***GRUPO DE TRABAJO COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL***

Mª DEL PILAR PAVÓN AGUILAR

AULA DE AUDICIÓN Y LENGUAJE

ACTIVIDADES REALIZADAS TANTO A NIVEL DE AULA COMO A NIVEL DE CICLO

TALLER DE MINDFULNESS

Destinado a los alumnos y alumnas de 3º y 4º de primaria

CEIP Juan Alfonso de Baena

22/03/2018

<https://www.youtube.com/watch?v=326oUDU9pmM>

¿Qué es Mindfulness?

Es la meditación, la relajación, ser conscientes de nuestras emociones (alegría, enfado, miedo, vergüenza, amor, sorpresa, tranquilidad) y cómo nos afectan.

Son muchos los **beneficios** que el Mindfulness proporciona a los niños:

* Mejora el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
* Pueden concentrarse mejor e ignorar las distracciones.
* Les ayuda  a regular sus emociones, a encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando se sienten enfadados, angustiados, molestos…y a sentirse más seguros.
* Aumenta la introspección, ven más claramente lo que sucede en su interior, en su exterior, en los demás y en su entorno.
* Desarrollan la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás.
* Mejora las habilidades como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás.

¿Qué situaciones/personas te transmiten tranquilidad?

¿Cuándo te enfadas? ¿Qué te da miedo? ¿Qué haces para superarlo?

¿Crees que ello es positivo para ti?

**Lo que podemos hacer para sentirnos bien:**

* Cierra los ojos
* Respira
* Piensa en algo que te guste
* Da un paseo
* Ignora/aléjate de aquello que te haga sentir mal.
* Lee
* Escucha música de relajación.
* Habla con esa persona que es capaz de escucharte y comprenderte.
* Si es necesario descarga tu rabia apretando tus puños, cerrando los ojos fuerte.

Pero NUNCA debes descargar tu rabia o enfado en los demás.

**Atentos y quietos como una rana**. La rana es un animal que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma.

Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshincha cuando sale el aire.

Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la rana no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriga se abulta un poco y después se hunde otra vez.



**Botes de la calma**

El bote o botella de la calma es una herramienta fantástica para ayudar a relajarse [a niños más nerviosos.](https://www.guiainfantil.com/blog/690/juegos-para-ninos-nerviosos-y-agitados.html)

Cuando el niño la agita, observa cómo la purpurina se mueve de forma descontrolada, como cuando os enfadais. Cuando la purpurina comienza a caer lentamente al fondo, el nerviosismo pasa y el niño consigue relajarse.

**Materiales**

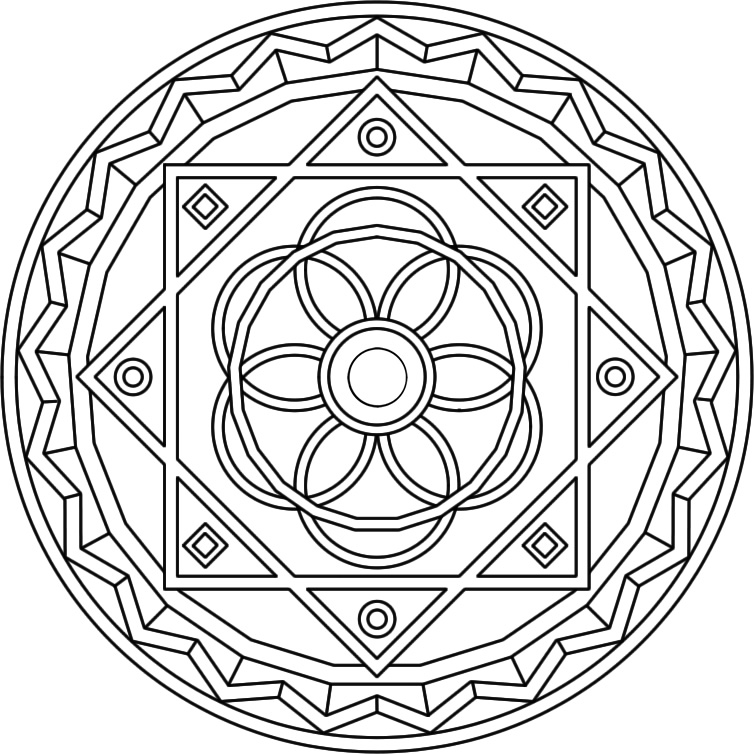
* 1 bote de cristal o botella de plástico
* Purpurina del color que quieras.
* Estrellitas de colores.
* Pegamento transparente o glicerina o gomina del pelo.
* Agua templada

**¡Manos a la obra!**

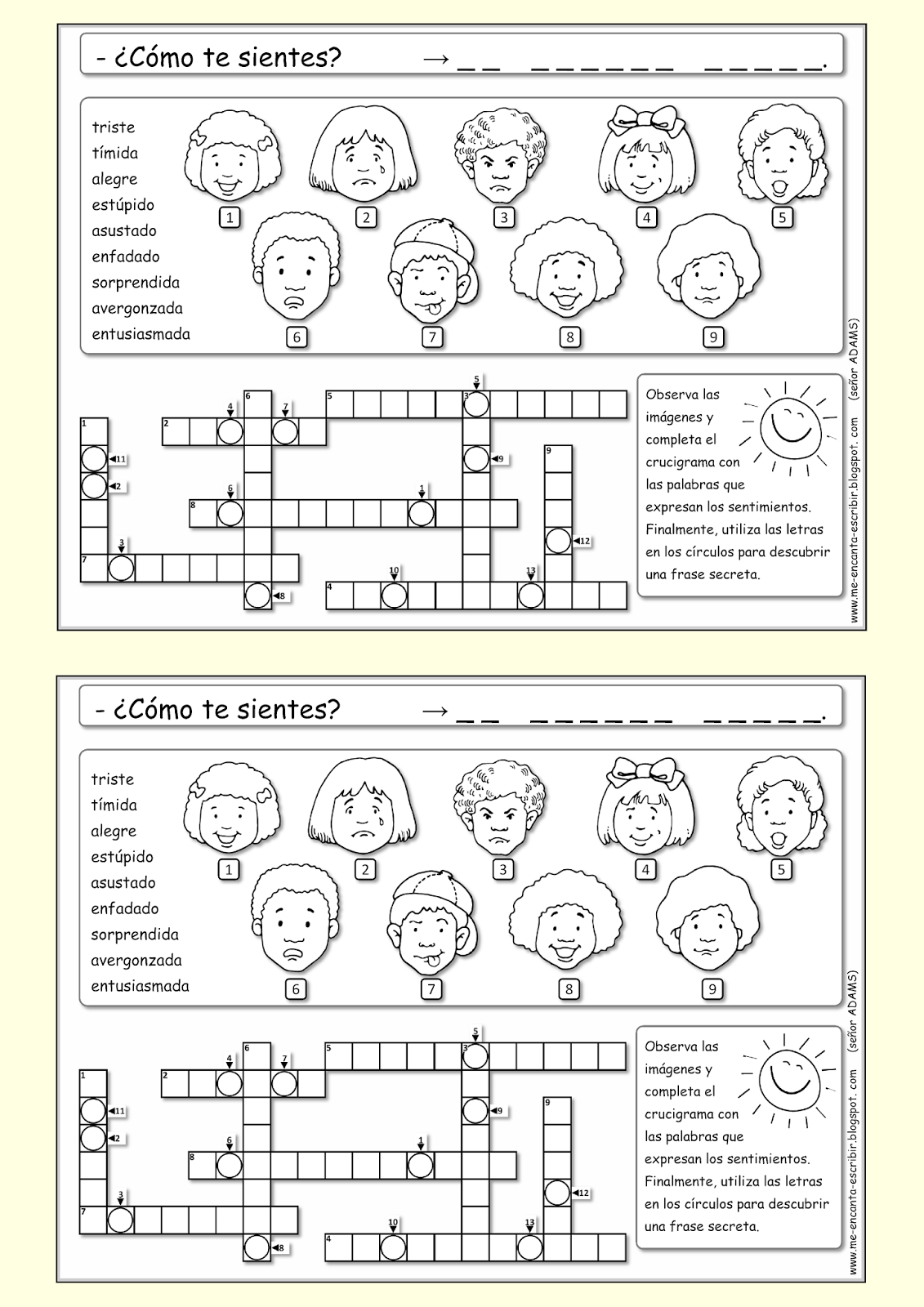
**Recordad, atentos y tranquilos como una rana.**

**Coloreamos mandalas**

**Objetivo: mejorar la atención**



Reconocimiento de emociones



**Lectura de cuentos**

**ME GUSTA COMO SOY (AUTOESTIMA)**

Había una vez, un chico que tenía el pelo color blanco, pero blanco-blanquísimo, como la nieve, como la crema, como el algodón. Nació un día de sol brillante. Los papás estaban tan contentos que no dejaban de sonreír, y a todos les comentaban emocionados, lo hermoso que era su [bebé](https://www.guiainfantil.com/fotos/galerias/evolucion-bebe-entorno/).

Cuando salieron del hospital, los rayos de sol iluminaron la cabeza de Ezequiel, y la mamá le dijo al papá - Mira, parece un angelito - Sí, es el bebé más lindo, del mundo- contestó radiante, el papá. Así creció Ezequiel, contento, querido y orgulloso de su pelo blanco, blanquísimo.

Vivió en el campo hasta que tuvo [5 años](https://www.guiainfantil.com/educacion/desarrollo/cinco_anos.htm), allí se crío [jugando](https://www.guiainfantil.com/blog/816/los-ninos-son-felices-sobre-todo-jugando.html) con los animales, alimentando a las gallinas y sus pollitos, hasta aprendió a andar en un caballito, que el papá le regaló, especialmente para él, al que le puso de nombre Petiso, y se convirtió en su [mejor amigo](https://www.guiainfantil.com/1103/los-amigos-imaginarios-de-los-ninos.html). Una noche llena de estrellas, Ezequiel escuchó que los papás conversaban en la galería de la entrada de su casa.

Se acercó despacito porque los notó preocupados, al verlo los papas le dijeron que era muy tarde y debía ir a [dormir](https://www.guiainfantil.com/sueno/comodormir.htm). Ezequiel queda tan intrigado, que se escondió detrás de la puerta para escuchar. ¡¡¡Qué sorpresa se llevo!!! Los papás estaban hablando de mudarse, ¿mudarse? ¡Sí! Ir a vivir a otra casa, nada más ni nada menos que a la ciudad, y todo el asunto era porque Ezequiel tenía que empezar a ir a la [escuela](https://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/escuela.htm), y por allí donde vivían no había ninguna cerca.

¡QUE ALEGRÍA! Conocer la ciudad tener nuevos amigos, eso sí que parecía divertido. Así fue que juntaron sus cosas y se mudaron a una casa en la ciudad que quedaba muy cerca de la escuela con sus paredes pintadas con dibujos que habían hecho los chicos junto con las [maestras](https://www.guiainfantil.com/blog/815/los-maestros-que-dejan-huella-en-los-ninos.html). Ezequiel estaba tan entusiasmado, que no podía quedarse quieto.

Fue con su mamá a comprar el guardapolvo y los útiles escolares, él eligió todos con la marca de su cuadro favorito. Esa noche casi no pudo dormir, de tan entusiasmado que estaba. Entonces llegó el día tan esperado, ¡el [primer día de clases](https://www.guiainfantil.com/blog/909/la-vuelta-al-colegio-sin-dramas-ni-perezas.html)! Ezequiel se levantó muy temprano, contento y nervioso. Se lavó la cara, los dientes y se peinó su blanco-blanquísimo pelo blanco.

Ese pelo que era su marca especial en la vida, ese pelo que su mamá acariciaba todas las noches antes de que se duerma, su hermoso pelo de nieve, como le decía su papá. Llegó a la escuela junto con sus papás, lo besaron en la entrada, y Ezequiel, con paso decidido, se acercó al [patio](https://www.guiainfantil.com/servicios/musica/Canciones/patio_de_mi_casa.htm)a la fila de primer grado. Allí se empezó a sentir raro, todos los chicos lo miraban, no sólo los de su grado, de todas las filas los grandes, los chicos, y Ezequiel no entendía por qué, quería que lo tragara la tierra.

De pronto un chico se acercó y le dijo

- Che, ¿por qué tienes el pelo así?

Ezequiel no contestó, no sabía qué decir, se preguntaba -¿así cómo, lindo como la nieve?.- Ante su silencio todos lo miraron, algunos empezaron a reírse y otros a cargarlo, le gritaban:

- ¡Cabeza de crema, cabeza de papel, cabeza de azúcar

Ezequiel miró a su alrededor y de pronto, con espanto descubrió que no había ningún chico con el pelo blanco-blanquísimo como el suyo y parecía que esto les molestaba a los chicos de la escuela. Lloró en silencio, como para adentro, ya no le gustaba la escuela, se sentía triste y quería volver a casa.

La seño los saludó uno a uno con un beso y los llevó hasta el [aula](https://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/de3a5.htm) de primer grado. El aula era lindísima, estaba decorada con los nombres de todos los chicos, con [dibujos](https://www.guiainfantil.com/educacion/dibujoInfantil/interpretacion.htm), [letras](https://www.guiainfantil.com/fotos/galerias/ninos-juegan-aprender-letras-alfabeto/) y números. Pero Ezequiel estaba tan triste que no podía ver lo linda que era su aula, solo quería llorar y salir corriendo.

Se sentó solo, nadie quiso sentarse con él, porque todos pensaron que su color de pelo lo hacía un chico raro. María Luz, la seño, les dijo que iba a tomar lista, que a medida que los nombrara fueran parándose al lado de su silla. María Luz comenzó - que se paren los altos- los chicos desorientados se miraron – vamos, dijo la seño, párense los altos- Los chicos se pararon.

La seño siguió diciendo, ahora los petisos, los de pelo color rojo, los que usan anteojos, los que no usan anteojos, los morochos, los pálidos, los que tengan aparatos, los de pelo blanco, los de pelo marrón, los que tengan dientes chiquitos, los de [dientes](https://www.guiainfantil.com/salud/dientes/dientes.htm) grandes, los que se [portan bien](https://www.guiainfantil.com/educacion/comportamiento/index.htm), los que se portan mal, los simpáticos, los tímidos, los charlatanes, los calladitos y así siguió con una lista interminable.

Los chicos no hacían más que pararse, sentarse y volverse a parar, porque todos, todos, todos, se sentían nombrados varias veces. Algunos eran bajitos, charlatanes, de pelo amarillo y a veces se portaban mal. Otros eran calladitos, altos, de dientes chiquitos y simpáticos. Todos tuvieron que levantarse tantas veces que quedaron agotados.

Pero faltaba lo último. María Luz dijo – ahora que se paren, los que quieran [divertirse](https://www.guiainfantil.com/blog/486/el-derecho-a-jugar-de-nuestros-hijos.html), los que quieran aprender, los que quieran hacerse amigos, los que quieran [jugar](https://www.guiainfantil.com/fotos/galerias/derechos-nino/derecho-juego/), los que quieran reírse- Se imaginan lo que pasó, ¡SIII! Se levantaron todos juntos, gritando yo, yo, yo, yo, seño. Entonces, María Luz dijo.- No importa las diferencias que tengamos, miremos que tenemos en común para así poder respetarnos y pasarlo bien todos juntos. Ezequiel había dejado de [llorar](https://www.guiainfantil.com/1007/los-llantos-del-bebe.html). Otra vez se sentía contento y con ganas de estar en la escuela.

De pronto se acercó un chico y le preguntó si podía sentarse con él. Ezequiel le contesto que sí. De ahí en más, lo que conozco de esta historia es que Ezequiel se hizo muchos, muchos amigos, y otra cosa que me contaron, es que cuando había que actuar de [Papá Noel](https://www.guiainfantil.com/navidad/papanoel.htm), siempre lo elegían a él, lo que lo hacía sentirse muy, pero muy orgulloso de haber nacido con ese pelo blanco- blanquísimo.