

JARDÍN DE LAS EMOCIONES

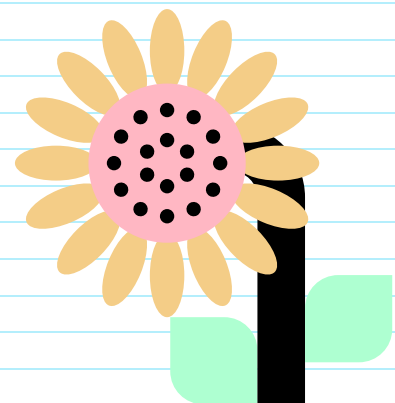
¿CUÁL ES LA ESTRUCTURA BÁSICA DEL PLAN DE ACOGIDA

Y CUIDADO EMOCIONAL EN LA NUEVA PRESENCIALIDAD?

ANEXO

1. CARTA

PRESENTACIÓN



PRESENTACIÓN



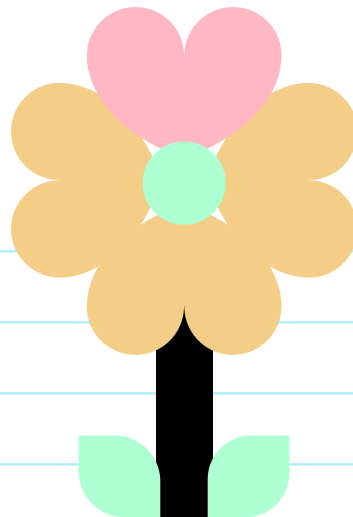
La nueva normalidad escolar y las medidas sanitarias tienen una implicación seria en los momentos de descanso de los alumnos y esto provoca o altera las emociones.

Este juego de cartas ayudará a los profesores de Educación Infantil, Primaria y Secundaria a trabajar la gestión de las emociones tanto a nivel individual como grupal, agrupándolas desde el principio en agradables y desagradables.

El profesor parte de la observación directa de los alumnos en el momento de patio.

El principal objetivo del profesor es crear un contexto de diálogo con sus alumnos para que puedan expresar lo que sienten utilizando para ello un lenguaje común y ofreciéndoles herramientas para la gestión de dichas emociones.

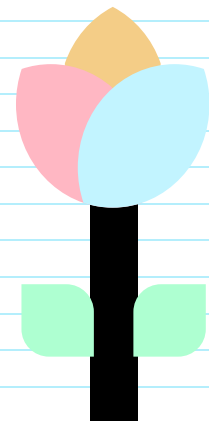
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

2. CARTA CON LOS

OBJETIVOS DE LAS CARTAS



OBJETIVOS DE LAS CARTAS



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LAS CARTAS



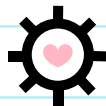
Identificar las emociones:

- Nombrar la emoción sentida
- Focalizar la emoción en el propio cuerpo. ¿Dónde la sientes?



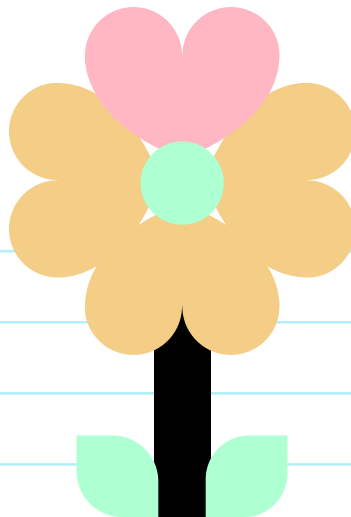
Conectar sentimientos, pensamientos y acción

¿Qué pienso cuando siento esa emoción?



Gestionar las emociones

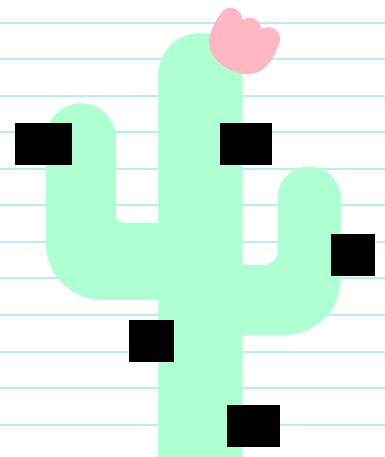
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

3. CARTA CON LOS

OBJETIVOS DEL JUEGO

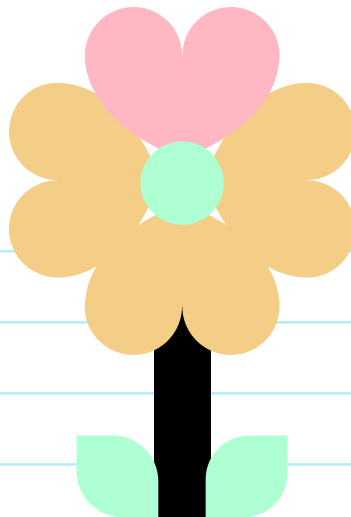


OBJETIVOS DEL JUEGO



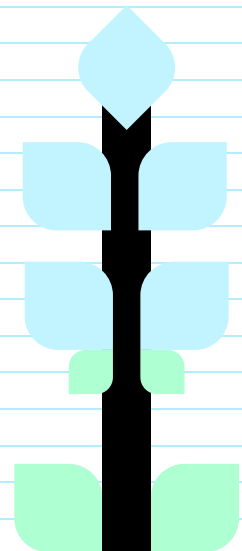
- Trabajar la puesta en común de las emociones que experimentan los niños en el momento de patio.
- Fomentar un trabajo de autoconocimiento y gestión emocional.
- Desarrollar la resiliencia de nuestros alumnos, aprendiendo a disfrutar de los momentos de patio a pesar de las restricciones.
- Aprender herramientas que permitan transformar una emoción desagradable en una emoción agradable, mejorando los niveles de aceptación de la nueva realidad, frente a una actitud de resignación.
- Encontrar nuevas vías de comunicación y relación, aprendiendo nuevos juegos y, con ellos, saliendo de su zona de confort, permitiendo una transformación interior y social.
- Mejorar la calidad del tiempo libre del alumno.
- Crear una rutina de diálogo emocional para fomentar el sentido de pertenencia al grupo.

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

4. CARTA CON INSTRUCCIONES

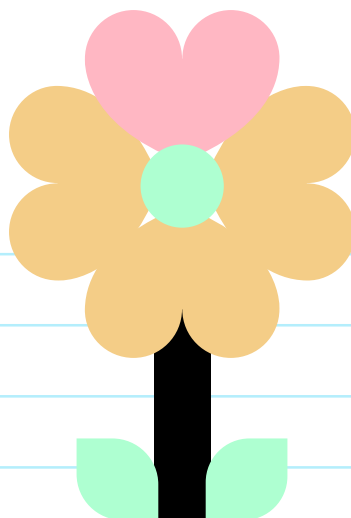


INSTRUCCIONES



- El juego se inicia con la puesta en común del grupo sobre las diferentes situaciones que se propician en el patio. Haciendo uso de las cartas, se identifican las emociones y se verbalizan. Las emociones van simbolizadas con flores. Algunas cartas llevan la flor asociada a la emoción, mientras que en otras está en blanco para poder hacer un trabajo de investigación emocional en el alumno sobre la emoción que les sugiere dicha flor.
- A continuación, es el profesor el que lanza la carta de las preguntas guía para ayudar en el diálogo y reflexión de los alumnos. Las cartas de las preguntas guía están divididas en tres partes: Identificar la emoción, descubrir la conexión con el pensamiento y la conducta realizada y la gestión emocional a trabajar.
- Finalmente se presenta la carta de herramientas. Una vez que se ha hecho una toma de conciencia del hecho y las emociones manifestadas, se ofrece un abanico de acciones posibles a poder llevar a cabo en futuras ocasiones.
- **Jugadores**
Los alumnos son los jugadores del juego. El profesor adopta el papel de facilitador del juego. Se puede jugar en pareja, en pequeños grupos en el aula, en gran grupo aula o en sesión individual tutor-alumno.

LA
ESCUELA
LO PRIMERO

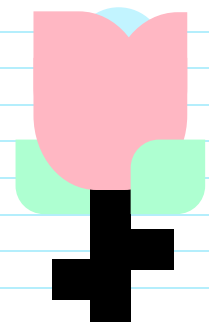


JARDÍN DE LAS EMOCIONES

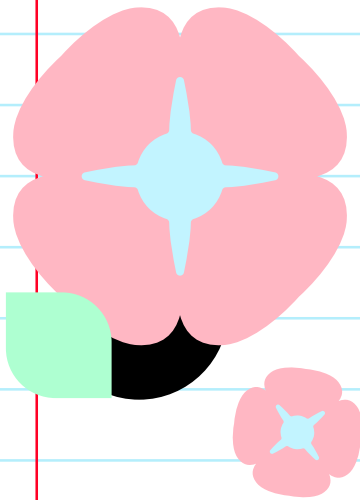
5. CARTAS CON LAS

FLORES Y LAS

EMOCIONES ASOCIADAS



AMAPOLA



Las hojas de la amapola son muy desiguales. Puedes encontrarlas estrechas, largas, cortas, etc. Una característica que siempre tienen es que cuentan con bordes dentados. Pero lo que más destaca de la amapola son sus flores, que florecen en primavera y son frágiles, porque se vuelan con el viento.

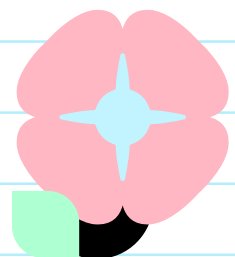
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



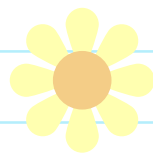
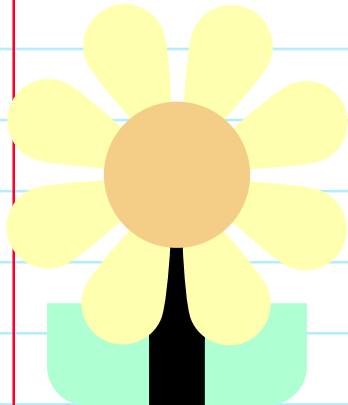
EMOCIONES DESAGRADABLES

FRAGILIDAD

Una persona frágil es aquella quebradiza, y que con facilidad se hace pedazos. Sentir fragilidad es sentirse débil, que puedes deteriorarte con facilidad.



MARGARITA



Existe una creencia medieval. Si a una doncella le entraba curiosidad por saber cuándo se casaría, debía arrancar un puñado de margaritas con los ojos cerrados y el número de capullos abiertos le indicaba los años que le faltarían por casarse. Si bien son variadas las especies de margaritas que se pueden encontrar, por lo general su significado es el de la inocencia.

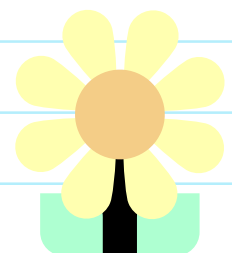
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



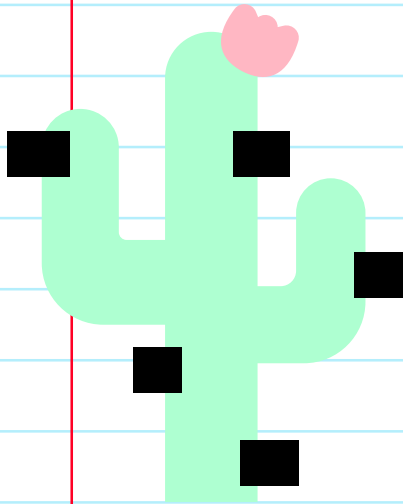
EMOCIONES DESAGRADABLES

DUDA

Suspensión o indeterminación del ánimo entre dos juicios o dos decisiones, o bien acerca de un hecho o una noticia. Sentir duda es tener dificultades para tomar decisiones o saber qué es lo correcto o incorrecto.



CACTUS



Los cactus se asemejan al ser humano, en su más íntima esencia se cubren de espinas para evitar que los dañen, pero al mismo tiempo en situaciones favorables brindan las más hermosas flores.

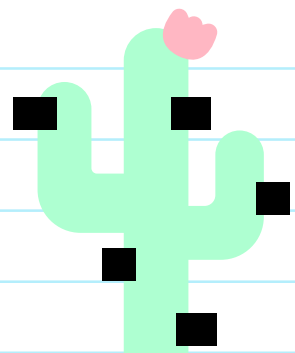
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



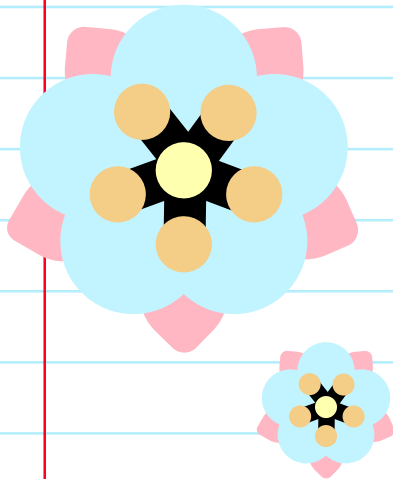
EMOCIONES DESAGRADABLES

MIEDO

El miedo es la angustia por un riesgo o daño real o imaginario. Sentir miedo es ser conscientes de que hay algo que no nos hace sentir seguros y que nos pone alerta.



VIOLETA



Las violetas simbolizan simplicidad y delicadeza. Con ellas puedes demostrar la calma que te transmite esa persona o puedes demostrar ese amor que no te sientes capaz de declarar, ya que las violetas también significan sutileza.

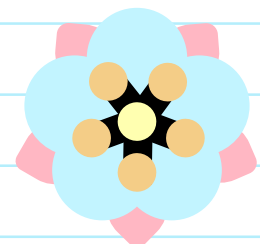
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



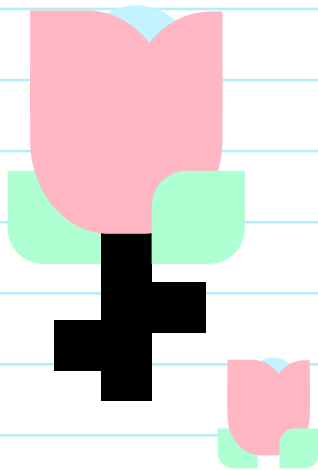
EMOCIONES DESAGRADABLES

TIMIDEZ

Una persona tímida es aquella que se siente temerosa, encogida o corta de ánimo. Sentir timidez es tener dificultades para mostrarte a los demás tal y como eres por vergüenza.



ROSA



El significado de las rosas es en general el del amor, pero dependiendo del color de la flor éste puede variar. A las rosas siempre las acompañan las espinas, que las protegen de los animales que quieran dañarlas.

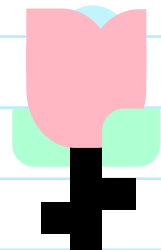
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



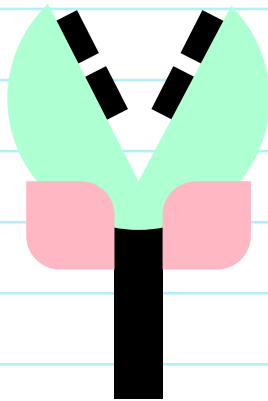
EMOCIONES DESAGRADABLES

EXCITACIÓN

Excitar es provocar o producir una reacción o una respuesta en algo o en alguien. Cuando te sientes excitado, puedes provocar en los demás entusiasmo, enfado, alegría, nerviosismo o impaciencia.



PLANTA CARNÍVORA



Estas plantas cubren sus necesidades de alimentación capturando a otros animales. Crecen en lugares donde el suelo es pobre, como las tierras ácidas pantanosas.

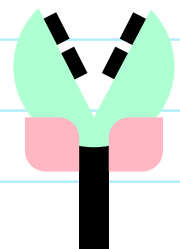
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



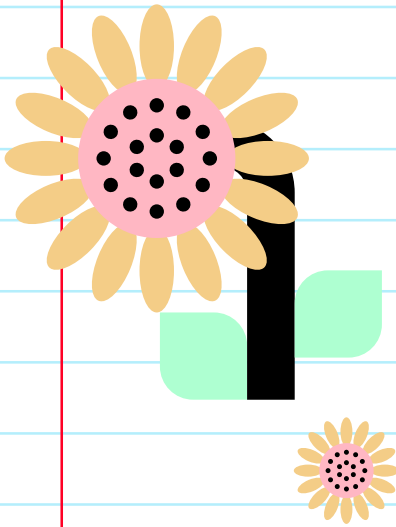
EMOCIONES DESAGRADABLES

RABIA

La rabia implica ira y un enfado grande. Sentir rabia puede provocar odio o mala voluntad.



GIRASOL



Cuando obsequiamos con un girasol éste tiene como significado la alegría y la espontaneidad. En el lenguaje que se les otorga a las flores, éste también puede hablarnos de inmadurez y de la dificultad para adaptarnos a las nuevas situaciones.

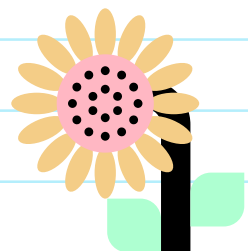
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



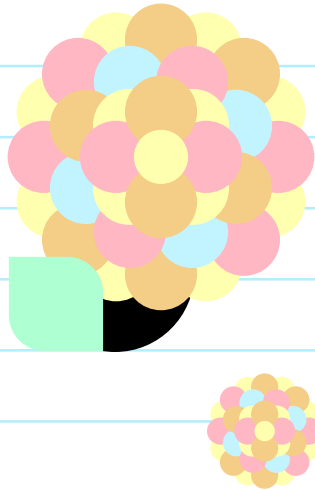
EMOCIONES DESAGRADABLES

CONFUSIÓN

Sentir confusión es sentirse perplejo, equivocado y con el ánimo turbado. Puede conducirnos al error por no saber cuál es la decisión correcta.



CEMPASÚCHIL



La creencia popular asegura que los pétalos de esta planta, por su hermoso color y exquisito aroma, facilitan que las personas lleguen hacia el otro mundo después de la muerte.

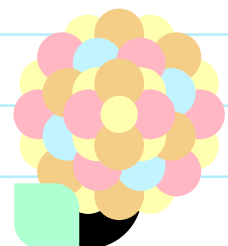
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



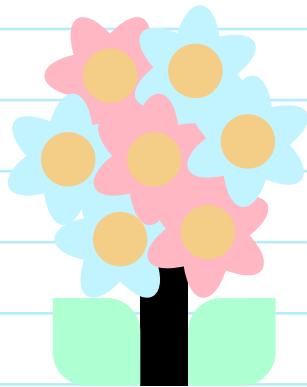
EMOCIONES DESAGRADABLES

TRISTEZA

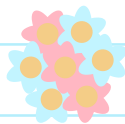
La tristeza ocasiona melancolía y pesadumbre. Sentirse triste es estar afligido y no tener ganas de hacer cosas o dar pasos adelante. Es sentirse dolido hacia algo que ha ocurrido y que te sitúa en una situación difícil de llevar.



HORTENSIA



El significado de las hortensias da a entender agotamiento. Esta planta tiene algunas connotaciones negativas, pues necesita mucha humedad y poca luz para crecer.



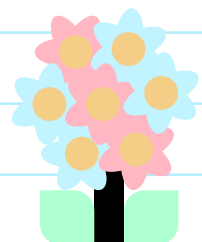
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



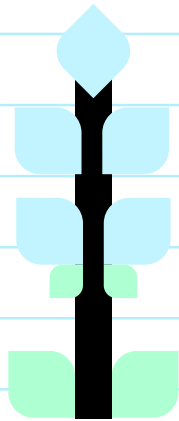
EMOCIONES DESAGRADABLES

FRUSTRACIÓN

Sentir frustración es sentirte privado de aquello que esperabas. Es no cumplir tus expectativas y no saber sobreponerse al cambio.



LAVANDA



El significado de esta hermosa flor violeta es el de la desconfianza. La lavanda se utiliza en muchos rituales para alejar las pesadillas o eliminar los pensamientos negativos.

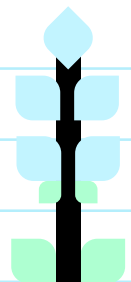
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



EMOCIONES DESAGRADABLES

DESCONFIANZA

es la falta de confianza. Sentir desconfianza es haber perdido la esperanza firme que se tiene de algo o de alguien. Es haber perdido el ánimo y el aliento hacia algo o alguien.



CLAVEL



Dependiendo del color del clavel se pueden tener varios significados. En general estas son flores para el romance, pero también se puede regalar para expresar el amor de la amistad y también el conyugal.

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



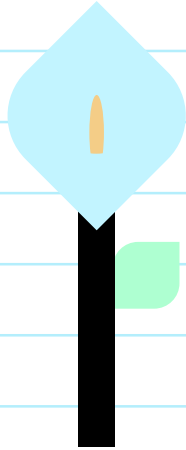
EMOCIONES AGRADABLES

ALEGRÍA

Es un sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores. Sentirse alegre es sentir es sentirse positivo y con ganas de hacer y compartir cosas. Y también te da la capacidad de contagiar a los demás con tu espíritu alegre.



CALA



Las calas se consideran las flores de la pureza y la compasión y representan la belleza, aunque también se considera que da suerte.

En cuanto a su historia, las calas datan de la época griega y romana, en las que se asociaban con las fiestas y el disfrute, por la semejanza de su forma con una copa para beber.

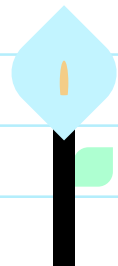
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



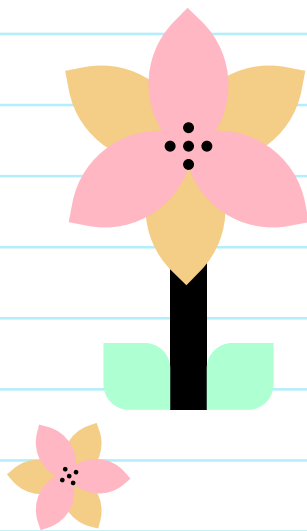
EMOCIONES AGRADABLES

CALMA

Sentir calma es sentir paz y tranquilidad. Es saber que estás haciendo lo correcto y que te encuentras bien y en equilibrio.



LIRIOS



A los lirios azules se les atribuye un significado de confianza, ternura y fidelidad. Los antiguos faraones de Egipto los utilizaban para representar la salida y la puesta del Sol, razón por la que actualmente, guardan también el propósito de personificar el amor que perdura en el tiempo, la confianza de los amantes y la fuerza del cariño. Además, los lirios azules sirven también para dar a conocer buenas noticias.

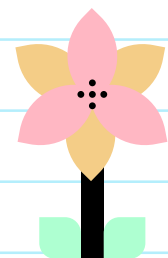
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



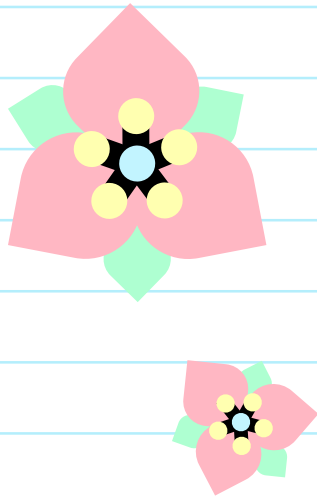
EMOCIONES AGRADABLES

GRATITUD

Es un sentimiento que nos invita a corresponder a otro de forma positiva como respuesta a sus buenas acciones o intenciones hacia nosotros. Saber dar las gracias también muestra la bondad de un corazón honesto.



BUGANVILLA



Una flor que solemos ver en el clásico color fucsia también existe en blanco, naranja y rojo. En el lenguaje de las flores, la buganvillea expresa una sensación de bienvenida, por lo que es perfecta para que el huésped se sienta bienvenido y cómodo.

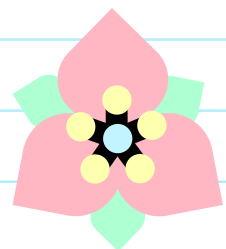
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



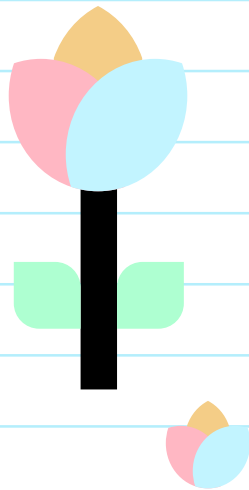
EMOCIONES AGRADABLES

ILUSIÓN

Es la esperanza por vivir situaciones ansiadas o atractivas. Siempre va acompañada de la alegría.



TULIPÁN



El color blanco está ligado a la paz y la pureza, de aquí que siempre las novias suelen llevar un ramo de tulipanes blancos. Además, puede ser perfecto para pedir perdón a otra persona, ya que son sinónimos de paz.

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



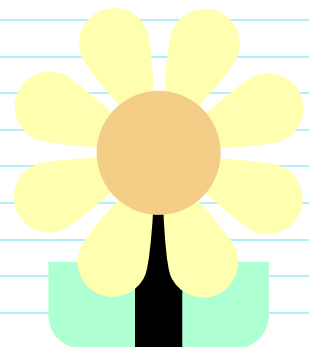
EMOCIONES AGRADABLES

PERDÓN

Perdonar es borrar un mal gesto, palabra o acto que ha podido causarnos dolor o malestar. Sentirnos perdonados implica sentir alivio y nos reconforta en aquello que hayamos hecho mal.



6. CARTAS COMODÍN





JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA FLOR

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

EMOCIONES DESAGRADABLES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN ASOCIADA



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA FLOR

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

EMOCIONES DESAGRADABLES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN ASOCIADA



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA FLOR

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

EMOCIONES DESAGRADABLES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN ASOCIADA



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA FLOR

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

EMOCIONES AGRADABLES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN ASOCIADA



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA FLOR

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

EMOCIONES AGRADABLES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN ASOCIADA



JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA FLOR

LA
ESCUELA
LO PRIMERO

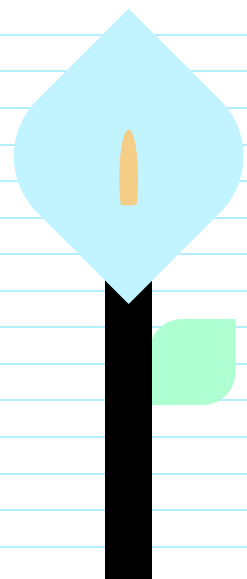


JARDÍN DE LAS
EMOCIONES

EMOCIONES AGRADABLES

ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN ASOCIADA

7. CARTAS CON PREGUNTAS GUÍA



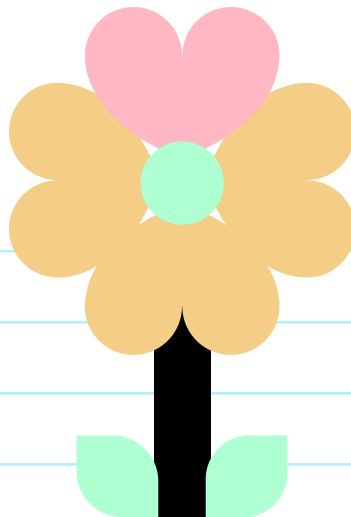
PREGUNTAS GUÍA



PASO 1: IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

- ¿Qué te ha pasado?
- ¿Qué sientes?
- ¿Dónde lo sientes?

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

PREGUNTAS GUÍA

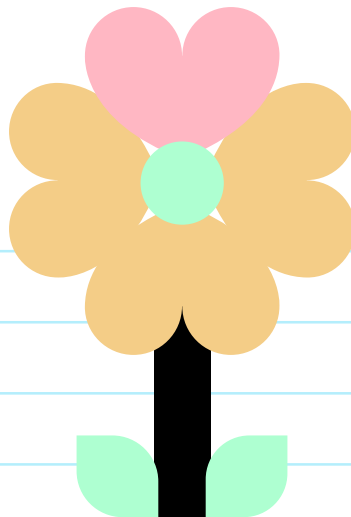


PASO 2: CONEXIÓN ENTRE

EMOCIÓN, PENSAMIENTO Y ACCIÓN

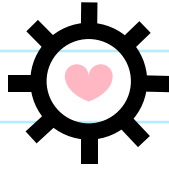
- ¿Qué querías hacer o decir antes de mostrar la emoción? ¿Cuál era tu intención original?
- Si es desagradable: ¿Para ti qué ha sido lo peor?
- Si es agradable: ¿Para ti qué ha sido lo mejor?
- ¿Qué te pasaba por la cabeza cuando has sentido eso?

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

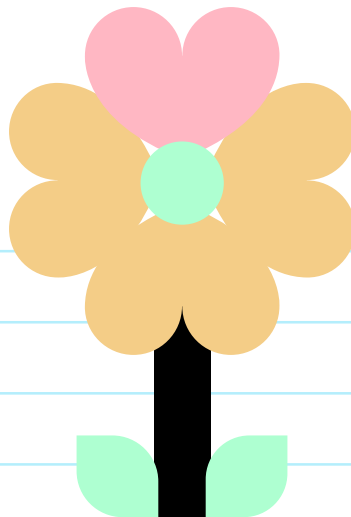
PREGUNTAS GUÍA



PASO 3: GESTIONAR LAS EMOCIONES

- ¿A quién ha afectado lo que has hecho?
- ¿Cómo te sientes viendo a esa persona así?
- ¿Qué comportamiento tienes cuando te sientes así?
- ¿Qué comportamiento te gustaría tener la próxima ocasión?

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

UNA INICIATIVA DE

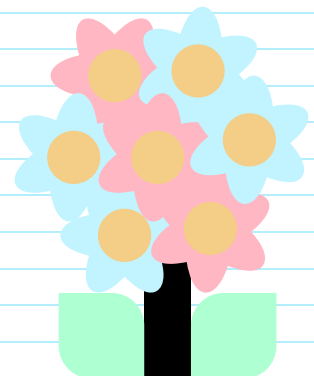
COTECH

COLABORADORES

escuela21

#LAESCUELALOPRIMERO

8. CARTAS DE HERRAMIENTAS

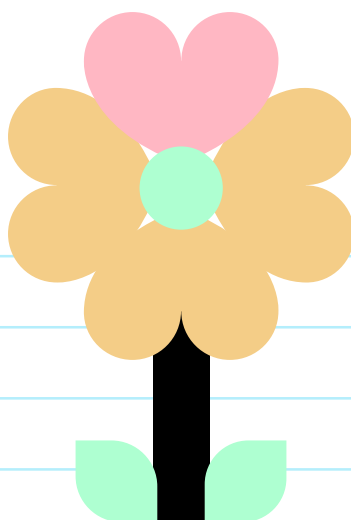


HERRAMIENTAS



- Mindfulness.
- Relajación (rincón de la calma).
- Cartas.
- Cariñograma.
- Rincón de la amistad.
- Rutina de pensamiento: veo - pienso - me pregunto para evaluar la frustración.
- Rutina de pensamiento: antes sentía y ahora siento para realizar la metacognición de la emoción trabajada.
- Técnica del volcán.
- Técnica de la tortuga.
- Técnica del semáforo: PARA (para y respira) - PIENSA (consecuencias y posibles soluciones) - ACTÚA (con tu mejor solución).

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



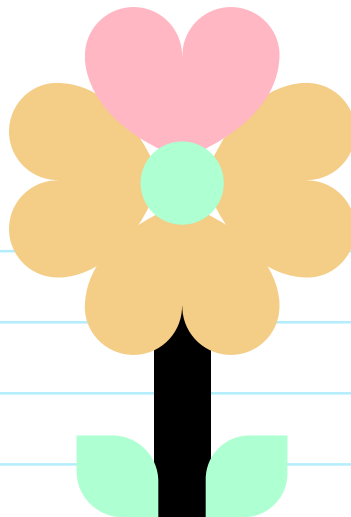
JARDÍN DE LAS EMOCIONES

HERRAMIENTAS



- EMOTICANTOS:
https://www.youtube.com/watch?v=ssg1AULIWjs&list=PL8Qpve81cSHPwL6cHjD3H45cjDZU_z8yp
- Dibuja aquello que sientes para poder expresarlo hacia afuera. Mejor fuera que dentro.
- Mueve tu cuerpo acorde a tus emociones. Así identificarás qué te apetece hacer cuando te sientes de diferentes maneras.
- Mírate en un espejo y descubre los gestos de tu cara cuando sientes emociones. Juega a cambiarla según desees sentirte.
- Escucha tu pensamiento y escribe lo que te dice. ¿Te gusta? ¿Qué te gustaría cambiar?
- Técnica del Patín para la resolución de conflictos.
- Técnica de Restauración del daño causado.

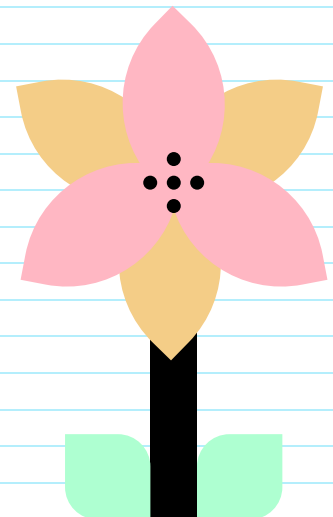
LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

9. CARTAS

CON UN JARDÍN



DINÁMICA DEL

AMIGO INVISIBLE

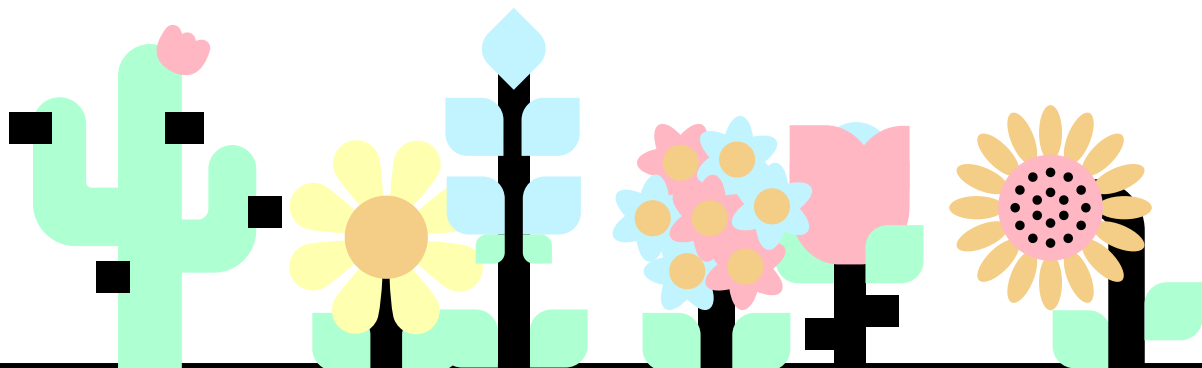


En lugar de hacer esta dinámica con regalos que se puedan comprar en algún sitio, proponemos la elaboración de regalos manuales realizados por los alumnos. Para ello, se puede generar un clima en el que cada alumno tenga que observar durante unos días a la persona que tiene como amigo invisible, acercarse más a él y conocer sus gustos, sus preferencias o, sencillamente, cómo es como compañero. Así, elaborará un regalo acorde a esas observaciones y será algo muy personal.

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN



DINÁMICA DE

LA TELARAÑA



Los alumnos se colocarán en círculo sentados en el suelo. El profesor puede decidir si formar parte de ese círculo o no. Consideramos que siempre será más enriquecedor si el profesor participa en la dinámica. Ésta consiste en tejer una telaraña entre todos los participantes. Para ello, comenzará a hablar una persona diciendo las cualidades de aquella persona a la que lanzará el ovillo. Una vez haya expresado todos los aspectos positivos sobre esa persona, le lanzará el ovillo y la persona que lo reciba repetirá el mismo proceso. Cada vez que se lance el ovillo, se tendrá que lanzar a una persona diferente que aún no haya intervenido. Haciendo así que participen todas las personas por igual.

LA
ESCUELA
LO PRIMERO



JARDÍN

