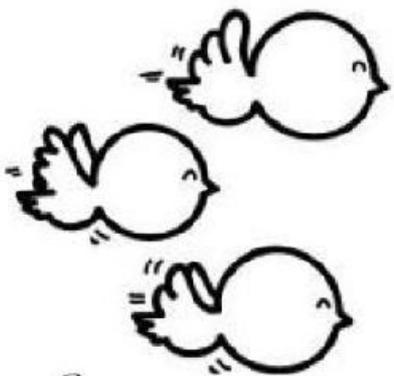




yendo solo,
llegarás rápido



↗
si buscas buena
compañía,
llegarás lejos



EXPERIENCIA "AULAS FELICES"
CEIP PARQUE EUROPA (Utebo, Zaragoza)

CEIP Parque Europa



•Cuatro cursos trabajando Aulas Felices.

•Objetivo: parte de nuestro currículum y seña de identidad de nuestro trabajo docente.

•Somos uno de los 4 colegios de Utebo

•Dos vías.

•27 profesores en Claustro.

•Relativamente nuevo: 12 años.



FORMACION del PROFESORADO:

básico para una buena calidad educativa

- Cursos de formación por parte del CIFE. 2011-12.
- Participación en Seminarios como espacio de intercambio de experiencias. 2012 a 2015.
- Seminario de Formación en centros. "Aprender a ser feliz, enseñar a ser feliz". 2014-15. Partiendo de una charla informativa sobre el programa.

Programa "AULAS FELICES"

Psicología Positiva aplicada a la Educación



Ricardo Arguís Rey
Ana Pilar Bolsas Valero
Silvia Hernández Paniello
M.ª del Mar Salvador Monge





CURSO PRÁCTICO DE YOGA PARA NIÑOS



CHARLA SOBRE EDUCACIÓN LENTA

CHARLA:

“EDUCACIÓN LENTA: experiencias en el aula”

Ponentes:

Montserrat Núñez de Arenas. Directora de la escuela “Els Alocs”.

Rosa María Soldán. Tutora de 2º Primaria.

ESCUELA “ELS ALOCS”. Vilassar de Mar (Barcelona)

<http://www.xtec.cat/ceipelsalocs/>

Vi tantas liebres correr sin sentido ...

*Que aprendí a ser tortuga y apreciar
el recorrido.*



MARTES 14 DE ABRIL

De 17 a 19 h. en el Salón de Actos. CEIP PARQUE EUROPA

Seminario de Formación: “Aprender a ser feliz, enseñar a ser feliz”



Priorizar calidad frente a cantidad

LA SONRISA: punto de partida. AMABILIDAD



Hace falta cuarenta
músculos para fruncir
el ceño pero tan solo
quince para sonreír



ANTES DE ENTRAR, INSPIRA Y SONRÍE



"La paz empieza con una sonrisa". Teresa de Calcuta.



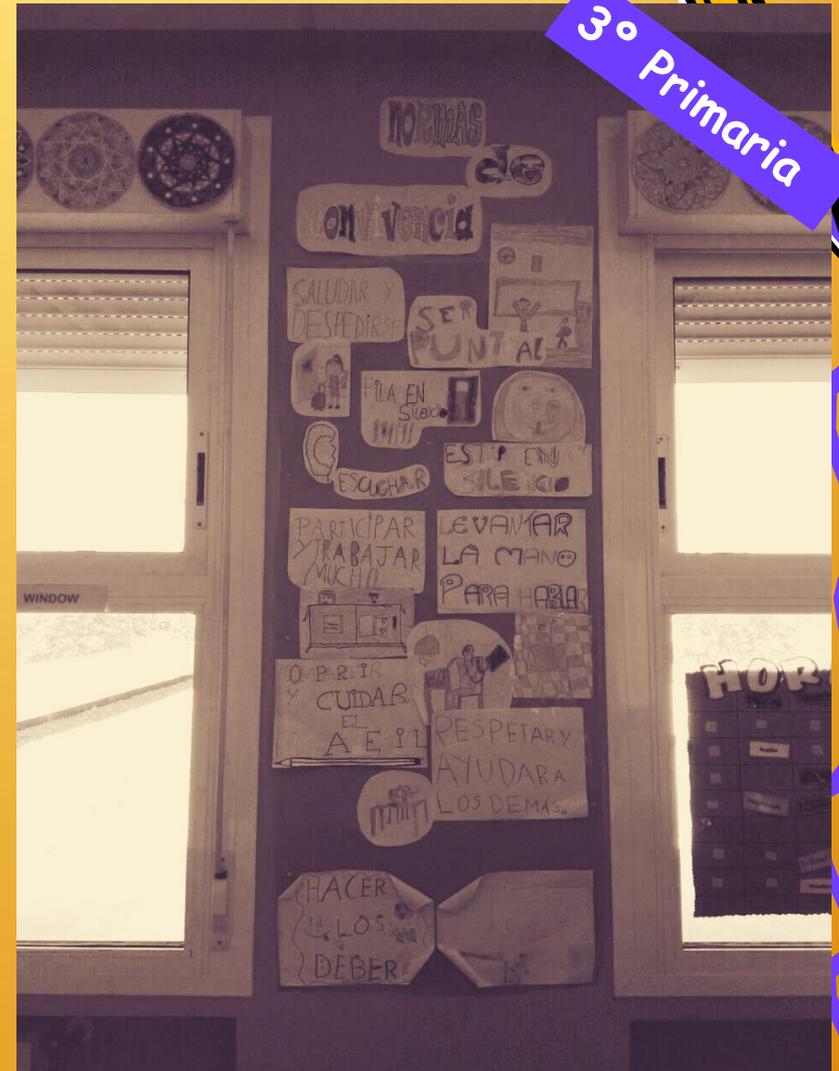
NORMAS POSTIVAS en las aulas

2º Primaria

DECÁLOGO DE NORMAS POSITIVAS

1. Estar en silencio
TO BE SILENT
2. Levantar la mano para hablar
RISE YOUR HAND TO SPEAK
3. Escuchar
LISTEN
4. Estar bien sentado
SIT DOWN PROPERLY
5. Llamar a la puerta para entrar
KNOCK AT THE DOOR
6. Saludar
SAY HELLO
7. Sonreír
SMILE
8. Dar las gracias y pedir por favor
SAY PLEASE AND THANK YOU
9. Ir andando por el pasillo
WALK IN THE HALLS
10. Compartir
SHARE

3º Primaria



MINDFULNESS: la relajación y la respiración,
aspecto básico de nuestro currículo.

Una educación dirigida a mejorar el control de la atención puede sentar las bases para unos sólidos aprendizajes.

William James, psicólogo (1890)



"Queremos desarrollar en nuestros alumnos una atención plena"

¿COMO TRABAJAMOS MINDFULNESS EN LAS AULAS

- Enseñar a respirar, notando el aire, cerrando los ojos y contando las respiraciones mediante gestos.



1º Primaria

Ser conscientes de la respiración.
Hacerlo de manera sistemática.
Nos sirve para calmarnos después de momentos de mucha actividad y/o conflictos



3º Primaria



23/02/2015 10:42



- Con música sintiendo la respiración.



2º Infantil
4 años



- Visualizando un PPT de imágenes y música relajante (facilita la concentración en esas imágenes).
- Cerrando los ojos y "viajando a otros lugares".
- Hacemos masajes a un compañero.



• Practicamos YOGA

1. Explicamos la respiración abdominal y la practicamos



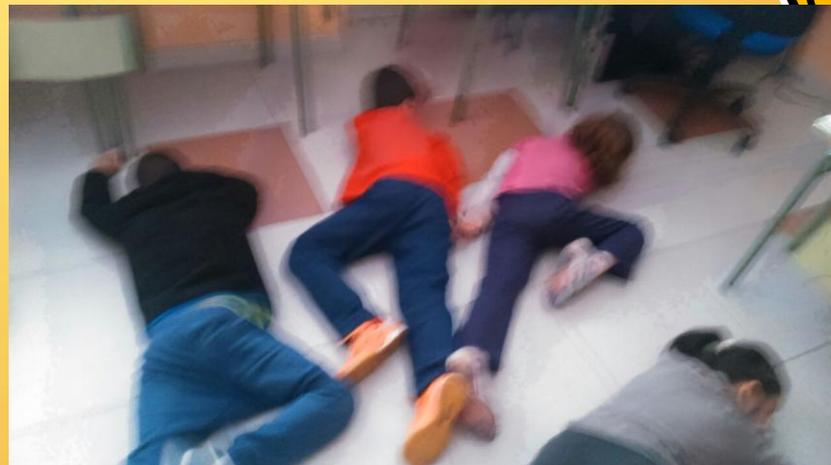
2º Primaria



2º Infantil
4 años



2. Postura del niño Krishna



3. Postura del bebé



4. Estiramientos



4º Primaria



2º Primaria

5. Ommmmmmmm

2º Primaria



2º Infantil
4 años

SALUDO AL SOL

Pongo mis manos en el corazón

Saludo al sol

Saludo a la tierra

Soy un sapo

Soy una serpiente (sssssss),

Subo la montaña

Y vuelvo adelante

Saludo a la tierra

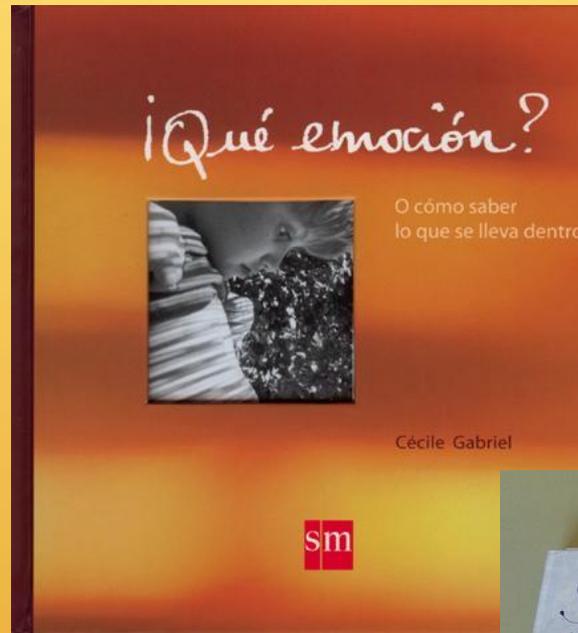
Saludo al sol

Pongo mis manos en el corazón.



IDENTIFICAR NUESTRAS EMOCIONES

• Mediante cuentos



• Mediante registros diarios "Hoy me siento". Reflexionamos.



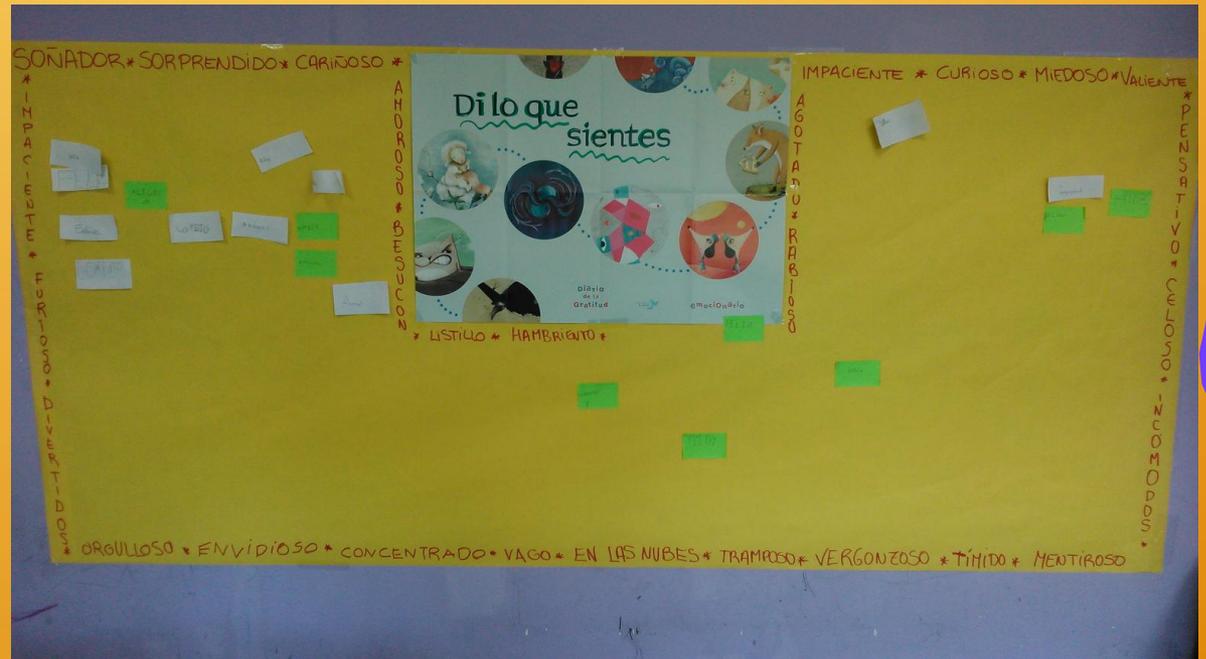
• Gradación de las emociones.



EMOCIONES			
AMOR	CARIOSO	AMABLE	SIENTO ADOCCION
ALEGRIA	CONTENTO	EUFÓRICO	FELIZ
TRISTEZA	TRISTE	DESCONSOLADO	DEPRENDIDO
SORPRESA	SORPRENDIDO	ASOMBRADO	DESEQUIERITADO
VERGÜENZA	VERGÜENOSO	VERGÜENOSO	VERGÜENOSO
MIEDO	ASUSTADO	TEMEROSO	ATERRORIZADO
AVERSIÓN	DISGUSTADO	DESOLADO	ASQUEADO
IRA	ENFADADO	ENFADADO	ENFADADO



• Panel de emociones.

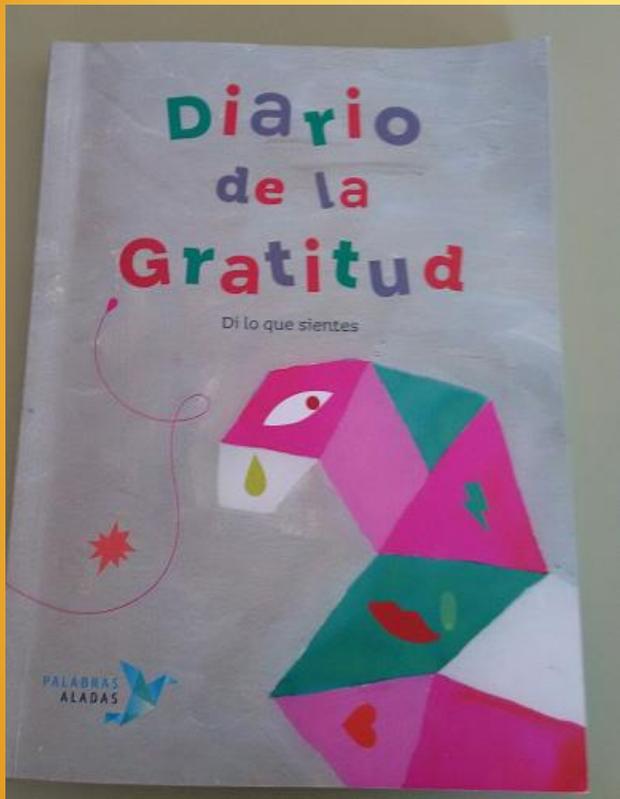


SONADOR * SORPRENDIDO * CARIOSO *
IMPACIENTE *
FURIOSO *
DIFERENCIADO *
ORULLOSO * ENVIDIOSO * CONCENTRADO * VAGO * EN LAS NUBES * TRAMOSO * VERGONZOSO * TIHIDO * MENTIROSO

Di lo que sientes

IMPACIENTE * CURIOSO * MIEDOSO * VALIENTE *
PENSATIVO * CELOSO * INCOMODOS *
AGOTADO * RABIOSO *
LISTO * HAMBRIENTO *





Fecha: 18-5-15

Hoy me siento:

Feliz porque have been
dó y porque mi familia
me quiere un montón.

Tres cosas que hoy agradezco:

1. Jugar con mis amigos
2. Compartir los cosas con
los demás.
3. Ayudar a los amigos por
si se hacen un herido

Fecha:

Hoy me siento:

Tres cosas:

1.

2.

3.

4º Primaria



Fecha: Lunes 18 de mayo del 2015

Hoy me siento:

Hoy me siento feliz porque viene mi
abuela a Utebo a cuidarme esta semana y
un poco triste porque cogimos un pajarito
pequeño y se le comió un pelo.

Tres cosas que hoy agradezco:

1. Llevar la palmita
2. porque mi madre me quiere y
3. que me trate bien.

Fecha:

Hoy me siento:

Tres cosas:

1.

2.

3.



2° Infantil

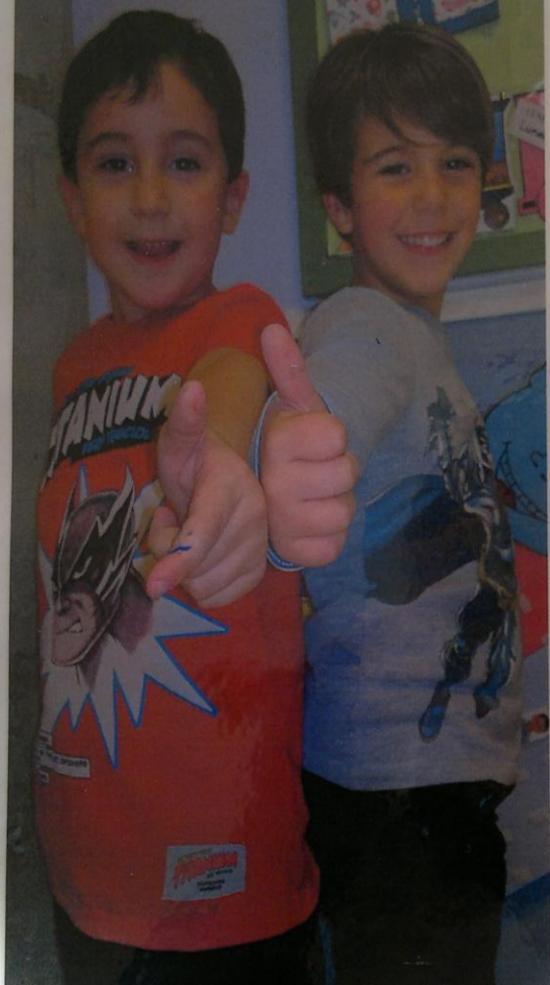


MENSAJES POSITIVOS para llenar el colegio de energía positiva y crear un ambiente feliz



6° Primaria





¡¡ SIGUE ASI!!
LO ESTAS HACIENDO
¡ FENOMENAL!



3º Infantil
5 años



1º Primaria



**HASTA EN LOS PEORES DÍAS
ES FÁCIL ENCONTRAR LA ALEGRÍA**



**TODO TE SALDRÁ BIEN, SI
CUENTAS CON TUS AMIGOS**

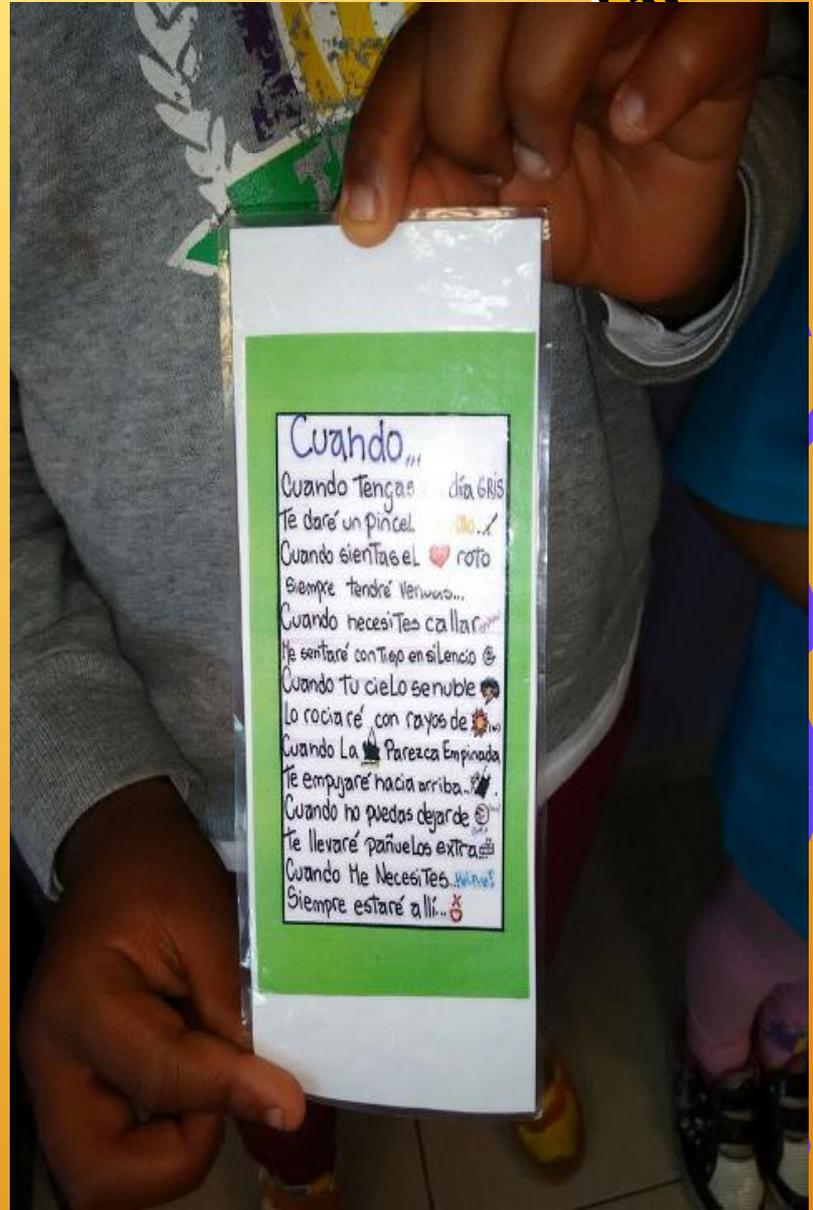


6º Primaria





3° Primaria



ÁNIMO, TÚ PUEDES, COMPAÑERO



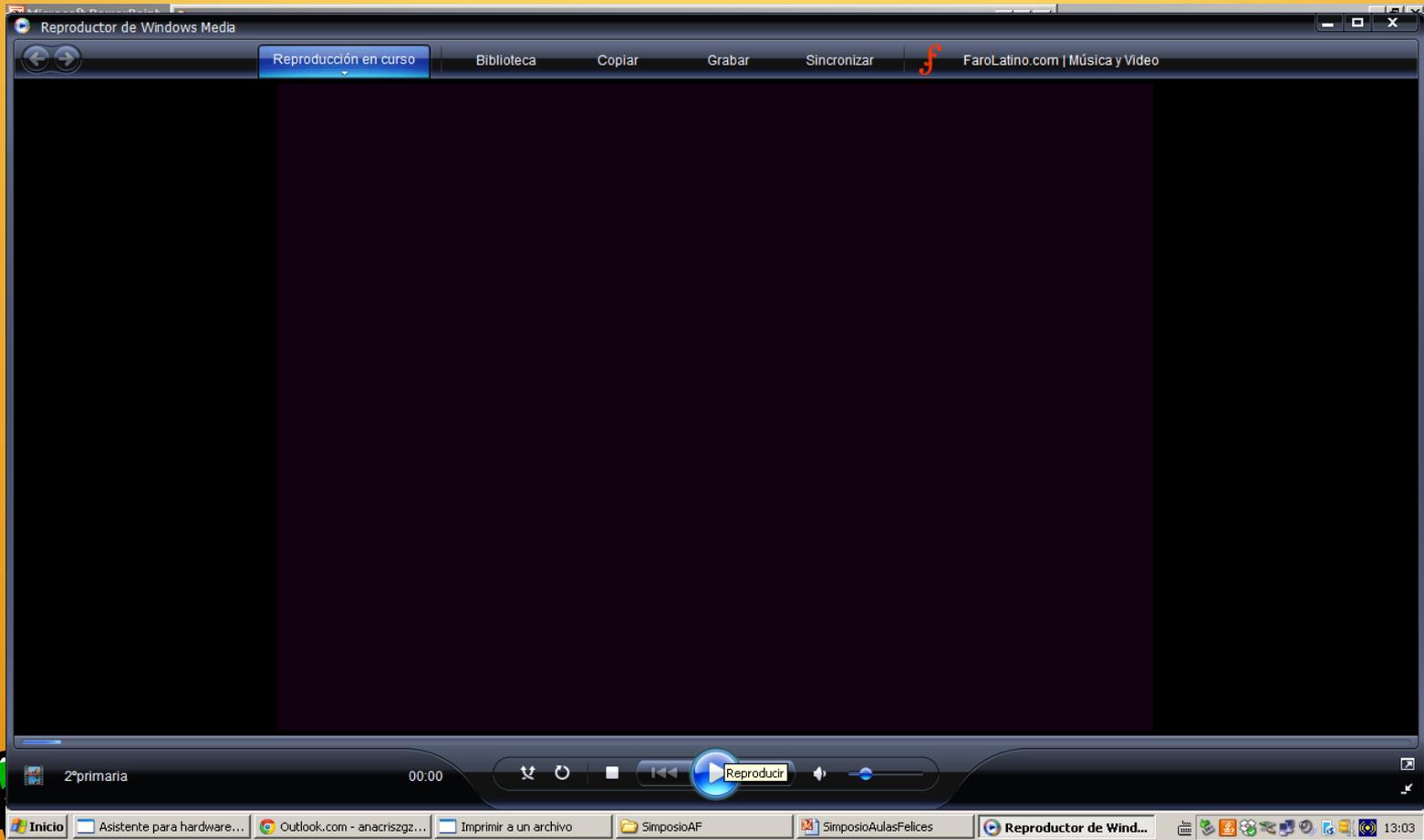
2º Primaria



SI TÚ PUEDES ¡YO TAMBIÉN!



Empezamos el curso con un vídeo de bienvenida cuyo objetivo era: crear un buen clima en el colegio.



GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN Y.....

