**EL CUBO DEL BIENESTAR**

**Fuente bibliográfica**

Antonio Sánchez Román

**Nivel educativo en el que se puede realizar**

Primaria, Secundaria y Bachillerato. (Esta actividad está diseñada para formación del profesorado)

**Aspectos a trabajar**

* Conciencia emocional
* Autonomía emocional
* Empatía
* Regulación emocional

**Descripción de la actividad**

Paso 1.- Les entregamos a los participantes la figura de un cubo en formato recortable, les pedimos que se coloquen en atención plena durante el recortado del cubo. Atención plena, al mover las tijeras, al ir desplazando la misma por el papel. Les pedimos que hagan tres inspiraciones profundas. Vamos a visualizar 3 cosas, actitudes,…que necesito para estar con bienestar en el trabajo que dependen de mí y también pensamos 3 cosas que necesito de la comunidad educativa que me ayudarían a conseguir este bienestar.

Escriben en la cara del cubo que tiene trazada las líneas, las seis cosas que han pensado, sentido,…

Paso2.- Les pedimos que cierren los ojos y que hagan tres inspiraciones profundas. Vamos a visualizar 3 cosas, actitudes,…que me provocarían malestar en el trabajo y que dependen de mí y también pensamos 3 cosas que me provocarían malestar en el trabajo y que venga de la comunidad educativa.

Escriben en la otra cara del cubo las seis cosas que han pensado, sentido,…

Paso 3.- Pegan el cubo, dejando una cara abierta sin pegar, dejando visible las ideas relacionadas con el bienestar y dentro del cubo las del malestar.

Paso 4- Utilizamos la metáfora de que las cosas que nos pueden provocar malestar las dejamos visibles hasta que no estén presentes, entonces cerraríamos el cubo. Muchas veces son nuestras propias creencias o distorsiones cognitivas que nos boicotean desde dentro. Y que es importante recordar que somos nosotros mismos los que las hemos puesto ahí, que podemos tomar conciencia de ellas para modificarlas.

Paso 5.- Cada uno lanza su cubo al aire y comenta lo que ha salido, realizamos una ronda grupal.

**Tipo de agrupamiento**

Individual y grupal

**Material necesario**

Lámina con cubo, tijeras y pegamento

**Temporalización**

Duración de la actividad: unos 30 minutos aproximadamente

Se puede realizar en los tres momentos: Habituación, parte central o cierre. Muy recomendable en la parte central.

**Observaciones**

Esta actividad se puede realizar con distintos niveles de intensidad y con mayor o menor prisa, en función de lo que pretendamos.

Si esta actividad la realizamos con el alumnado podemos enfocarla como el bienestar y malestar en su vida, podíamos adaptar la actividad a lo que es propio de él, lo que le pueden aportar profesorado, compañeros, amigos, pareja, familia; tanto en el malestar como en el bienestar.

**Adaptación a otros niveles educativos**

Sólo necesitamos adaptar el lenguaje a cada nivel educativo. En Infantil, podemos utilizar dibujos, o incluso una figura con menos caras el tetraedro. (Lo que supone un gran trabajo para el profesorado)

**Material de apoyo al profesorado**

**OBSERVACIONES Y APORTACIONES**