguiente:

"Imaginate que eres una flecha, inhala por la nariz lentamente y profundo estirando los brazos hacia arriba como si fueses una flecha y exhala completamente bajando los brazos y volviendo a la posición inicial".



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración del "Tobogán"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado está de pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas.

- Mientras el/la docente les da instrucciones:

"Inhalamos llevando los brazos hacia el frente. Inhala un poco más y lleva los brazos hacia los costados, y un poco más subiéndolos hacia arriba. Luego exhala fuerte haciendo el sonido «Aaaaa...» y deja caer los brazos".

- Repetir de 4 a 6 veces.



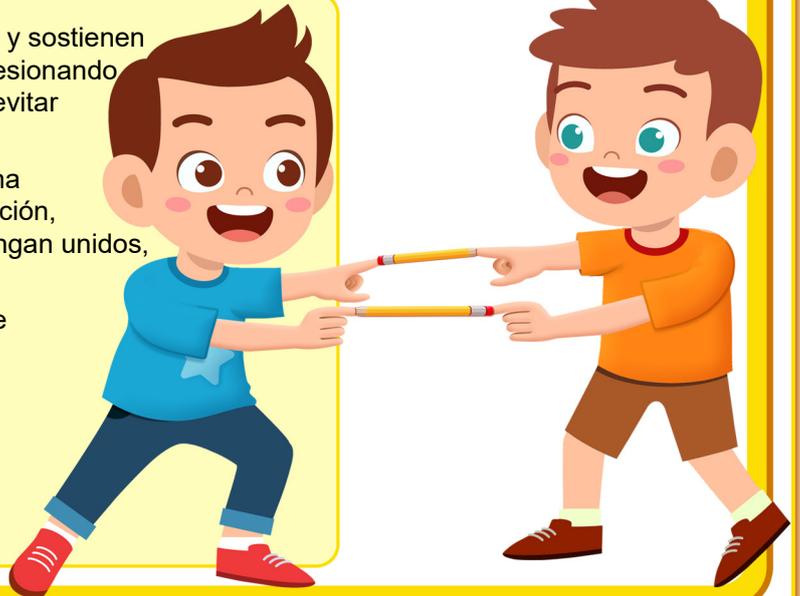
Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Los palitos

(ACTIVACIÓN)

- Los alumnos/as se sitúan en pareja y sostienen dos palitos con los dedos índices, presionando un palito contra el otro para intentar evitar que se caigan.
- Comienzan a moverse siguiendo una música o manteniendo una conversación, procurando que los palitos se mantengan unidos, sin caerse.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



Conéctate.c♥m TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Calentamiento

(ACTIVACIÓN)

- Consiste en un calentamiento y activación corporal.
- Se frota las manos con energía, los brazos, el tronco, las piernas (derecha e izquierda).
- Luego se repite en la cara: frente, ojos (se mueven en todas las direcciones), la boca (haciendo muecas, los labios, etc.).
- Se finaliza haciendo varias respiraciones profundas y dándose un gran abrazo a sí mismos/as.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Piedra, papel, tijera

(ACTIVACIÓN)

- Se elige una postura distinta para: piedra, papel, tijera.
- Se sitúan en parejas, un niño/a frente a otro/a niño/a con los ojos cerrados.
- Cada uno/a elige una de las posturas y la realiza sin abrir los ojos.
- Cuando se dice: "**Piedra, papel o tijera**", se abren los ojos y se observa la postura del compañero/a y si han logrado conectar al conseguir hacer ambos la misma postura.
- Si se ha elegido la misma, se celebra saltando o con un abrazo.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Postura de la "Silla"

(ACTIVACIÓN)

- De pie, se colocan éstos al ancho de las caderas, sintiendo el apoyo en el suelo.
- Se mantiene la columna alineada y proyectada.
- Se sitúan los brazos al frente y se bajan los glúteos como si fuéramos a sentarnos.
- Se evita llevar los hombros hacia las orejas, sin juntar las rodillas.
- Se concentran en la respiración mientras están en la postura de la silla.
- Se mantiene durante 15 segundos (a medida que progrese el entrenamiento se puede ir incrementando este tiempo).
- Inhalar, volviendo a la postura inicial y exhalar.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Postura de la "Estrella"

(ACTIVACIÓN)

- En pie, se colocan éstos al ancho de las caderas, sintiendo el apoyo en el suelo.
- Se mantiene la columna alineada y proyectada.
- Se sitúan los brazos a la altura de los costados y se inhala y exhala en esa postura.
- **Variante "Estrella en torsión"**: Al inhalar y al exhalar, se rota el tronco hacia la derecha. A continuación, hacia el otro lado.
- Se repite de tres a cinco veces a ambos lados.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.

Nota:

Para el alumnado de Educación Infantil y primer ciclo de Primaria, se les puede hacer el símil de que son una estrella y que por los dedos de sus manos y sus pies sale una luz brillante.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Postura de la "Luna"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado está sentado, sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo. La columna está alineada y la mirada, hacia el frente.
- Inhalar, estirando los brazos hacia arriba.
- Exhalar, llevando los brazos hacia un lado.
- A continuación, se repite hacia el otro lado.
- En la última respiración, al exhalar, se bajan los brazos y se apoyan las manos en los muslos.
- Repetir de cinco a diez veces.
- Se les pide que observen su cuerpo y su respiración.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Postura del "Helicóptero"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta, sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo, manteniendo la columna alineada y mirando hacia el frente.
- Los brazos se sitúan a la altura de los costados.
- Inhalar, girando el tronco hacia la derecha. Exhalar, volviendo al centro y hacia el lado izquierdo.
- A continuación, inhalar y girar el tronco hacia el otro lado.
- Se repite de cinco a diez veces.
- En la última inhalación, se vuelve al centro y se les pide que observen su cuerpo y respiración, mientras exhalan.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Postura de la "Cobra"

(ACTIVACIÓN)

- El alumnado se sienta sin apoyar la espalda en el respaldo, con los isquiones apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo. La columna está bien alineada y la mirada, al frente.
- Llevan los glúteos hacia el filo de la silla y las manos hacia atrás hasta que cojan el respaldo de la silla. Desde ahí, al inhalar, se abre el pecho y, al exhalar, se abre aún más, llevándolo al frente todo lo posible.
- Inhalar y exhalar en esta posición de cinco a diez veces, sintiendo la apertura del pecho.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Descansos Activos

(ACTIVACIÓN)

- Descansos activos mediante el ejercicio físico^(*).
- El alumnado podrá realizar diferentes actividades físicas con una duración máxima de diez minutos.



(*) Hacer clic y seguir enlace:

[«Programa "DAME 10": Descansos Activos Mediante el Ejercicio físico»](#)

CONÉCTATE
CON LA
CALMA



TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración del "Globo"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada, ponen las manos suavemente bajo el vientre. Cierran los ojos e imaginan que el abdomen se convierte en un globo.
- El/la docente dice:
"Toma conciencia de tu respiración; en cómo el aire entra despacio y fresco por la nariz, llena tus pulmones mientras tu vientre se infla como un globo y, después de una pequeña pausa, sale muy despacio, también por la nariz (si tienes dificultad, puedes dejarlo salir por la boca)".
"Siente su calor y cómo, en cada respiración, tu cuerpo se quita un poco de peso, siendo cada vez más y más ligero".
- Se repite de cuatro a seis veces.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



INFANTIL ~ PRIMARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración del "Búho"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada.
- Inhala girando la cabeza hacia un lado y exhala al centro, inhala hacia el otro lado y exhala al centro.
- Al exhalar al centro, se hace el sonido del búho.
- Se repite de cuatro a seis veces.

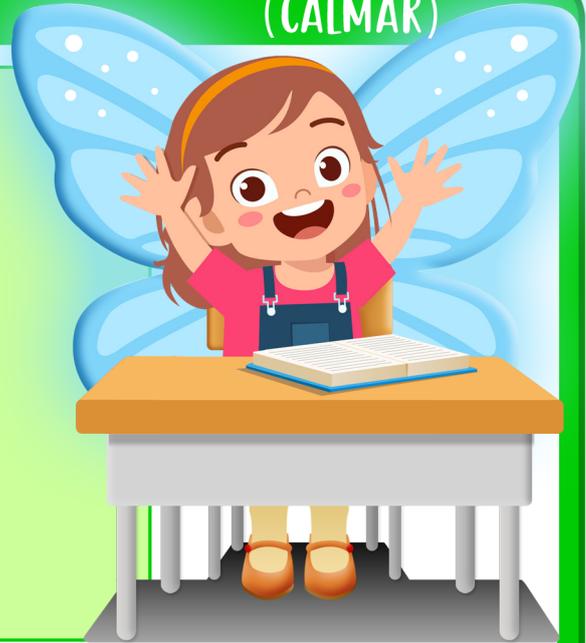


« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración de la "Mariposa"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada. Realiza el movimiento de una mariposa.
- Inhala subiendo suavemente los brazos por los costados y exhala bajando suavemente los brazos.
- Se repite de cuatro a seis veces.

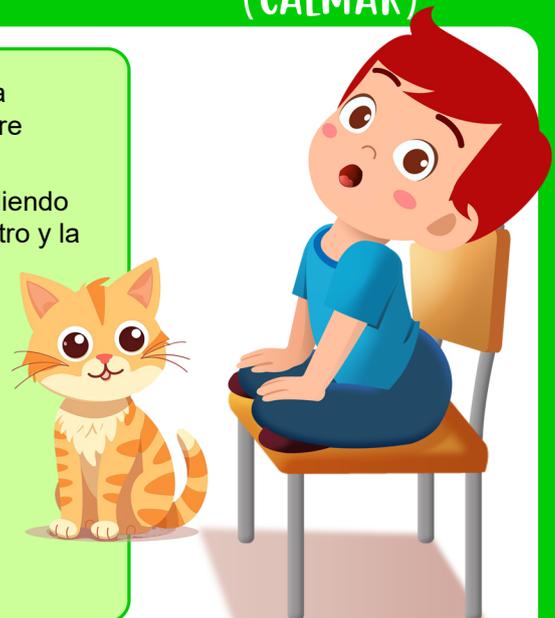


« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración del "Gato"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y las manos sobre las rodillas.
- Inhala arqueando la columna hacia delante y expandiendo el pecho y luego exhala llevando el ombligo hacia dentro y la columna curva hacia atrás.
- Se puede hacer el sonido del gato mientras exhalan el aire.
- Se repite de cuatro a seis veces.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración de la "Flor"

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la columna firme y alargada, y forma un cuenco con sus manos uniendo muñecas, pulgares y meñiques.
- Imaginan que sostienen una flor y que la acercan a su cara.
- Inhalan profundamente por la nariz, imaginando que huelen la flor y exhalan por la boca emitiendo un suspiro.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración de la "Abeja"

(CALMAR)

- Sentados/as con la columna firme y alargada, tienen que seguir los siguientes pasos:
- 1º) Inhalan profundamente por la nariz y, a continuación, exhalan por la boca, diciendo "mmmmmmm...", el mayor tiempo posible. Se presta atención a la respiración y, al espirar, se realiza el sonido de la abeja "zzzzzzzzzz...".
- 2º) Se repite el ejercicio anterior, pero con los ojos cerrados, y llevando la atención a la vibración que se produce en los labios.
- 3º) Se repite lo anterior, pero ahora, además de tener los ojos cerrados, tapan sus oídos, llevando la atención a su interior y sintiendo la calma.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



Conéctate.cómm PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración alterna

(CALMAR)

- Sentado o sentada con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada.
- Para comenzar, se tapan la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha y, con el dedo índice derecho, se tapan la fosa nasal izquierda.
- Un ciclo sería: "Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala y exhala por la fosa nasal izquierda lenta y profundamente. Cambia tapando la fosa nasal izquierda con el dedo índice, e inhala y exhala por la derecha lenta y profundamente".
- Repite el ciclo para comenzar de 3 a 5 veces.
- Una vez integrada la práctica se puede repetir este ciclo: "Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala por la izquierda de manera lenta y profunda, luego tapa la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha. A continuación vuelve a inhalar tapando la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda. Cambia el sentido y ahora inhala por la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda".



Conéctate.cómm TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Soy un robot, soy un muñeco

(CALMAR)

- Se pide al alumnado que imaginen que son robots.
- Que tensen los músculos de de brazos y piernas muy fuerte. Se deja un minuto de tiempo y...
- Se les pide que imaginen que su cuerpo se ha convertido en un muñeco de trapo. Que sientan cómo se relajan sus pies, piernas, brazos, manos, tronco, espalda, cuello, cabeza... y que dejen caer el cuerpo hacia delante, llevando la atención a la respiración y pidiendo que alarguen la expiración.
- Se puede ir pasando por las mesas y levantado algunos brazos para demostrar que son como muñecos de trapo y están completamente relajados/as.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Movimientos circulares

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con la espalda alineada, sintiendo el contacto de los glúteos con la silla y los pies apoyados en el suelo.
- Con los ojos cerrados van moviendo el tronco de manera circular como si fuesen el tallo de una flor un día con viento. La cabeza permanece alineada con el tronco y los movimientos son suaves, lentos y conscientes.
- Se hacen de cinco a diez círculos y se cambia el giro hacia el otro lado.
- Se finaliza realizando varias respiraciones y dejando caer el cuerpo relajado sobre el pupitre.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Bolsa de piedras

(CALMAR)

- Cada alumno/a tiene una bolsa de piedras. Las saca para ponerlas a su derecha y la bolsa a la izquierda.
- Al inhalar, toma una piedra de la derecha y, al exhalar, la coloca dentro de la bolsa.
- Se comienza con pocas piedras (5~10) y, a medida que se vaya integrando la práctica, se pueden ir incorporando más piedras.
- Se puede hacer una actividad complementaria con las piedras: pedirles que las busquen en el campo o la playa y pintarlas para hacerlas más especiales.





INFANTIL ~ PRIMARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Vibrando con las vocales

(CALMAR)

- Cada vocal vibra en una parte del cuerpo.
- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y van colocando las manos en diferentes partes del cuerpo reconociendo dónde y cómo vibra cada vocal.

A: Manos sobre las costillas.

E: Manos en el cuello.

I: Manos en la parte alta de la cabeza.

O: Manos en el corazón.

U: Manos en el abdomen.



PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Contando con los dedos

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada, y las manos sobre las rodillas.
- El/la docente dice:
"Pon una mano en frente de ti y eleva un dedo cada vez que haces una respiración completa (inhalación y exhalación)".
"Inhala por la nariz contando mentalmente del 1 al 5 a la vez que subes el primer dedo, haz una pequeña pausa y exhala por la nariz contando mentalmente del 5 al 1 a la vez que bajas el primer dedo".
- Se repite con todos los dedos de la mano.
- Si hay dificultad en contar con los dedos, se hace sólo mentalmente.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Masaje corporal

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna alineada.
- Con las yemas de los dedos y haciendo movimientos circulares, masajean su cabeza, orejas, cara (frente, cejas, ojos, mejillas, boca, mandíbula...).
- Continúan por la parte posterior del cuello y los hombros.
- Masajean cada mano, presionando suavemente la palma, y cada dedo, haciendo movimientos circulares con sus muñecas.
- Por último, que dejen caer sus brazos sobre el pupitre o la mesa y que apoyen la cabeza de lado sobre ellos, con los ojos cerrados, poniendo atención en su respiración.



Conéctate.c♥m

PRIMARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Fuente de vapor

(CALMAR)

- De pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas.
- Cierran los ojos y observan si hay enfado o mucha energía que necesiten soltar.
- Inhalan profundamente por la nariz, hacen una pausa y exhalan, saltando con las piernas y los brazos abiertos, y haciendo el sonido del vapor que sale por la fuente.
- Repiten varias veces hasta que se sientan calmados/as.
- Vuelven a la postura inicial con los ojos cerrados, sintiendo la calma.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Frasco de la calma

(CALMAR)

- Previamente a la práctica de la pausa, se deberá crear un **FRASCO DE LA CALMA**^(*).
- Cogen el frasco de la calma, lo agitan y observan cómo se mueve la purpurina y cómo, poco a poco, comienza a descender.
- Se puede explicar que, cuando están nerviosos/as, son como ese frasco que se agita, toda la purpurina se mueve y no podemos pensar. Entonces, se puede usar la respiración profunda, mientras se observa cómo la purpurina va cayendo y se deposita en el fondo. El agua queda transparente, como quedaría dentro de ellos/ellas mismos/as, si se saben tranquilizar.
- El frasco puede estar disponible para cuando estén ansiosos/as o enfadados/as y necesiten volver a la calma.

^(*)Hacer clic en enlace a vídeo: [«Cómo elaborar un Frasco de la Calma»](#)



CONÉCTATE CON LA ATENCIÓN

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Sonido de la Campana

(ATENCIÓN)

- Se les pide que cierren los ojos y levanten la mano.
- Se hace sonar una campana u otro instrumento que vibre.
- Se les pide que bajen la mano cuando dejen de escuchar la campana o el instrumento alternativo.
- Se repite varias veces.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Comemos conscientes

(ATENCIÓN)

- Eligen un alimento sano y que les guste. Podría ser una fruta.
- Se comienza la actividad cogiendo el fruto y sintiéndolo en las manos. Se observa y toca la cáscara, su textura.
- Se lleva hacia la nariz para olerla. Lentamente, se pela, y observamos todos los detalles, los colores, las diferencias del fruto por dentro y por fuera.
- Luego se parte en trocitos y se lleva uno a la boca. Una vez dentro de la boca, se siente su textura, el sabor. Se mastica muy lentamente, sintiendo el contacto con nuestro paladar, los dientes, la lengua y nuestra garganta.
- Se continúa de esta manera con el resto de trozos, dando las pautas de observación mientras se desarrolla la práctica.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Memoria

(ATENCIÓN)

- Se les pide que observen el aula o el espacio que les rodea.
- Se les deja un minuto y les pedimos que cierren los ojos.
- Sin abrirlos, se les pregunta que recuerden y que contesten dando el mayor número de detalles posibles.



Conéctate.c♥m

PRIMARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Movimiento coordinado

(ATENCIÓN)

- De pie, con la columna firme y alargada.
- Se comienza inhalando, levantando simultáneamente la pierna derecha y flexionando la rodilla a 90° y el brazo izquierdo. Al exhalar, volvemos a la posición inicial.
- Cambian y vuelven a inhalar, levantando simultáneamente la pierna izquierda, flexionando la rodilla a 90°, y el brazo derecho.
- Se repite varias veces.
- Si es necesario, se disminuye la dificultad, subiendo primero la pierna y el brazo derechos y luego las extremidades izquierdas.



Conéctate.cósm PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

El reto

(ATENCIÓN)

- Consiste en proponer un reto:
"¿Podéis estar en silencio durante algunos segundos?"
- Se proponen inicialmente pequeños periodos de tiempo (15~20 segundos) y se va aumentando durante el curso.
- Sentados/as, con la columna firme y alargada, llevan la mirada a un punto fijo de la mesa. Comienzan el reto y, durante ese tiempo, prestan atención a la respiración.



Conéctate.cósm INFANTIL ~ PRIMARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Música en movimiento

(ATENCIÓN)

- Se necesitan varios instrumentos (campana, flauta, triángulo...).
- Consiste en asociar el sonido de un instrumento con un movimiento (por ejemplo, cuando suene la flauta, suben los brazos).
- Se comienza explicando qué sonido se relaciona con cada movimiento.
- Luego se van haciendo sonar los instrumentos al azar y deben ir haciendo los movimientos, intentando no equivocarse.





TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

¡Que no suene!

(ATENCIÓN)

- Sentados/as, se intenta pasar una campana, un cascabel, una maraca o un sonajero evitando que suene.
- Hay que hacerlo con sumo cuidado y mucha atención.



TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Detectives

(ATENCIÓN)

- Se ponen diez o quince objetos en una caja.
- Se les muestran cada uno de ellos y se les pide que cierren los ojos.
- Se retira un objeto, y se pide que abran los ojos y averigüen qué objeto es el que falta.
- Se repite, quitando uno o dos objetos más.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

¿Dónde está el personaje?

(ATENCIÓN)

- Se proyecta en la pizarra una imagen en la que haya muchos personajes.
- Se dejan pasar unos minutos y se les pregunta dónde está uno en concreto que deben buscar sin decir nada.
- Se puede utilizar esta u otra ilustración para que busquen a otro personaje, o bien una prenda con la que pueda estar alguno de ellos ataviado, alguna cosa u objeto.



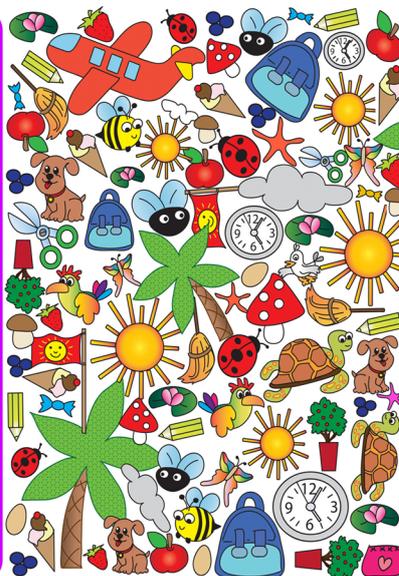
Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

¿Qué ves?

(ATENCIÓN)

- Se proyecta en la pizarra una imagen repleta de objetos, personas, figuras, durante unos minutos, y se les pide que la observen.
- Luego se apaga el proyector y se les pregunta qué vieron, qué es lo que más les gustó o les llamó la atención.





TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

¡Escucha atentamente!

(ATENCIÓN)

- Sentados/as, con los ojos cerrados. Se reproducen sonidos de diferentes instrumentos, objetos, sonidos de la ciudad, de la naturaleza, de animales...
- Se les pide que digan o escriban los sonidos que han escuchado.
- Se puede añadir dificultad pidiéndoles que memoricen la secuencia de los sonidos.



PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

La caja de los objetos

(ATENCIÓN)

- Se va pasando una caja llena de objetos para que metan la mano y cojan uno sin verlo.
- Tendrán que describir lo que tocan, con los ojos cerrados, y utilizando también el resto de los sentidos.





TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Mi mano respira

(ATENCIÓN)

- El alumnado está sentado y va a dibujar la silueta de su mano, acompañándola de la respiración.
- Llevan el brazo izquierdo al frente y abren la mano izquierda con la palma hacia afuera.
- Con el dedo índice de la mano derecha, comienzan a hacer la silueta de la mano izquierda empezando por el dedo pulgar.
- Inspiran, llevando el dedo índice hacia la punta del dedo pulgar; espiran hacia abajo llegando a la base del siguiente dedo.
- Y de la misma manera, vamos haciendo la silueta, inspirando y espirando en cada dedo.



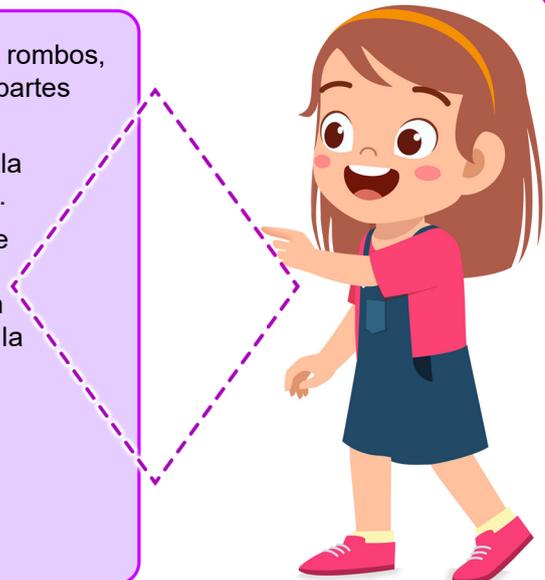
PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Respiración con figuras geométricas

(ATENCIÓN)

- Consiste en utilizar figuras geométricas (cuadrados, rombos, triángulos, pentágonos...) para el aprendizaje de las partes de la respiración (inhalar y exhalar).
- Con el dedo índice, se van recorriendo los lados de la figura geométrica, alternando inhalación y exhalación.
- Una vez que se haya integrado la práctica, se puede dar un paso más, incorporando la retención del aire tras llevar a cabo la inhalación para que la exhalación sea más profunda, o retener el aire tras llevar a cabo la exhalación para que la inhalación sea más profunda.





TODAS LAS ETAPAS

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Meditaciones guiadas

(ATENCIÓN)

- Sentados/as y con los ojos cerrados se realiza una pequeña meditación.
- Se puede usar algún material específico sobre meditaciones guiadas, como vídeos, audios o lecturas.



CONÉCTATE CON LA EMOCIÓN

Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Limpio de emociones

(EMOCIONES)

- De pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas, el alumno/a relaja las rodillas y comienza a mover el tronco de lado a lado con los brazos sueltos y relajados que rodean la parte anterior y posterior del cuerpo mientras se mueve.
- Cierran los ojos y piensan qué les gustaría dejar fuera (enfado, preocupación...), y cada vez que mueven sus brazos de un lado a otro, sienten que esas sensaciones negativas salen del cuerpo.
- Cuando ya no haya nada más que soltar, van haciendo el movimiento más suave hasta que se detienen. Dejan los ojos cerrados y sienten que se relajan.
- Abren los ojos y van sacudiendo su cuerpo con las manos, desde la cabeza hasta los pies.
- Finalmente, respiran profundamente.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Mi Meta

(EMOCIONES)

- Al inicio de la jornada, el alumnado piensa un objetivo que alcanzar en ese día. Lo anotan en su agenda o lo colocan en un tablón del aula creado para esta actividad.
- Al finalizar la jornada, el alumnado recuerda su objetivo, valorando si lo han conseguido o no.
- Si lo han conseguido, se les dará una recompensa (por ejemplo, un mensaje de refuerzo positivo):
"¡Lo has conseguido!", "¡Bravo!", "¡Bien hecho!", "¡Buen trabajo!", etc.
- Si no lo han conseguido, se les dará un mensaje de motivación, por ejemplo:
"La próxima vez, lo conseguirás", "Lo lograré", "Podré conseguirlo", "Tú puedes hacerlo", "Te has esforzado mucho y vas a lograrlo".



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Me felicito por...

(EMOCIONES)

- Se establece un día a la semana, cada quince días, etc. para que el alumnado se felicite por algo que ha hecho o conseguido.
- Es aconsejable que el/la docente comience la actividad, usando como ejemplo una expresión como:
"Me felicito por haber explicado todo el tema programado para hoy".
- El alumnado escribirá o dirá en voz alta las razones por las que se felicita.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Mis cualidades

(EMOCIONES)

- El alumnado escribe en la agenda un apartado que se llame *"Mis Cualidades"*.
- Durante una semana, quince días o el tiempo que se desee, el alumno o la alumna va anotando cada día una cualidad suya, de cosas que se le den bien, sea en el ámbito que sea: colegio, familia, actividades, amigos, deporte, etc.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Hoy me encuentro...

(EMOCIONES)

- El alumnado elige un emoticono que represente cómo se encuentra ese día.
- Se explica que todas las emociones son necesarias, y que es positivo expresarlas, tener un espacio y, si es necesario, buscar recursos para autorregularlas.
- Se puede completar la actividad dedicando un tiempo a la expresión voluntaria de las emociones que se sienten y a que el resto de compañeros/as aporten ideas para la regulación emocional.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Antes de hablar

(EMOCIONES)

- Es fundamental que el alumnado entienda que es muy importante cuidar nuestras relaciones y que nuestras palabras, en algunas ocasiones, pueden hacer daño.
- Se propone que ese día, cuando vayan a decir algo a alguna persona, piensen antes de hablar:
 - Si es verdad.
 - Si es necesario decirlo.
 - Si es el momento adecuado.
 - Si se puede decir de una manera agradable.



Conéctate.cómm PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Críticas constructivas

(EMOCIONES)

• Se propone que practiquen en parejas cómo se debe hacer una crítica constructiva, siguiendo el siguiente esquema:

- 1º) "Primero, haz un comentario positivo sobre algo que esté bien en esa persona, felicítale por cualquier logro que haya hecho por pequeño que parezca".
- 2º) "Después, dile lo que quieres que mejore, coméntale aquello que no ha hecho bien o que tiene que mejorar".
- 3º) "Termina con otro comentario sobre una cualidad positiva suya".

• Puesta en común:

"¿Cómo os habéis sentido al realizar la crítica?".
Y... "¿al recibirla?".

• Se propone que lo pongan en práctica con los compañeros/ras, amigos/as y familia.



Conéctate.cómm PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

El bote de los agradecimientos

(EMOCIONES)

• Se pide al alumnado que traiga un bote de casa decorado a su gusto. También pueden decorarse los botes en clase, si se estima oportuno.

• Cada día, se meten dentro frases por cosas o motivos por los que sentirse agradecidos/as.

• Se dedica un tiempo a pensar y reflexionar sobre cosas cotidianas, aparentemente insignificantes, por las que se puede sentir agradecimiento.

• Se deja el tarro en el aula (también se puede llevar a casa) para ir cogiendo, de vez en cuando, un papelito para leerlo y recordar por qué se siente dicho agradecimiento.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Abrazos

(EMOCIONES)

- Durante una semana se van a intentar dar muchos abrazos.
- Se crea una lista en la agenda que se llame "**Los abrazos que he dado**" y se anota a quién, dónde, en qué momento y cómo le ha hecho sentir, valorándolo del 1 al 10.

Nota:

En Educación Infantil, se puede sustituir la agenda por un registro con fotos del alumnado en el que ellos/as vayan poniendo una pegatina o gomet en la foto del niño o niña al que han dado el abrazo un día concreto de la semana.



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Aprendo de mis errores

(EMOCIONES)

- El/la docente puede empezar la sesión con esta pequeña reflexión:
 - "*Equivocarnos nos ayuda a aprender. Cuando nos equivocamos, nos sentimos mal y, en muchas ocasiones, la autocrítica nos impide rectificar y poder aprender de lo ocurrido*".
- A continuación, el alumnado cierra los ojos y cada uno visualiza una situación en la que hizo algo mal o tuvo un mal comportamiento y, en silencio, se dicen a sí mismos:
 - "*He aprendido...*"
- Por último, se piensa en lo que cada uno ha aprendido gracias a esa situación.
- Se realizan varias respiraciones profundas.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Tiro a la basura

(EMOCIONES)

- El alumnado se sienta con la espalda pegada en el respaldo, los isquiones bien apoyados en la silla y la planta de los pies en el suelo, manteniendo la columna alineada y mirando hacia el frente. Cierran los ojos e imaginan que tienen al lado una bolsa de basura.
- Mientras, el/la docente va diciendo lo siguiente:
 - *"Respira suavemente y deja que en cada respiración el cuerpo se sienta cada vez más pegado a la silla".*
 - *"Toma conciencia de tu respiración, de cada inspiración y expiración, para que los pensamientos comiencen a llegar; algunos de ellos serán negativos".*
- Los alumnos y alumnas imaginan que van metiendo los pensamientos negativos en esa bolsa de basura y, cuando consideren que ya está llena, imaginan cómo la cogen, le hacen un nudo y la tiran.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

La pizarra de los deseos

(EMOCIONES)

- Cada día un alumno/a pone en la pizarra algún deseo que quiera que ocurra en el día para toda la clase.
- No puede ser algo material, sino un propósito para lograr, un objetivo común de bienestar para todos, por ejemplo:
 - "La armonía en la clase" o "Ayudar a alguien que lo esté pasando mal".*
- Al finalizar la jornada, se recuerda el deseo para ese día y se valora si se ha conseguido o no ha sido posible.
- En caso negativo, se analizan cuáles han sido los motivos y se plantean ideas para que se pueda hacer realidad.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Amabilidad

(EMOCIONES)

- El alumnado cierra los ojos y conecta con su respiración.
- Piensa y visualiza gestos amables que se puedan realizar para con los demás, como ayudar a un/a compañero/a, ayudar a una persona mayor a cruzar la calle, etc...
- El alumnado se imagina realizándolos, sintiéndose bien, estando feliz por ayudar y sembrar felicidad.
- Se pueden decir frases como:
 - "Ofrece amabilidad y eso será lo que recibirás".
 - "Abre los ojos y proponte ser amable durante el día de hoy".
- Se pueden dedicar unos minutos a la reflexión y puesta en común de las consecuencias de ser amables.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Mi mochila de la serenidad

(EMOCIONES)

- Los alumnos y alumnas hace una lista en sus agendas de pequeñas cosas que les producen serenidad y armonía.
- Cuando lo necesiten, abren sus agendas y las pueden leer, poniéndolas en práctica.



Conéctate.c♥m PRIMARIA ~ SECUNDARIA

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Me comprometo a...

(EMOCIONES)

- Se le pide a los alumnos y alumnas que cada uno elija una responsabilidad con la que deberán comprometerse durante los días siguientes.
- Se concretará con ellos/as el tiempo que durará la actividad. Pueden estar relacionadas con el centro, o consensuar alguna actividad doméstica o sobre hábitos saludables para realizar en casa con las familias.
- Una vez decidida, la escribirán o la dibujarán en su agenda y la colocarán en un espacio del aula dedicado a la actividad.
- Pasado el tiempo acordado, se valorará si se ha llevado a cabo el compromiso o no y las dificultades que se han encontrado.



Otra propuesta para conectar con las emociones puede encontrarla en el **Anexo 3**

MEDITACIONES

“Emoción♥ate”

Recomendadas para las etapas de Educación Primaria y Secundaria

- [Hacer clic para IR a ANEXO 3](#) -

7

BIBLIOGRAFÍA

Adamo Idoeta, P. (2022). *Los pequeños descansos que ayudan al cerebro a aprender cosas nuevas*. BBC News Mundo.

Accesible en URL: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61625726>

Axelrod, J. (2010). Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). *In: Clauss-Ehlers, C.S. (eds) Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology*. Springer, Boston, MA. Accesible en URL: https://doi.org/10.1007/978-0-387-71799-9_77

Calle, R. (2014). *Yoga para niños*. Biblioteca de la Salud. Editorial Kairós.

Cleaver, S. (2019). *Brain Breaks: Must-Do or Waste of Time? We Are Teachers*.

Accesible en URL: <https://www.weareteachers.com/brain-breaks/>

Desautels, L. (2015). *Energy and Calm: Brain Breaks and Focused-Attention Practices*. Edutopia. Accesible en URL:

<https://www.edutopia.org/blog/brain-breaks-focused-attention-practices-lori-desautels>

Detzi, J. (2020). *Why Brain Breaks are Essential to Student Learning*. Chatham Education Foundation. Accesible en URL:

<https://www.chathameducationfoundation.org/news/why-brain-breaks-are-essential-to-student-learning>

Durlak (1995). *Programas de prevención con base en la escuela para niños y adolescentes*. Thousands Oaks, Sage Publications.

Educación emocional - SGCTIE. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Accesible en URL:

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/educacion-emocional.html>

Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía, Junta de Andalucía, 2024
Accesible en URL:

<https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html>



Falcón, J. (2021). *La importancia de hacer descansos en clase para aprender mejor*. Bosque de Fantasías. Accesible en URL:

<https://blog.bosquedefantasias.com/noticias/importancia-hacer-descansos-clase>

Foresight project looking at how to improve mental capital and mental wellbeing through life. (2008). Government Office for Science. Reino Unido. Accesible en URL:

<https://www.gov.uk/government/collections/mental-capital-and-wellbeing#final-project-report>

Gaceta UNAM. (2023). *Especial Diccionario de las emociones - Tomo 1- Gaceta UNAM*. Accesible en URL:

<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>

Gaceta UNAM. (2023b). *Especial Diccionario de las emociones - Tomo 2- Gaceta UNAM*. Accesible en URL:

<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones-tomo-2/>

Garrido Porras, A. (coord.) y Padial Espinosa, M. (coord.). (2019). *El bienestar emocional en la infancia: guía para madres, padres y profesionales*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Familias.

Geronimi EMC, Arellano B, Woodruff-Borden J. Relating mindfulness and executive function in children. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2020 Apr; 25 (2): 435-445. Accesible en URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30852914/>

Hurtado Montesinos, M. D., (2016). *Programa y guía de desarrollo didáctico. Educación Emocional*. Consejería de Educación y Universidades Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística. Murcia.

LOMLOE (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes), Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Accesible en URL:

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

López González, Luis (2017). *El Maestro Atento. Gestión consciente del aula*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación y Cultura (2014). *Dame 10. Descansos activos Mediante el Ejercicio Físico*. Madrid.

Accesible desde el vínculo: [Dame 10. Descansos activos Mediante el Ejercicio Físico](#).

Pérez de Albéniz Iturriaga, A. et al. (2020). *Guía Promoción del Bienestar Emocional*. Universidad de La Rioja.

Resolución de 19 de julio de 2024, de la Dirección General de Tecnologías Avanzadas y Transformación Educativa, por la que se efectúa la convocatoria del Programa para la Innovación y Mejora del Aprendizaje, Programa CIMA, para el curso académico 2024/2025. Accesible en URL:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/ced/novedades/-/contenidos/de-talle/resolucion-de-19-de-julio-de-2024-de-la-direccion-general-de-tecnologias-avanzadas-y-transformacion-educativa-por-la-10cuw44xc32kq>

Ruiz Lázaro PJ. Mindfulness en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.

Sanders, S. (2023). *54 Educational Brain Breaks Your Students Will Love*. We Are Teachers. Accesible en URL: <https://www.weareteachers.com/brain-breaks-for-kids/>

Terada, Y. (2018). Research-Tested Benefits of Breaks. Edutopia. Accesible en URL: https://www.edutopia.org/article/research-tested-benefits-breaks?utm_source=twitter&utm_medium=socialflow

III Plan Integral de Salud Mental en Andalucía 2016-2020. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. Accesible en URL:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af0653413576_III_plan_salud_mental.pdf

Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., Bögels, S. M. The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. *J Child Fam Stud*. 2012 Oct; 21 (5): 775-787. Accesible en URL: <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9531-7>

Yussif (2023). *15 Benefits of using brain breaks for your students*. *Classroom Management Expert*. Accesible en URL: https://classroommanagementexpert.com/blog/15-benefits-of-using-brain-breaks-for-your-students/#google_vignette

8

AUTORÍA de IMÁGENES

© Las imágenes que contiene esta publicación tienen derechos de autor y son usadas con permiso. Estas imágenes no pueden ser copiadas, descargadas ni utilizadas sin permiso expreso de sus autores y/o propietarios titulares de derechos y/o gestores autorizados para ello. Así mismo ninguna de estas imágenes puede ser disociada ni descontextualizada de esta publicación, ni copiada, extraída, modificada o utilizada como archivo y/o imagen aislada e independiente de la misma, ni de la página en la que esté reproducida.

Relación de AUTORÍA de las IMÁGENES utilizadas para complementar los contenidos de la "Guía Didáctica", "Fichas" y "Anexos" de la publicación CONÉCTATE.COM, PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL.

- Portada: Diseño e imagen "corazón conéctate" miguel gutiérrez ©Pixeltoon.
- Gráficos Beneficios de las Pausas: "niña yoga" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon, sobre bocetos de Francisca Carmona Luna.
- Imágenes ¿Cuándo podemos aplicarlas?: "niños y niñas" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación ME MIRO AL ESPEJO: "niño y niña" colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación IMITO AL MUÑECO: "niña" yusufdemirci ©123RF + "muñeco" imagen emoji ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación ESTATUA: "niñas y niño" colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación RESPIRACIÓN DEL LEÓN: "cuerpo niño" yusufdemirci ©123RF + "cara y pies" colorfuelstudio ©123RF + "león" glebdesign159 ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación RESPIRACIÓN DE LA FLECHA: "niña" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación RESPIRACIÓN DEL TOBOGÁN: "niña" lysakluda ©123RF + "tobogan" jemastock ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Activación LOS PALITOS: "niños" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación CALENTAMIENTO: "niño" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación PIEDRA, PAPEL, TIJERA: "niño y niña" colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.

- Ficha Activación POSTURA DE LA SILLA: *"cara del niño"* colorfuelstudio ©123RF + *"cuerpo del niño"*, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DE LA ESTRELLA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DE LA LUNA: *"cara y brazos niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques, cuerpo y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DEL HELICÓPTERO: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación POSTURA DE LA COBRA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Activación DESCANSOS ACTIVOS: *"niños/as"* colorfuelstudio ©123RF + *"corazón conéctate"* miguel gutiérrez ©Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DEL GLOBO: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DEL BÚHO: *"dos niñas"* colorfuelstudio ©123RF + *"búho camisetas"* aberrantrealities ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DE LA MARIPOSA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"alas mariposa"* colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DEL GATO: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + *"gato"* sodapeaw ©123RF + composición, retoques, cuerpo y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DE LA FLOR: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN DE LA ABEJA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Calmar RESPIRACIÓN ALTERNA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"ratón claqueta"* © Pixeltoon + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar SOY UN ROBOT, SOY UN MUÑECO: *"niño y niña"* blueringmedia ©123RF + *"caja cartón"* emojiimage ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar MOVIMIENTOS CIRCULARES: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar BOLSA DE PIEDRAS: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"pedras"* pikepicture ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar VIBRANDO CON LAS VOCALES: *"niños y niñas"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar CONTANDO CON LOS DEDOS: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Calmar MASAJE CORPORAL: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Calmar FUENTE DE VAPOR: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"fuente"* catur86 ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Calmar FRASCO DE LA CALMA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención SONIDO DE LA CAMPANA: *"niña"* yusufdemirci ©123Rf + *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención COMEMOS CONSCIENTES: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención MEMORIA: *"niños/as, profesora y objetos de clase"* colorfuelstudio ©123RF + *"corazón conéctate"* miguel gutiérrez ©Pixeltoon + retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención MOVIMIENTO COORDINADO: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención EL RETO: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.

- Ficha Atención MÚSICA EN MOVIMIENTO: *"niña y flautista"* colorfuelstudio ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Atención ¡QUE NO SUENE!: *"niño y niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"cascabel"* vasiffeyzullazadeh ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención DETECTIVES: *"niña y caja juguetes"* colorfuelstudio ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Atención ¿DÓNDE ESTÁ EL PERSONAJE?: *"niños/as parque"* colorfuelstudio ©123RF + recomposición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención ¿QUÉ VES?: *"miscelánea de objetos"* casaltamoiola ©123RF.
- Ficha Atención ¡ESCUCHA ATENTAMENTE!: *"niña y altavoz"* colorfuelstudio ©123RF + *"objetos en interrogante"* yusufdemirci ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención LA CAJA DE LOS OBJETOS: *"niño y caja"* colorfuelstudio ©123RF + retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención MI MANO RESPIRA: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Atención RESPIRACIÓN CON FIGURAS GEOMÉTRICAS: *"niña y rombo"* colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Atención MEDITACIONES GUIADAS: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"rana"* tigatelu ©123RF + composición, ajustes y retoques Pixeltoon.
- Ficha Emociones LIMPIANDO EMOCIONES: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones MI META: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"cinta y estrellas"* yusakp ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones ME FELICITO: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + *"escarapela"* pandavector ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Emociones MIS CUALIDADES: *"niña y objetos"* colorfuelstudio ©123RF + composición y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones HOY ME ENCUENTRO: *"niño y emoticonos"* colorfuelstudio ©123RF + composición y retoques Pixeltoon.
- Ficha Emociones ANTES DE HABLAR: *"niña y niños"* colorfuelstudio ©123RF + composición Pixeltoon.
- Ficha Emociones CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS: *"niña y niño"* colorfuelstudio ©123RF + retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones EL BOTE DE LOS AGRADECIMIENTOS: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones ABRAZOS: *"niño y niña"* colorfuelstudio ©123RF.
- Ficha Emociones APRENDO DE MIS ERRORES: *"niño y niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones TIRO LA BASURA: *"niño"* colorfuelstudio ©123RF + composición y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones LA PIZARRA DE LOS DESEOS: *"niña"* colorfuelstudio ©123RF + composición y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones AMABILIDAD: *"niña ayuda a niño en silla ruedas"* colorfuelstudio ©123RF.
- Ficha Emociones MI MOCHILA DE LA SERENIDAD: *"niña mochila y cuaderno"* colorfuelstudio ©123RF + *"niña sentada"* colorfuelstudio ©123RF + *"mariposa"* casaltamoiola ©123RF + composición, retoques y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Ficha Emociones ME COMPROMETO A...: *"niña y hoja cuaderno"* colorfuelstudio ©123RF + *"niño y niña lavando platos"* colorfuelstudio ©123RF + *"mano lapicero"* sonyaillustration ©123RF + composición, adaptación y añadido de elementos gráficos Pixeltoon.
- Imágenes Colorea para conectar: *"corazón conéctate"* miguel gutiérrez ©Pixeltoon, *"mandala"* composición Pixeltoon a partir de mandalas de doridodesign usados con licencia de Creative Fabrica.

ANEXOS

- I -

Conexión con la LOMLOE y el Programa CIMA

- II -

PLANIFICADOR de PAUSAS

- III -

Meditaciones "EMOCIÓNATE"

- IV -

COLOREA para CONECTAR

ANEXO

I

Conexión con la LOMLOE y el Programa CIMA

Conexión con la LOMLOE y el Programa CIMA

Antes de la implantación de la LOMLOE, la competencia emocional ya era reconocida, pero ahora, la educación emocional ocupa un lugar destacado en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), cobrando especial importancia e incorporando el concepto como principio pedagógico en el artículo 19 y como podemos observar en las siguientes referencias en nuestra legislación:

Capítulo 1, Principios y fines de la educación.

Artículo 1. Principios. Apartado F:

"La flexibilidad para adecuar la educación a la diversidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado, así como los cambios que experimentan el alumnado y la sociedad".

Capítulo 1, Principios y fines de la educación.

Artículo 2. Fines. Apartado K:

"La preparación para el ejercicio de la ciudadanía, para la inserción en la sociedad que le rodea y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento".

Según el **artículo 6.2.**, *"la educación emocional es una de las competencias clave que se deben desarrollar en el alumnado"*. El **artículo 6.3.**, además, establece que *"la educación emocional es el fundamento principal de la competencia personal, social y aprender a aprender"*.

Asimismo, la educación emocional se menciona en el **artículo 17.1.**, que establece que los currículos de educación infantil, primaria y secundaria incluirán la educación emocional y en valores. Es el fundamento principal de la competencia personal, social y aprender a aprender que:

«...implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante [...]. Incluye también la

*capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad [...]; identificar conductas contrarias a la convivencia y **desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas**, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad».* Es aquí donde nuestro proyecto de PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL cobra sentido pleno.

En cuanto a la regulación educativa autonómica andaluza, la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional en Andalucía oferta el Programa para la Innovación y la Mejora del Aprendizaje (CIMA), que tiene como objetivo mejorar la calidad de la educación y el aprendizaje a través de la innovación y la implementación de nuevas metodologías.

Concretamente, el ámbito de conocimiento "**a. Promoción de Hábitos de Vida Saludable (HHVS)**", relacionado con la promoción de hábitos de vida saludable, tiene como líneas de actuación, entre otras, la neuroeducación, la educación emocional, el sueño saludable y autocuidado y la higiene digital, que estarían relacionadas, en mayor o menor medida, con las orientaciones que nuestro proyecto pretende proporcionar a los y las docentes que deseen implementar cambios en su aula y contribuir al desarrollo de la competencia emocional de su alumnado.

ANEXO

II

PLANIFICADOR de PAUSAS



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

LUNES

COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

Es lunes y tra
nos encontra
adormilado y
comenzar a
para ACTIVA



3 EJEMPLOS DE PLANIFICACIÓN

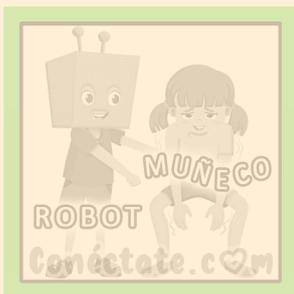
se de Inglés
temáticas. El
almado pero
CIÓN podría
ntración.



TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

Vuelta del recreo, hay que abordar una tarea cognitiva de Conocimiento del Medio. El alumnado está agitado y disperso y es necesario que se CALMEN y presten atención.



Para cerrar la jornada intentamos promocionar entre los alumnos y las alumnas su BIENESTAR EMOCIONAL.



- EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN -

Conéctate.c♥m

⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

LUNES

COMENZAR EL DÍA

Es lunes y tras del fin de semana, nos encontramos con el alumnado adormilado y sin motivación para comenzar a trabajar. Una pausa para **ACTIVARLOS** vendría genial.



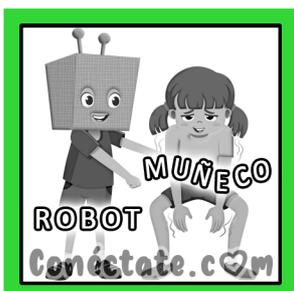
ENTRE CLASES

Pasamos de una clase de Inglés a un examen de Matemáticas. El alumnado parece calmado pero una pausa de **ATENCIÓN** podría mejorar su concentración.



TRAS EL DESCANSO

Vuelta del recreo, hay que abordar una tarea cognitiva de Conocimiento del Medio. El alumnado está agitado y disperso y es necesario que se **CALMEN** y presten atención.



FINAL DEL DÍA

Para cerrar la jornada intentamos promocionar entre los alumnos y las alumnas su **BIENESTAR EMOCIONAL**.



- EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN -

MIÉRCOLES

COMENZAR EL DÍA

Es primera hora de la mañana y tenemos que explicar un nuevo tema, por ello necesitamos centrar la ATENCIÓN del alumnado.



ENTRE CLASES

Es la tercera hora y al llegar a clase nos encontramos con un alumnado apático y bostezando que debemos ACTIVAR.



TRAS EL DESCANSO

Durante el recreo hemos vivido un conflicto entre dos grupos de alumnos y/o alumnas de la misma clase que es conveniente zanjar recurriendo a las EMOCIONES.



FINAL DEL DÍA

Hemos trabajado intensamente durante toda la jornada y notamos cierto nerviosismo en el alumnado que podríamos RELAJAR.



VIERNES

COMENZAR EL DÍA

Para comenzar la jornada vamos a hacer una pausa para promocionar el BIENESTAR EMOCIONAL de los alumnos y alumnas proponiendo la consecución de un deseo.



ENTRE CLASES

Pasamos de la clase de Educación Física a la de Lengua y el alumnado llega al aula disperso y con mucho alboroto que es conveniente poder CALMAR.



TRAS EL DESCANSO

Es la vuelta del recreo y vamos a realizar un examen de Biología. El alumnado parece inquieto y un poco nervioso y vendría bien una pausa que estimule la CONCENTRACIÓN.



FINAL DEL DÍA

Para cerrar la jornada vamos a reforzar el BIENESTAR EMOCIONAL del alumnado completando la pausa con la que empezó el día; evaluando si han logrado su deseo.



LUNES

COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

**PLANTILLAS
DIARIAS
PLANIFICACIÓN**

TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

LUNES

COMENZAR EL DÍA



ENTRE CLASES



TRAS EL DESCANSO



FINAL DEL DÍA



MARTES

COMENZAR EL DÍA



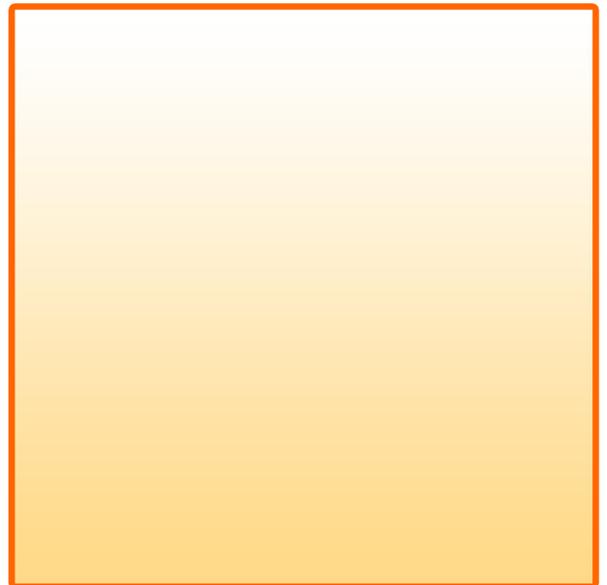
ENTRE CLASES



TRAS EL DESCANSO



FINAL DEL DÍA



MIÉRCOLES

COMENZAR EL DÍA



ENTRE CLASES



TRAS EL DESCANSO



FINAL DEL DÍA



JUEVES

COMENZAR EL DÍA



ENTRE CLASES



TRAS EL DESCANSO



FINAL DEL DÍA



VIERNES

COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

TÚ DECIDES

PROPUESTAS PARA EL FIN DE SEMANA

Sugerimos que el alumno/a tome las riendas de su tiempo libre en el fin de semana y le animamos a practicar alguna PAUSA SALUDABLE de las que haya aprendido, cuando tenga momentos en los que se necesite sentir calma, mejorar la atención, activarse o conectar con sus emociones.

Con dicho propósito puede servirle de ayuda hacer un pequeño registro de la pausa o las pausas realizadas que puede anotar en una plantilla que se adjunta o bien en su agenda.

También es importante recordar que no solo puede ponerlas en práctica durante el fin de semana, sino también en otros momentos que se salgan de la rutina habitual o en períodos vacacionales. Al anotarlas podrá además compartirlas con el resto de la clase.

Ofrecemos un ejemplo...

AUTORREGISTRO de PAUSAS para el FIN DE SEMANA

¡ IMPORTANTE !
Tener en cuenta el **OBJETIVO** que queremos conseguir al realizar la **PAUSA**

Tipo y nombre de la Pausa:

Pausa para la calma: "Respiración del Globo".

Momento del día:
(mañana, tarde, noche, antes o después de una actividad, etc.)

El sábado por la mañana, tenía una carrera con mi Club de Atletismo.

¿Por qué has escogido esta Pausa?

Porque me sentía nervioso. Tenía mucha presión por si no quedaba en una buena posición.

¿Cómo te has sentido después de realizarla?

Hicimos la "Respiración del Globo" con los demás compañeros y compañeras, lo que nos ayudó a salir a la pista con más tranquilidad y concentración.

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -

Anota tus experiencias, recuérdalas y compártelas con tus compañeros y compañeras.

AUTORREGISTRO de PAUSAS para el FIN DE SEMANA

Tipo y nombre de la Pausa:

Momento del día:
(mañana, tarde, noche, antes o después de una actividad, etc.)

¿Por qué has escogido esta Pausa?

¿Cómo te has sentido después de realizarla?

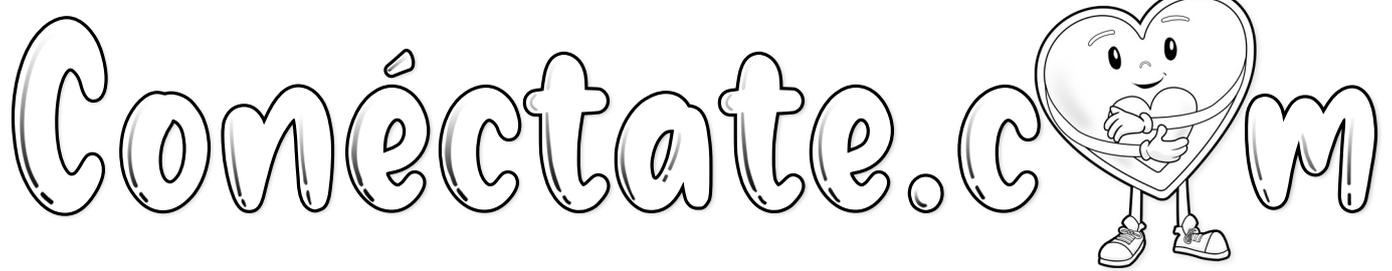
AUTORREGISTRO de PAUSAS para el FIN DE SEMANA

Tipo y nombre de la Pausa:

Momento del día:
(mañana, tarde, noche, antes o después de una actividad, etc.)

¿Por qué has escogido esta Pausa?

¿Cómo te has sentido después de realizarla?



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

LUNES

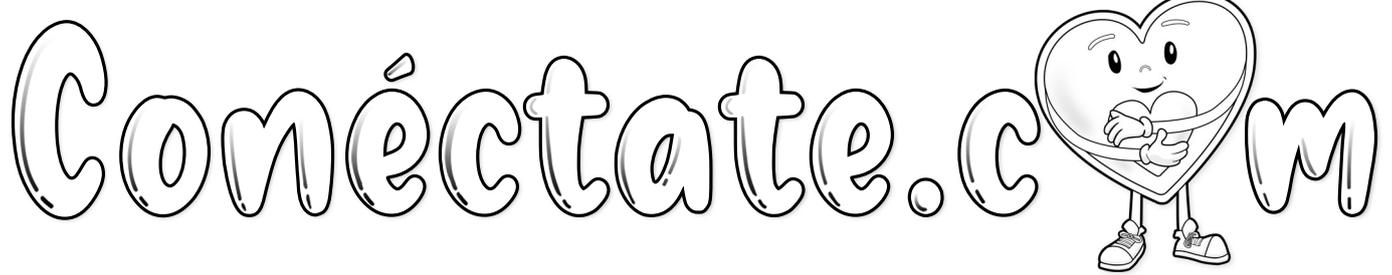
COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

MARTES

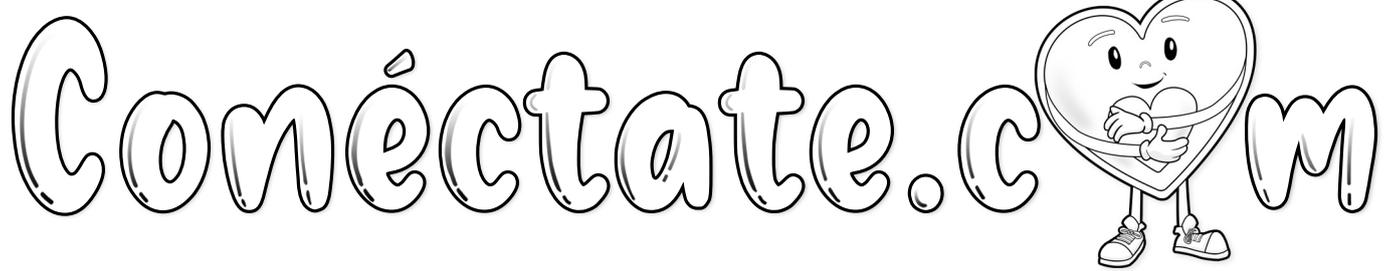
COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

MIÉRCOLES

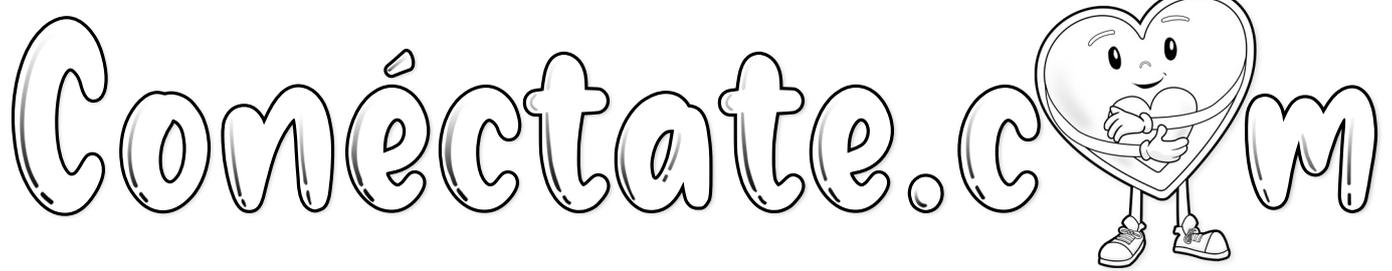
COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

JUEVES

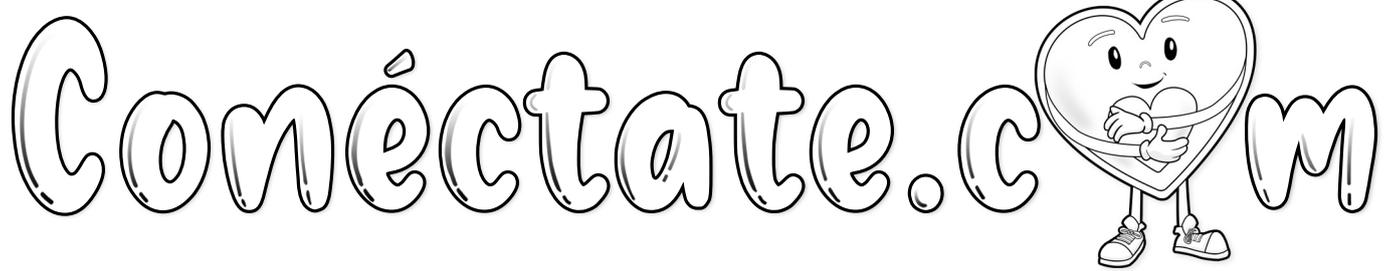
COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

VIERNES

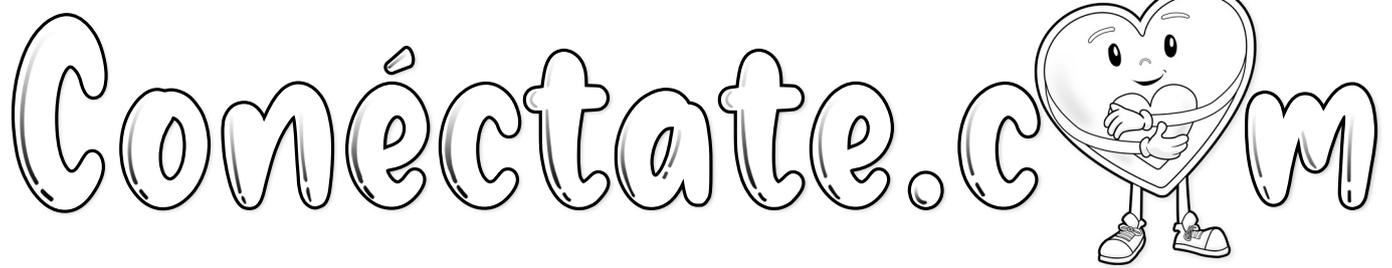
COMENZAR EL DÍA

ENTRE CLASES

TRAS EL DESCANSO

FINAL DEL DÍA

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

TÚ DECIDES

PROPUESTAS PARA EL FIN DE SEMANA

Sugerimos que el alumno/a tome las riendas de su tiempo libre en el fin de semana y le animamos a practicar alguna PAUSA SALUDABLE de las que haya aprendido, cuando tenga momentos en los que se necesite sentir calma, mejorar la atención, activarse o conectar con sus emociones.

Con dicho propósito puede servirle de ayuda hacer un pequeño registro de la pausa o las pausas realizadas que puede anotar en una plantilla que se adjunta o bien en su agenda.

También es importante recordar que no solo puede ponerlas en práctica durante el fin de semana, sino también en otros momentos que se salgan de la rutina habitual o en períodos vacacionales. Al anotarlas podrá además compartirlas con el resto de la clase.

Ofrecemos un ejemplo...

AUTORREGISTRO de PAUSAS para el FIN DE SEMANA

¡IMPORTANTE!
Tener en cuenta el
OBJETIVO que
queremos conseguir
al realizar la PAUSA

Tipo y nombre de la Pausa:

Pausa para la calma: "Respiración del Globo".

Momento del día:
(mañana, tarde, noche, antes o después de una actividad, etc.)

El sábado por la mañana, tenía una carrera con mi Club de Atletismo.

¿Por qué has escogido esta Pausa?

Porque me sentía nervioso. Tenía mucha presión por si no quedaba en una buena posición.

¿Cómo te has sentido después de realizarla?

Hicimos la "Respiración del Globo" con los demás compañeros y compañeras, lo que nos ayudó a salir a la pista con más tranquilidad y concentración.

- PLANIFICACIÓN DE PAUSAS -

Anota tus experiencias, recuérdalas y compártelas con tus compañeros y compañeras.

AUTORREGISTRO de PAUSAS para el FIN DE SEMANA

Tipo y nombre de la Pausa:

Momento del día:
(mañana, tarde, noche, antes o después de una actividad, etc.)

¿Por qué has escogido esta Pausa?

¿Cómo te has sentido después de realizarla?

AUTORREGISTRO de PAUSAS para el FIN DE SEMANA

Tipo y nombre de la Pausa:

Momento del día:
(mañana, tarde, noche, antes o después de una actividad, etc.)

¿Por qué has escogido esta Pausa?

¿Cómo te has sentido después de realizarla?



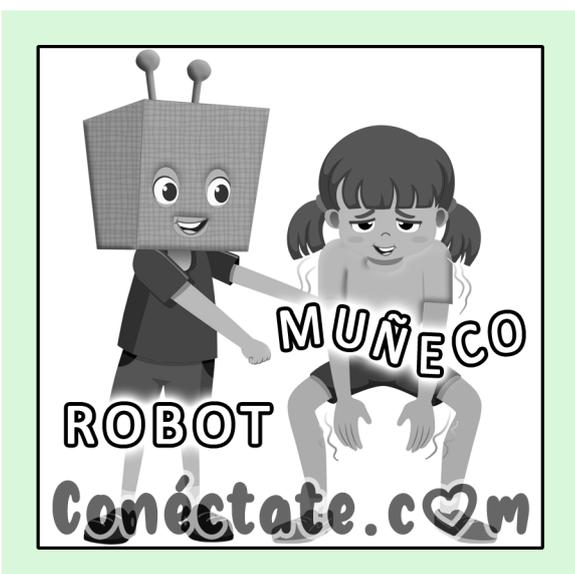
GUÍA RÁPIDA DE PAUSAS













SONIDO
DE LA
CAMPANA



Conéctate.c♥m

COMEMOS



CONSCIENTES

Conéctate.c♥m

Conéctate.c♥m
observa
y
Memoriza



MEMORIA

Conéctate.c♥m



Conéctate.c♥m

EL RETO



Conéctate.c♥m

MÚSICA EN
MOVIMIENTO



Conéctate.c♥m

¡QUE NO SUENE!



Conéctate.c♥m



Conéctate.c♥m



& DÓNDE ESTÁ?

Conéctate.c♥m



& QUÉ VES?

Conéctate.c♥m



ESCUCHA ATENTAMENTE

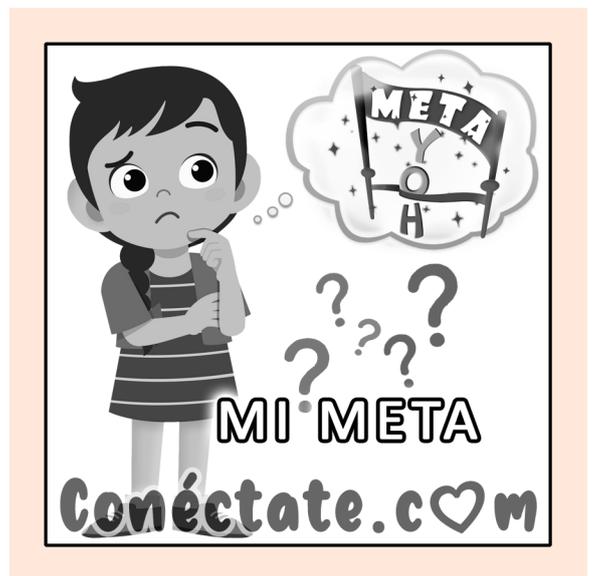
Conéctate.c♥m



LA CAJA

DE LOS OBJETOS

Conéctate.c♥m







ANEXO

III

MEDITACIONES

"Emoci♥nate"

MEDITACIONES

"Emociónate"

Etapas recomendadas: Educación Primaria y Educación Secundaria

A través de estas meditaciones, conectaremos con el vocabulario emocional (Gaceta UNAM, 2023 y 2023b).

Comenzaremos con una práctica de respiración para dar entrada en nuestro pensamiento a una emoción (positiva o negativa). Recordaremos su significado para posteriormente conectar nuestra experiencia con esa emoción y lo que nos aporta, siempre desde una perspectiva positiva y de conocimiento y desarrollo personal, mediante los siguientes pasos:

1. El alumnado cierra los ojos. A continuación, realiza la "**Respiración del Globo**" ([ver página 33](#)) para conectar con la emoción de: "poner el **NOMBRE** de la **EMOCIÓN**". (Se elige una emoción de las tablas: "Emociones positivas" y "Emociones negativas").

2. Después, se lee: el "NOMBRE de la EMOCIÓN" + "DEFINICIÓN de la EMOCIÓN".

3. Se les pide que piensen en alguna situación en la que hayan sentido esa "EMOCIÓN" (y se hace una pausa de 10 segundos). Tras la cual, el/la docente hace una serie de preguntas para que reflexionen en silencio:

- "**¿Quién te acompañaba?**" (pausa 10 segundos).
- "**¿Qué pensaste?**" (pausa 10 segundos).
- "**¿Cómo te comportaste?**" (pausa 10 segundos).

4. Se dejan 3 ~ 4 minutos para que conecten con lo que sienten, mientras el/la docente verbaliza: "*Las emociones no son buenas ni malas, todas forman parte de ti; te ayudan a conocerte. Aprender a regularlas te ayudará a sentirte mejor y a mejorar tu relación con las demás personas. Lleva tu atención a la respiración*" (se hace una nueva pausa de 10 segundos).

5. Se les pide que abran los ojos y piensen en las dos opciones que se plantean a continuación y escriban en un folio:

- "Si mi experiencia ha sido positiva: **¿Qué me aporta esta emoción?**"
- "Si mi experiencia ha sido negativa: **¿Qué puedo hacer para afrontar esta emoción?**"

6. Finalmente, se realiza una puesta en común.

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN

DEFINICIÓN

Alegría Felicidad

La alegría es un sentimiento positivo de satisfacción que se tiene después de un logro propio o ajeno. Nos hace ver el lado bueno de las cosas y que nos empuja a sacar lo mejor de nosotros mismos. La alegría se refleja en un buen estado de ánimo: nos reímos, nos mostramos positivos en lo que hablamos y en lo que hacemos. Va desde una felicidad serena y silenciosa hasta una explosión de júbilo.

Sorpresa

Es un sentimiento espontáneo, positivo o negativo. Una emoción causada por algo inesperado, novedoso o extraño. Hace que pongamos toda nuestra atención en ese "algo" que la provocó. Cuando nos sorprendemos abrimos mucho la boca y los ojos, elevamos las cejas, se tensa nuestra cara y sudamos intensamente.

Amabilidad Amor

La amabilidad es un sentimiento positivo, un comportamiento afectuoso hacia otras personas y seres vivos. Busca encontrar el amor a través de la bondad. El amor es una emoción que nace del sentimiento de cercanía y afinidad hacia otras personas o seres vivos.

Confianza

Es un sentimiento positivo que implica que, a pesar de no tener el control de la situación, tenemos la esperanza de que algo sucederá como esperamos o que alguien responderá como deseamos. La confianza da sentido a nuestra vida y nos ayuda a ser felices.

Gratitud

Es un sentimiento positivo que experimentamos cuando recibimos un favor o un bien por parte de alguien, y lo realiza en forma libre y desinteresada. No significa hacerle un favor a otro simplemente porque esperamos recibir algo a cambio. Es experimentar un sentimiento positivo que nos lleva a hacer algo por los demás. Esto ayuda a mantener las relaciones y la cooperación entre los seres humanos.

Compromiso

El compromiso es un sentimiento que nos ayuda a convertir una promesa en realidad, a pesar de que nos podamos encontrar dificultades. Nos hace esforzarnos al máximo, planeando el camino que vamos a seguir para conseguir nuestro objetivo. importan.

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIÓN

DEFINICIÓN

Autoestima

Es un sentimiento positivo de valoración de uno mismo/a, de nuestro propio ser. Es la opinión que tenemos de nosotros mismos, a nivel físico y de carácter.

Depende de nuestra personalidad y de la forma que tenemos de vernos y de tratarnos, pero también está influenciada por las valoraciones que hacen de nosotros las personas que nos importan.

Añadir otras emociones positivas que se deseen trabajar...

EMOCIONES NEGATIVAS

EMOCIÓN

DEFINICIÓN

Asco

El asco es un sentimiento negativo que nos genera rechazo, deseo de alejarnos de una persona, comentario o realidad muy desagradable o incluso repugnante.

Enfado / Ira

El enfado es un sentimiento negativo. Surge cuando nos enfrentamos a una situación que consideramos que está "mal" o al sentirnos contrariados por palabras, acciones o actitudes de otras personas. Va desde una emoción leve hasta una emoción más intensa, como la furia o la ira. Cuando la ira aparece, nos dejamos llevar por los impulsos, se acelera nuestra respiración y los latidos del corazón. Podemos llegar a gritar, insultar y lastimar a los demás.

Tristeza

Es un sentimiento negativo que se caracteriza por una sensación de vacío y desasosiego, que se acompaña de un deseo de aislamiento y pasividad. Sus signos más visibles son el llanto y las lágrimas. Afecta a nuestra motivación y a nuestra capacidad de atención y comunicación.

Miedo

Es un sentimiento negativo y desagradable que aparece cuando percibimos un peligro real o imaginario. Provoca un deseo de huida de alejarnos de lo que nos provoca ese temor. Cuando tenemos miedo, tenemos pensamientos negativos, se nos acelera el corazón y la respiración; nos tiemblan las piernas y manos, sudamos, nos bloqueamos y se nos erizan los pelos de la piel. Además escapamos o lloramos.

Nerviosismo

Es una emoción negativa con la que perdemos la calma, nos tiemblan las manos, sudamos, el corazón nos palpita rápido, tenemos dificultad para concentrarnos e incluso hablamos con un tono de voz alto y más rápido de lo normal. Suele ocurrir ante situaciones poco frecuentes o desconocidas.

Vergüenza

Sentimiento negativo, de incomodidad, que aparece cuando pensamos que los demás nos pueden estar juzgando por lo que estamos haciendo o diciendo. Hace que ocultemos nuestros defectos al creer que provocamos el rechazo de los demás. Nos hace demasiado autocríticos.

La vergüenza genera que nuestra cara se ponga roja. Al valorarnos negativamente aparece la timidez, el agobio, la ansiedad y la inseguridad.

EMOCIONES NEGATIVAS

EMOCIÓN

DEFINICIÓN

**Impaciencia
(Impulsividad)**

Es un sentimiento negativo cargado de nerviosismo e inquietud por querer que suceda lo que deseamos lo antes posible. Nos activa en exceso y esto nos lleva a comportarnos con impulsividad y a hacer las cosas sin planificarlas, cometiendo muchos errores y perdiendo mucha energía.

Frustración

Es una emoción desagradable que aparece cuando no podemos conseguir algo que deseábamos, que es importante para nosotros a pesar de los esfuerzos y el tiempo invertido.
A menudo sentimos que es injusto lo que ha sucedido y eso nos hace enfadar y nos produce malestar.

Añadir otras emociones negativas que se deseen trabajar...

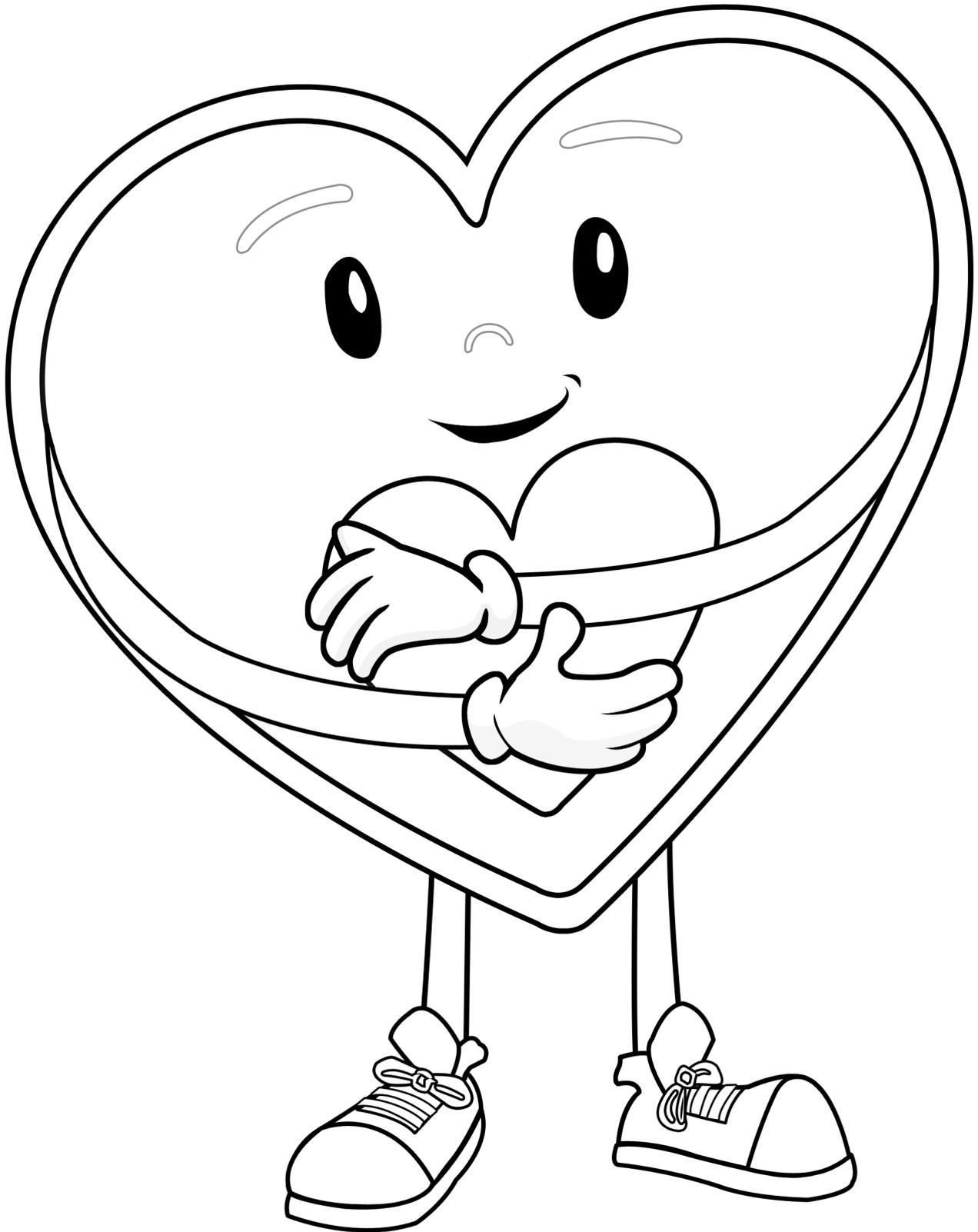
ANEXO

IV

COLOREA
para
CONECTAR

Conéctate.c m

« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »



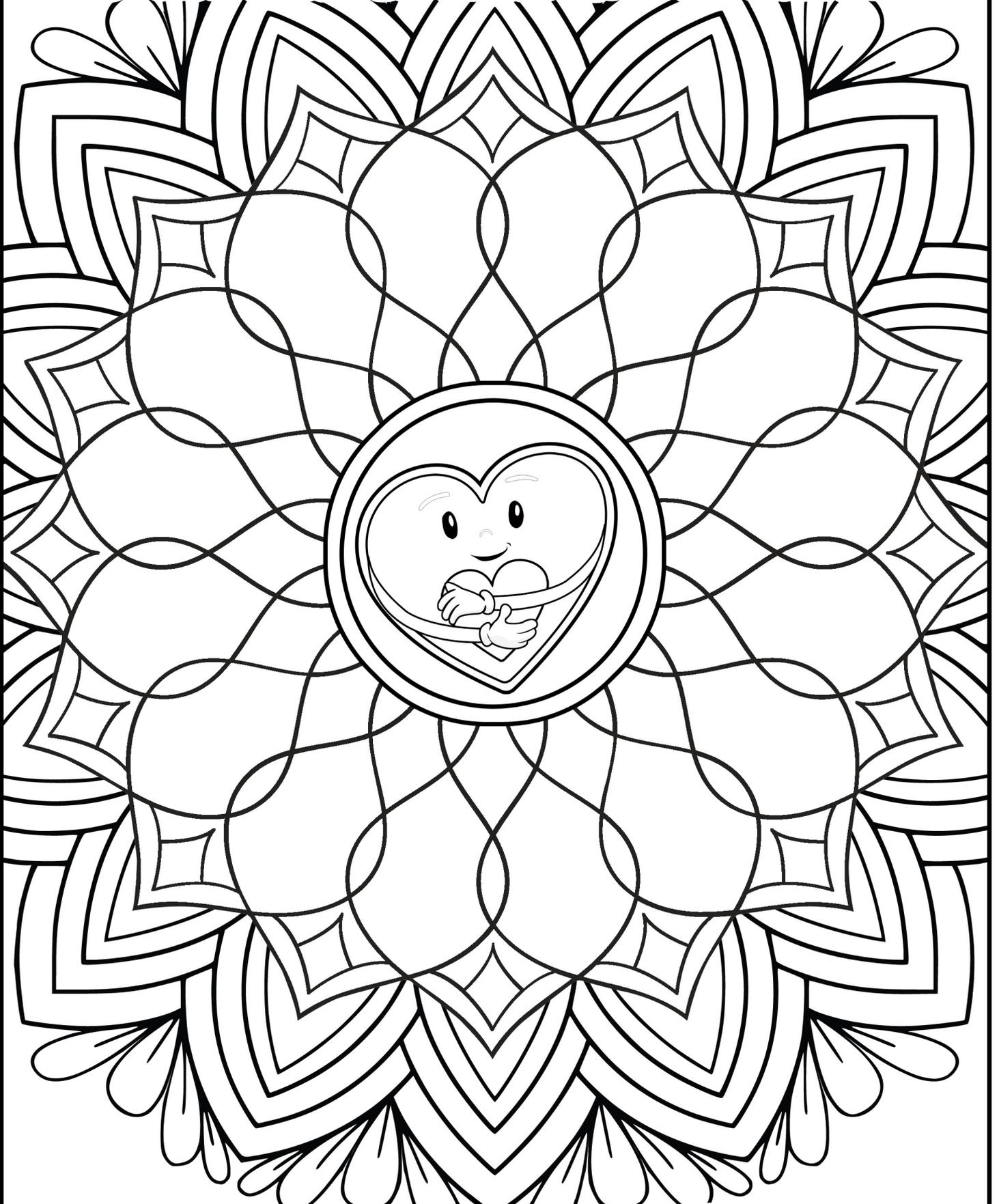
diseño "corazón": miguel.gutiérrez©Pixeltoon.es.

COLOREA-para-CONECTAR

Conéctate.cm



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »



composición "mandala" a partir de imágenes usadas con licencia.

COLOREA—para—CONECTAR



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

La "**Guía Didáctica**" junto con el "**Cuadernillo de Fichas**"
se encuentran disponibles para su consulta en
www.ventanafamilias.es