5 IDEAS para aplicar la educación emocional en el aula

1 Potencia las tutorias

Ofrece un espacio para hablar sobre las inquietudes, los miedos y preocupaciones, las necesidades, los intereses y los deseos de forma compartida. Fomentarás la conciencia emocional y la empatía.

2 Crea un diario de agradecimiento

Ayuda a los alumnos a orientar su atención en aquellos aspectos positivos que han vivido durante este tiempo.

Utiliza un termómetro emocional para facilitar la expresión de las emociones de los más pequeños.

Los descansos cerebrales son un buen recurso para aumentar la energía positiva de los alumnos.

3 Incluye el movimiento

Aprovecha las actividades lúdicas que incluyen el movimiento como herramientas de distensión emocional.

4 Trabaja la relajación y la visualización

Busca alguna visualización constructiva y potenciadora e invita a los alumnos a viajar con su mente a un sitio seguro y reconfortante.

La música, la danza, la pintura o el teatro son un valioso recurso.

5 Potencia la creatividad

Las dinámicas creativas nos ayudan a encauzar las emociones y a transformarlas.

eduk