

FASE A. TOMA DE CONCIENCIA

RECURSOS VARIOS

“ESPEJO DE LAS EMOCIONES”

Un recurso para aprender a etiquetar las emociones y comenzar a crear una conciencia emocional.
¿Cómo te sientes?

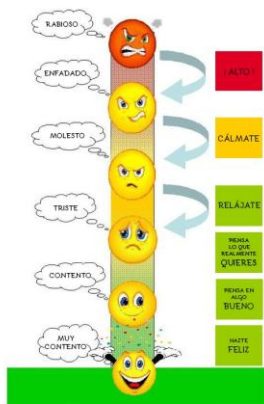


“LA CAJA DE LA RABIA”

Un recurso para aprender a gestionar el enfado.

Cuando se sientan enfadados abrirán la caja, cogerán una hoja y la rayarán tan fuerte como puedan, luego harán una bola de papel con ella y la tirarán a la papelera. Si el enfado continúa pueden repetirlo varias veces.

“TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES”



“BOTELLA DE LA CALMA”

Se coge una botellita y se llena de agua con purpurina. Cuando estemos nerviosos, se agita y permanecemos quietos, respirando viéndola hasta que el agua vuelve a ser transparente y la purpurina queda de nuevo al fondo.



“BUZÓN DE LOS PROBLEMAS”

Se coloca un buzón en clase. En éste depositaremos por escrito nuestros problemas, miedos, inseguridades, preocupaciones, para trabajarlos en la asamblea.



“CAJA DE PIROPOS”

Periódicamente, diremos al alumnado que escriba los talentos de algunos/as compañeros/as y los introduzca en una caja. Los leerá el docente, con cuidado de eliminar posibles bromas desagradables.

