

Clima emocional

Juego 3

Creando un adecuado clima emocional en la escuela: estrategias en el aula

¡Hola!

En este material te presentamos una serie de estrategias didácticas que podrás poner en marcha en el salón de clases para crear un adecuado clima emocional en la escuela, así como cuando tu grupo se encuentre tenso, descontrolado, enojado o triste.

¿Qué es el clima emocional en la escuela?

- ☹️ Se construye a partir de los comportamientos de las y los estudiantes y por todo el personal que conforma el plantel educativo.
- 😊 Es una percepción.
- ☹️ Puede ser frágil, por eso es importante cuidarlo y construirlo de manera e intencionada.

¿Para qué construir un adecuado clima escolar?

- 😊 Mejoran las relaciones personales entre las niñas y los niños y las y los docentes.
- 😊 Promueven una mayor motivación en las niñas y los niños para que sus aprendizajes sean significativos.
- 😊 Desarrollan en las niñas y los niños el sentido de pertenencia al grupo escolar.
- 😊 Fortalecen sus habilidades emocionales, a través de estrategias de reacción y regulación emocional.

Decálogo para un buen clima emocional en la escuela

1. Cada actividad en el aula fundamentala en los conocimientos previos de las y los estudiantes, en sus intereses y vivencias personales. Haz que vean que también eres una persona como ellas y ellos y conéctense compartiendo sus emociones.
2. Crea espacios de reflexión en el aula, que favorezcan la conciencia y la comunicación. Busca desarrollar el espíritu de observación y ayúdalos a buscar formas innovadoras para adaptarse a la realidad.
3. Prepara espacios abiertos, con sillas o cojines, donde las niñas y los niños se puedan sentar cómodamente y ver a las y los demás mientras conversan y tratan temas que les afectan.

- 
4. Controla tanto tu comunicación verbal, como no verbal: busca que las palabras y el lenguaje no verbal que utilizas sean positivos. Considera tus gestos, tono de voz y contacto físico con las niñas y los niños para acercarte de un modo seguro, cálido y respetuoso a ellas y ellos.
 5. Pregunta sin juzgar y escucha interesadamente. La escucha es el pilar de una relación basada en una comunicación efectiva, de “corazón a corazón”. Con frecuencia, valoramos desde nuestros prejuicios o falsas creencias, lo que nos lleva a obtener resultados negativos que nosotros nos creamos por juzgar anticipadamente.
 6. Reconoce los logros de las niñas y los niños de manera efusiva y clara. Comenta sobre lo que han aprendido y hecho correctamente, si no han cumplido con lo se esperaba, dales una nueva oportunidad explicando lo que se espera.
 7. Crea momentos que posibiliten la creatividad de niñas y niños, fomentando el trabajo en grupo durante la clase. Es importante que lo que aporten y realicen, sea reconocido.
 8. Motiva a niñas y niños a buscar soluciones y respuestas adecuadas a los conflictos que se les
- 



presenten. En vez de resolverlos directamente o juzgarlo como bueno o malo, ganar o perder, involúcralos en la solución.

9. Incentiva a niñas y niños a asumir responsabilidades, esto les indica que confías en ellas y ellos. Las responsabilidades que les asignes deben de ser posibles de cumplir.
 10. Antes de corregir, reconoce el esfuerzo o los aspectos positivos que han hecho, valora su trabajo, después retroaliméntalo de manera que sienta que su esfuerzo no fue en vano.
- 

Estrategias o acciones prácticas y efectivas para la regulación emocional

Cuando las niñas y los niños se encuentran en medio de un berrinche, en un estallido de ira, o inmersos en un estado de nerviosismo o inquietud que afecta negativamente su bienestar, se está viendo afectada también su capacidad de disfrutar o de permanecer en un lugar y relacionarse con las demás personas.

Es posible que hayas intentado dar recursos para que la niña o el niño se calmen en ese momento, especialmente si se trata de manifestaciones de ira o enfado, pero es posible que no estén teniendo el efecto deseado o pareciera que simplemente no funcionaran.

Aquí te presentamos una serie de alternativas que pueden funcionar para el autocontrol de las niñas y los niños. Probablemente haya que invertir tiempo y energía en la enseñanza; tienes que tener en cuenta que dichas alternativas

se deben de poner en práctica en momentos de tranquilidad y no en medio de un arranque de ira, pues la idea es que las aprenda de la mejor manera y en un ambiente de armonía, para que puedan funcionar en aquellos momentos donde se necesita encontrar de nuevo el equilibrio emocional.



El frasco de la calma

Es una de las técnicas educativas más conocidas del método Montessori.

El frasco de la calma es un frasco relleno de diamantina y agua, que está diseñado para ayudar a niñas y niños a reducir los estados de ansiedad o enojo. Además, es una técnica muy eficaz para estimular la concentración y la atención selectiva. Funciona como especie de canalización emocional a través del cual la niña o el niño libera las emociones negativas que aún no ha aprendido a gestionar.



Cuando la niña o el niño agita el frasco, se liberan las tensiones emocionales acumuladas y, cuando estas se reducen se deja de mover el frasco. El efecto de la diamantina descendiendo lentamente ejerce una acción relajante ayudando a eliminar toda señal de irritación o ansiedad en la niña o el niño.

¿Qué necesitas?

- 😊 Un frasco de plástico, preferentemente transparente y que no tenga etiquetas.
- 😊 Diamantina del color que la niña o el niño elija, aunque lo ideal es elegir tonos claros pues son más relajantes.
- 😊 Pegamento transparente.
Agua de la llave a temperatura normal.
- 😊 Colorante alimentario para darle color al agua, se sugiere que sea claro también.
- 😊 Una cuchara grande y una cuchara chica.

Paso a paso...

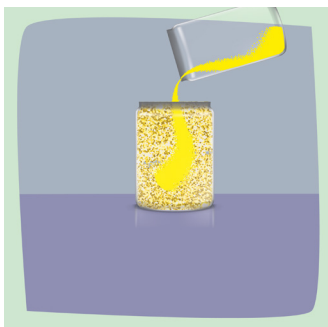
1. Vierte el agua en el frasco hasta llenar $\frac{1}{8}$ del recipiente.



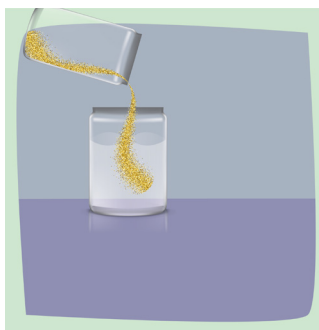
2. Añade dos cucharadas grandes de pegamento al agua. Ten en cuenta que mientras más pegamento añadas más tiempo tardará la brillantina en descender, de manera que tendrá un efecto más relajante.



3. Deja que la niña o el niño escoja el color de diamantina que más le guste y añade al agua unas 3 o 4 cucharadas chicas. Revuelve con la cuchara para que la diamantina se mezcle bien con el agua y el pegamento.



4. Agrega dos o tres gotas del colorante que se haya escogido para darle color al agua. Una vez más, intenta que se trate de un color tenue para que el efecto calmante sea mayor.



5. Llena el frasco con más agua o ponle un poco más diamantina, si no es suficiente.
6. Coloca la tapa, ponle un poco de pegamento y ciérrala con fuerza para que el agua no se salga al mover la botella. ¡Listo! ya tienes tu frasco de la calma.



Opción para decorar

Puedes ponerle pequeños objetos (lentejuelas, pompones, gomas elásticas, figuras que brillan en la oscuridad, pequeños muñecos de plástico, etc.).

El frasco de la calma puede utilizarse en cualquier momento, se puede elaborar uno para cada integrante del grupo y lo ideal es que lo lleven siempre consigo para que cuando sientan enojo o ansiedad puedan recurrir a él.

Videocuento

Los cuentos poseen una gran ventaja; colocan en personajes las características familiares y las situaciones que son conocidas, o que resultan similares a las que resisten o pueden llegar a afrontar las niñas y los niños. Y la combinación en formato de video puede atraer más su atención. Para esto se proponen los siguientes videocuentos:

- ▶ Respira:
www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA
- ▶ La vocécita:
www.youtube.com/watch?v=lBE3JUIKjkl
- ▶ Caleta de la nutria marina (técnica de respiración):
<https://youtu.be/EzAlmuzOacl>

Coloca a las niñas y los niños en círculo para escuchar el cuento, pueden estar parados o sentados y tomar las diferentes posiciones que marcan las historias para relajarse.

El volcán

El volcán es una técnica eficaz para mejorar el autocontrol, sobre todo en esos momentos en los que la niña o el niño parecen estar a punto de explotar. En esencia, se trata de utilizar las imágenes para concientizar el comportamiento. De esta manera, la niña o el niño será capaz de detectar cuándo está a punto de comportarse de manera inadecuada y podrá detenerse a tiempo.

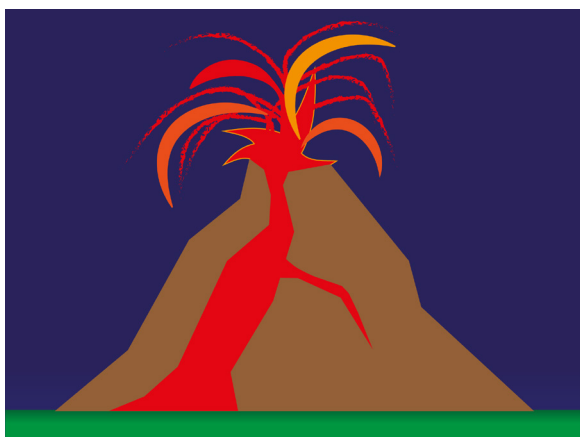
La edad ideal para comenzar a trabajar el autocontrol es a partir de los 2 años, cuando se adquieren habilidades verbales y su desarrollo cognitivo y social les permite interiorizar normas y asociar situaciones con acciones.

Para poner en práctica esta técnica:

1. Pide que imagine que su interior es un volcán que representa toda su fuerza y energía.

2. Explícale que, como muchos otros volcanes, su volcán interior también se puede descontrolar y entrar en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro.
3. Este ejercicio consiste en establecer un símil entre la erupción de un volcán y la sensación de calor interno que experimentan muchas niñas y niños antes de perder el control y estallar en enfado, rabietta o berrinche.
4. Comenta con niñas y niños que cuando existe algo que no nos gusta y nos empezamos a enfadar, podemos experimentar en nuestra panza un ligero calor, como si se empezara a calentar la lava de un volcán. Según va pasando el tiempo, y si no sabemos cómo apagar el fuego del volcán, la lava se pone a hervir y hace erupción, estalla y puede quemar todo.
5. Puedes mostrarle algunas imágenes de un volcán en erupción y después hacer el ejercicio de imaginación, la idea es que la niña o el niño aprenda a reconocer las señales de la ira y el enfado, asociándolas con la lava caliente y la erupción. De esta forma podrá detenerse antes de llegar al punto de no retorno.
6. También puedes hacer que dibujen un volcán y lo coloreen de la manera que más les guste.

En la base del volcán escribe las “cosas que me enojan” y en la zona superior, como si fuera la lava, las “cosas que pasan cuando me enojo”. Al hacerlo en grupo, se facilita la expresión de situaciones y conductas inapropiadas.



El semáforo

Se trata de un ejercicio muy simple en el que se da una realimentación a la niña o el niño sobre su comportamiento, es decir, se le da una señal cuando está a punto de activarse, para que de esta forma pueda reflexionar y controlar su conducta. Lo más importante es trabajar con la identificación de las sensaciones previas a las conductas impulsivas, de manera que puedan notarlas conscientemente.

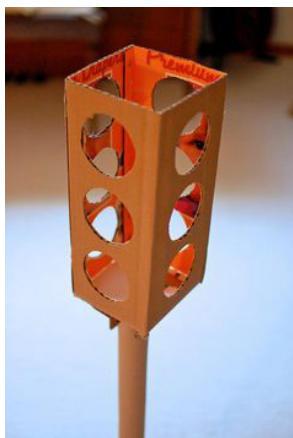
¿Cómo funciona?

1. Explica a las niñas y los niños lo que es un semáforo y para qué sirve normalmente en la vía pública.
2. A continuación explica que van a utilizar el semáforo como herramienta para darse cuenta y controlar sus emociones.
3. Explica que la luz roja es para detenerse, porque la situación está a punto de salirse de control o bien ya se ha salido de control,

la amarilla para indicar que debe analizar qué le sucede y por qué se siente así, y la verde señala que debe pensar en cuál es la mejor manera para expresar lo que siente.

4. Indica que a partir de ese momento imaginarán que en su cabeza hay un semáforo y tratarán de identificar sus emociones a través de él como se ha indicado con anterioridad.
5. Se sugiere que lo coloques en diferentes lugares dentro el aula para que puedas utilizarlo en cualquier momento.
6. Cuando percibas algún comportamiento de ira o enfado, menciona el color rojo, para que inmediatamente logren establecer consciencia de la emoción que están sintiendo y después que pasen a los siguientes dos filtros.
7. También lo puedes utilizar día a día para llevar un seguimiento del estado de ánimo del grupo al inicio de la jornada escolar.
8. Puedes utilizar el semáforo que viene incluido en el kit didáctico, o bien elaborar los semáforos con material reciclado como cartones y cilindros de papel de baño o toallas de cocina

desechables, también puedes hacerlos con retazos de tela o bien dibujado en cartulina o papel reciclado. Utiliza toda tu creatividad, recuerda que la herramienta didáctica por excelencia eres tú.



Yoga para niñas y niños

La palabra yoga significa “unión” primero con sí mismo (la niña o el niño se encuentra y aprende a conocerse), y después con las y los demás (aprenden a relacionarse y comunicarse con su entorno). Esta técnica es originalmente de la India y aporta beneficios tanto para niñas o niños inquietos o activos, como para tímidos o avergonzados. La yoga ayuda a canalizar la energía y reafirmar la autoestima.

¿Cómo hacer yoga para niñas y niños?

A continuación vas a encontrar 4 vídeos que pueden ser muy útiles para poner en práctica esta técnica en el salón de clases. Puedes hacer una clase de yoga semanal, mensual o según creas conveniente. Es importante que revises con anterioridad el material y participes activamente en la clase.

- ▶ Cápsula: “Rugir como el león” Yoga inicial www.youtube.com/watch?v=LmzfT6Gv4fo
- ▶ Cápsula: “el cuento de las mariposas” www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rM0ou0
- ▶ Cápsula: “viaje al bosque encantado” www.youtube.com/watch?v=sIbdc-LNXjU
- ▶ Cápsula: “los astronautas del espacio interior” www.youtube.com/watch?v=feJdmeEV9YQ

¿Qué necesitas?

- 😞 Una colchoneta para cada niña y niño y una para ti, en su defecto pueden utilizar toallas o tapetes.
- 😞 Una pantalla y reproductor para video con bocinas (si has revisado previamente el material visual, puedes guiar la sesión, sino, puedes proyectar el video).

El rock de las emociones

El rock de las emociones es una canción muy fácil de aprender, pero que en su letra dice mucho acerca de cómo reaccionar ante diferentes emociones.

Puedes ponerla por partes un día cada semana, hasta que las niñas y los niños se la vayan aprendiendo.

Pueden ir creando entre todas y todos la coreografía o bien reproducir la que muestran en el siguiente vídeo.

 www.youtube.com/watch?v=hX60blksDsU

¿Qué necesitas?

 Un reproductor con vídeo (en caso de querer seguir la coreografía) y bocinas.

El emocionómetro

Este recurso te servirá para identificar y regular las emociones de las niñas y niños y poder mediar el clima emocional en el aula. Puedes tener el emocionómetro puesto en un lugar de fácil acceso durante todo el año escolar.

Explica a todo el grupo que van usar el emocionómetro todos los días, durante todo el año escolar. Diles que todos los días llegando al salón de clases deben reconocer cómo se sienten y colocar su pinza en la emoción correspondiente. Menciona que pueden cambiarla en el transcurso de la jornada conforme se vayan sintiendo.

Es muy importante que estés atenta en donde pone cada quién sus pinzas, sobre todo cuando las ubican en emociones como la tristeza, ira, miedo y asco. Antes de que finalice la jornada

escolar, acércate a la niña o el niño y platica sobre la emoción en donde puso su pinza y juntos busquen la estrategia que más se ajuste para regularla dicha emoción.

Al final del día haz un recuento para saber cuál es el estado de ánimo general del grupo y a qué se debe. Ya sea positivo o negativo es importante poder hacer una lectura de grupo adecuada para adoptar las estrategias más efectivas en los momentos indicados.

Puedes utilizar el emocionómetro que se incluye en el kit didáctico o fabricar uno.

¿Qué necesitas?

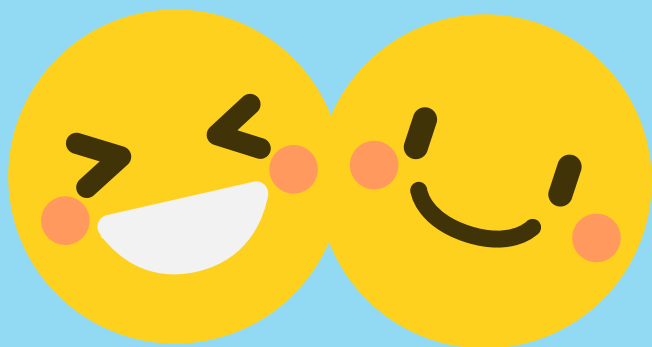
- 😞 6 imágenes tamaño carta, cada imagen tendrá una emoción.
- 😞 1 pinza (pinza de ropa para cada niña y niño). Permite que pinten y decoren la pinza libremente, es importante que le pongas a cada pinza el nombre del niño con su respectivo apellido.

Paso a paso...

- 1.** Pega las imágenes de emociones sobre una superficie que sea resistente, podría ser sobre cartón o si es posible, plastifica cada imagen.

- 
2. Ubica las imágenes de forma vertical, como se muestra en la imagen abajo. Puedes utilizar listón o cordón para unir las o bien utilizar una sola pieza base para todas.
 3. El objetivo es que las niñas y los niños puedan ubicar perfectamente su estado de ánimo (por lo que las imágenes deben ser muy claras) y poder colocar una pinza en él (por ello se propone de manera vertical).
- 

Clima emocional



Juego 3