WP3 – ACTIVIDADES DEL KIT DE HERRAMIENTAS POWERPACK

Bienestar emocional: Mi caja de herramientas para la calma

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Información general

Dimensión de bienestar: Bienestar emocional
Grupo de edad objetivo: 9-11 años (primaria media)
Formato de actividad: Actividades individuales y en grupos pequeños
Duración: 40-45 minutos
Tamaño del grupo: 10-20 estudiantes - trabajo individual
Enfoque transversal: Conciencia física, educación para la salud mental, aprendizaje socioemocional

2. Objetivos de aprendizaje

- Los estudiantes reconocerán los signos de estrés/tensión en sus cuerpos y emociones.
- Los estudiantes practicarán técnicas sencillas para controlar el estrés.
- Los alumnos crearán estrategias basadas en sus necesidades para ayudarles a calmarse cuando lo necesiten.

3. Materiales necesarios

- Una hoja de papel para cada estudiante.
- Lápices de colores/rotuladores
- Opcional: música relajante de fondo.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Pasos de la actividad

Paso 1: Introducción - ¿Qué es el estrés?
El profesor comienza con una breve introducción sobre qué es el estrés, utilizando ejemplos apropiados para la edad de los alumnos (como sentirse nervioso antes de un examen). El profesor les explica que el estrés es una emoción normal y aceptable que todos experimentamos de vez en cuando.

Paso 2: Escuchar a nuestro cuerpo
Se les pedirá a los estudiantes que piensen en cómo se siente el estrés en su cuerpo (hombros tensos, pensamientos incesantes, palpitaciones). Algunos voluntarios compartirán sus impresiones.

Paso 3: Explorando estrategias para mantener la calma
El profesor guía a los alumnos para que exploren 2 o 3 técnicas sencillas de relajación (por ejemplo, respiración lenta, estiramientos suaves, ejercicios de conexión con el cuerpo).

Paso 4: Creando mi caja de herramientas para la calma
Los alumnos crean su propia "caja de herramientas para la calma" dibujando o escribiendo las estrategias que creen que les funcionarán cuando necesiten calmarse o relajarse.

Paso 5: Reflexión y compartición
Los alumnos pueden ofrecerse como voluntarios para compartir con el grupo algunas de las estrategias que eligieron, mientras que el profesor les recuerda que las estrategias para relajarse son saludables.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Notas y consejos para el profesorado

- Procure que los ejercicios sean cortos y opcionales, por si alguien no se siente cómodo.
- Asegúrese de que el ambiente sea tranquilo y de apoyo.
- Explícale que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de calmarse; cada persona es única.
- Anime a los estudiantes a utilizar sus recursos cuando se sientan abrumados o estresados.

6. Pregunta de reflexión para los estudiantes

- ¿De qué maneras cambia tu cuerpo cuando te sientes en calma?
- ¿Cuál de tus estrategias para mantener la calma crees que te ayudará más?
- ¿Se te ocurre alguna ocasión en la que puedas usar tus herramientas para mantener la calma en la escuela?

7. Consejos para la adaptación para niños/as con necesidades especiales

Versión más sencilla (Primaria temprana / soporte adicional):

- Céntrese en una estrategia para relajarse y practíquela con los estudiantes.
- Utilice tarjetas visuales o haga demostraciones en lugar de simplemente explicar.

Versión media (Mediana primaria / mayor independencia):

- Anime a los estudiantes a explicar por qué eligieron una estrategia específica.
- Anime a los estudiantes a escribir un diario, si es posible.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Adaptaciones para estudiantes con necesidades especiales:

- Crea un espacio tranquilo.
- No obligues a nadie a participar en los ejercicios grupales.
- Tenga en cuenta las necesidades sensoriales individuales de los estudiantes y adapte algunas estrategias en consecuencia.

8. Referencias (enfoque metodológico)

Esta actividad se centra en cultivar no solo el aprendizaje social y emocional, sino también la capacidad de atención plena, animando a los estudiantes a comprender sus necesidades y encontrar maneras de adaptarlas.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

CANALES DE REDES SOCIALES

Proyecto PowerPack

Proyectopower.pack

Proyecto PowerPack

CONSORCIO

COORDINADOR

SOCIOS

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Tarjetas de estrategia para calmarse

RespiraciÓn lenta

Respira hondo cinco veces, inhalando y exhalando. Concéntrate en tu respiraciÓn.

Estiramiento de hombros y cuello

Mueva los hombros lentamente. Estire el cuello suavemente.

Ejercicio de conexiÓn a tierra

Diálogo interno positivo

Repítete a ti mismo: "Puedo con esto. Estoy bien".

Dibujar o colorear

Dibuja o colorea algo que te haga sentir tranquilo.

Lugar tranquilo / RincÓn de paz

Ve a un lugar tranquilo y siéntate un minuto para relajarte.

Movimiento suave

Camina despacio, sacude las manos o estira el cuerpo.

Ejercicio de conteo

Cuenta lentamente del 1 al 10, concentrándote en cada número.

1 2 3
4 5 6
7 8 9

Escuchar música

Escucha música relajante o sonidos de la naturaleza.

Observación consciente

Observa atentamente un objeto y fíjate en sus colores, formas y detalles.