

Guía de apoyo emocional  
**Agenda Planet**



## **¡Bienvenidos y bienvenidas a la guía que os ayudará a obtener lo mejor de la agenda Planet!**

Esta agenda no es únicamente una herramienta de organización para los alumnos, sino que también es un espacio para trabajar y explorar las competencias emocionales y el bienestar personal.

Acompañados de rutinas de higiene emocional diarias y actividades trimestrales, la agenda propone un viaje a través de distintas culturas que permite que los niños desarrollen una mayor conciencia emocional y habilidades para gestionar sus emociones de forma saludable y positiva.

## **¿Qué encontrarás en esta guía?**

.....  
**El bienestar emocional**  
.....

**El referente emocional**  
.....

**La agenda**

Tareas de higiene emocional diarias

Actividades trimestrales  
.....

**Actividades complementarias**  
.....

# El bienestar emocional

A lo largo de la historia, la búsqueda de la felicidad ha sido un tema central en diversas culturas y corrientes filosóficas. Desde las filosofías antiguas hasta los recientes estudios científicos, la felicidad se ha definido como una combinación de bienestar emocional, realización personal y conexión social. La neurociencia ha descubierto que el bienestar emocional y las conexiones sociales son importantes para nuestra salud general. Por ejemplo, **ser agradecido, expresar emociones positivas, gestionar correctamente el estrés...** mejora la salud física y refuerza las relaciones con los demás.

Cada vez es más importante apostar por una educación que valore e integre el bienestar emocional desde edades tempranas. Esto favorece el desarrollo personal de los niños y prepara el terreno para una sociedad más comprensiva y equitativa.

---

## La educación emocional

Es el proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo emocional y social de una persona. Esta educación permite a las personas adquirir habilidades y competencias para identificar y regular las propias emociones, y las de los demás. También les enseña a adquirir habilidades sociales básicas, y a adoptar comportamientos apropiados y responsables para hacer frente satisfactoriamente a los retos diarios de la vida.

**La educación emocional es indispensable en el desarrollo cognitivo, social e individual de los alumnos.** Si ofrecemos a los niños y niñas la capacidad de descubrir y regular sus emociones, así como la capacidad de estar bien consigo mismos, con los demás y con el mundo que les rodea, les ofrecemos la oportunidad de gestionar mejor su día a día y hacer frente a los retos diarios de una forma sana y adaptativa.

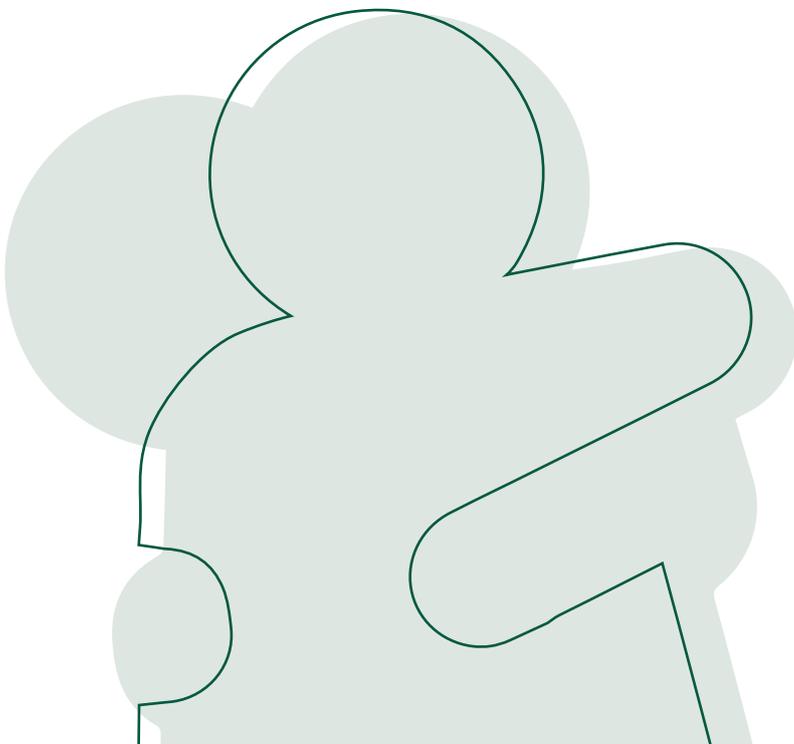


# El referente emocional

Para una educación real que apueste por el crecimiento y por el desarrollo del niño, los adultos deberían ser un referente emocional sólido y positivo. Esto significa mostrar empatía, comprensión y paciencia, así como ser un modelo a seguir en la gestión de las emociones. **Es crucial que los adultos muestren cómo gestionar situaciones difíciles con calma y resiliencia, y que enseñen a los niños a reconocer y a expresar sus propios sentimientos de forma adaptativa.**

Para ser un buen referente emocional, es importante **fomentar un ambiente de comunicación abierta y segura**. Los niños deben sentir que pueden expresar sus emociones sin miedo al juicio o al castigo. Esto implica escuchar activamente, validar sus sentimientos y ofrecer soporte. Por ejemplo, si un niño está triste o frustrado, en lugar de minimizar su experiencia, debe reconocerse su emoción y ayudarlo a encontrar maneras adecuadas de afrontarla. De este modo, los niños aprenden que sus emociones son válidas y que existen formas constructivas de manejarlas.

Además, es esencial **enseñar habilidades emocionales específicas como la empatía, la resolución de conflictos y la autorregulación**. Los adultos deben ser consistentes y coherentes en su comportamiento, puesto que los niños aprenden mucho a través de la observación. Al mostrar cómo se pueden gestionar las emociones de manera efectiva, los adultos no sólo ayudan a los niños a desarrollar una inteligencia emocional sólida, sino que también les proporcionan valiosas herramientas para afrontar los desafíos de la vida.



## Superhabilidades de un referente emocional

**EDUCA CON  
EL CORAZÓN**

**PROACTIVIDAD**

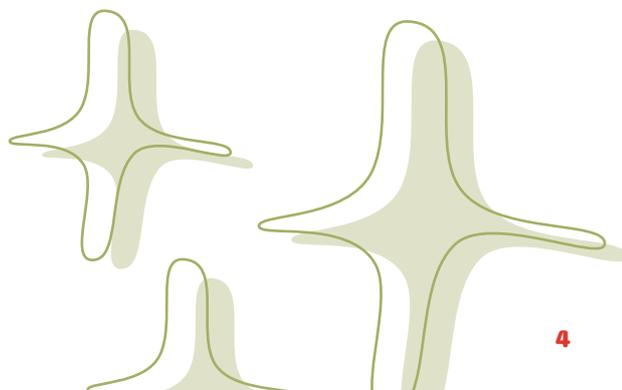
**SENTIDO  
DEL HUMOR**

**RESPECTO**

**ESCUCHA**

**BUEN  
EJEMPLO**

**GENERA  
EMOCIONES  
POSITIVAS**



# La agenda

La agenda te propone:

- **Tareas de higiene emocional diarias:** para facilitar la expresión emocional a los niños.
- **Actividades trimestrales** que permiten reflexionar y desarrollarse personalmente a través de palabras y conceptos de distintas culturas del mundo.

## Tareas de higiene emocional

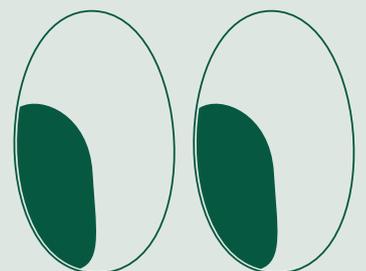
### ¡Identifica las emociones!

Al inicio de la agenda se incluye una propuesta con el fin de que los niños revisen y reflejen sus emociones a diario mediante un dibujo. Como veréis, en el día a día de la agenda hay un círculo donde los niños podrán dibujar la emoción protagonista del día.



### Identificar las emociones tiene muchos beneficios, por ejemplo:

- Proporciona una visión más clara de nuestras reacciones.
- Contribuye al desarrollo de nuestra identidad y nuestra autoestima.
- Ayuda a gestionar las emociones de forma más efectiva.
- Ayuda a saber lo que estamos sintiendo, permitiendo aplicar estrategias para afrontar las emociones negativas y potenciar las positivas.
- Ayuda a reducir el estrés.
- Ayuda a ser más empáticos con los demás.
- Mejora la comunicación en las relaciones.
- Ayuda a tomar decisiones más informadas.
- Ayuda a evitar problemas como la ansiedad.
- Ayuda a ser más resiliente ante los retos y la depresión.



## Autonomía emocional

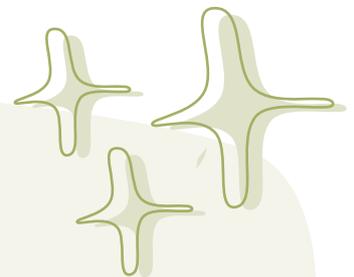
Con el objetivo de lograr todo el potencial de los niños a lo largo del curso, se plantea un ejercicio que les anima a comprometerse consigo mismos para conseguir mejoras en diferentes ámbitos de su vida. La agenda propone unos objetivos concretos, pero éstos pueden variar y ser personalizados para cada niño, ya que sólo ellos saben en qué desean mejorar y en qué se pueden y quieren comprometer.

**Recordad que es más efectivo establecer objetivos pequeños y alcanzables que uno grande y difícil de conseguir.**

	1T	2T	3T
Ayudar en algunas tareas en casa			
Escuchar más y mejor			
Superar algunos de mis miedos			
Jugar respetando las normas y los demás			
Sentirme más seguro/a cuando hablo			
Decir más palabras bonitas			
Aprender a gestionar mis nervios			
Confiar más en lo que sé hacer			
Otros:			

### Beneficios de alcanzar objetivos:

- Se incrementa la motivación
- Aparecen sentimientos de éxito, satisfacción y bienestar emocional
- Se desarrolla la autodisciplina y los hábitos positivos
  - Se mejoran las relaciones
  - Se fomenta la creatividad
  - Aumenta la productividad



## Actividades trimestrales

Cada trimestre se propone explorar dos conceptos de distintas culturas, realizando diversas actividades que promueven el bienestar personal y social de los niños.

A continuación, se presentan estos conceptos con nuevas actividades y enfoques que permitirán profundizar en los temas incluidos en la agenda y conocerlos mejor.



# Ikigai

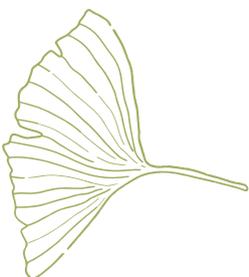
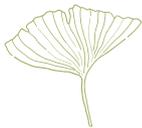
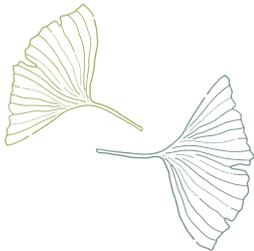
## Significado

“Ikigai” es un término japonés que significa “**motivo de ser**” o “**razón de vivir**”. Se refiere a la idea de encontrar un propósito en la vida que proporcione satisfacción y sentido.

## Origen

El concepto proviene de Japón y es una combinación de dos palabras japonesas: “iki” (vida) y “gai” (valor). Se basa en la filosofía que encontramos nuestro propósito de vida en la intersección entre lo que amamos, lo que el mundo necesita, lo que podemos hacer bien, y lo que se puede recibir como recompensa.

## Actividades complementarias



### Actividad 1: Círculo del propósito

Organiza una sesión de debate en la que los alumnos expongan qué piensan que da sentido a su vida y cómo pueden aportar valor a la comunidad. Facilita una conversación sobre cómo encontrar su “ikigai” puede afectar positivamente a sus vidas.

**Objetivo:** fomentar la reflexión sobre el propósito personal y cómo éste puede influir en la comunidad.

### Actividad 2: Proyecto de servicio comunitario

En pequeños grupos, los alumnos diseñan un pequeño proyecto de servicio comunitario basado en los intereses y habilidades que han identificado en su “ikigai”. Implementan el proyecto y reflexionan sobre el impacto que ha tenido tanto para ellos como para la comunidad.

**Objetivo:** aplicar el concepto de “ikigai” mediante acciones concretas que aporten valor a la comunidad.

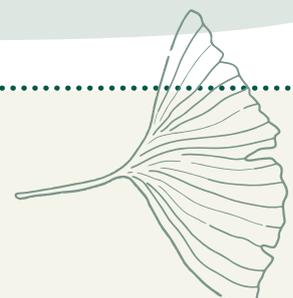
### Actividad 3: Festival de la cultura japonesa

Organiza una celebración de la cultura japonesa en la que los alumnos preparan actividades, como la preparación de sushi, el arte del bonsái, o la escritura de haikus. Este tipo de actividades pueden ayudarle a reflexionar y a encontrar su propio “ikigai”.

**Objetivo:** experimentar aspectos de la cultura japonesa relacionados con el “ikigai” y ver cómo estas prácticas pueden influir en el bienestar personal.



**Japón**



# Kama muta

## Significado

“Kama muta” es un término en sánscrito (antigua lengua indoiránica de la India) que describe la **experiencia de sentir una emoción intensa de conmoción y ternura**, a menudo en respuesta a actos de bondad o belleza.

## Origen

El término proviene de la tradición hindú y budista, donde “kama” significa “deseo” o “placer” y “muta” significa “mover” o “transformar”. Se refiere al profundo impacto emocional que tiene un momento de belleza o compasión.

## Actividades complementarias

### Actividad 1: Teatro de emociones

Organiza un pequeño teatro en el que los alumnos representan situaciones que provocan “kama muta”. Después de cada actuación, comentan cómo se han sentido y cómo las emociones han afectado a sus personajes.

**Objetivo:** explorar las emociones de conmoción y ternura a través de la dramatización y discusión en grupo.

### Actividad 2: Creación de un “Muro de Bondad”

Crea un muro en el aula donde los alumnos pueden colgar notas sobre actos de bondad que han observado o experimentado. Anímalos a escribir sobre momentos que les han conmovido y cómo estos actos han afectado a los demás.

**Objetivo:** visualizar y celebrar las experiencias emocionantes y bondadosas que suceden en el día a día.

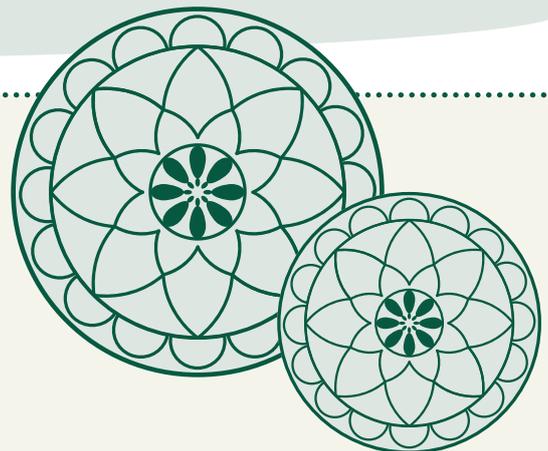
### Actividad 3: Meditación

Realiza una sesión de meditación guiada basada en técnicas hindúes que ayuden a conectar con las propias emociones. Después, los alumnos reflexionan sobre cómo la meditación puede provocar una sensación de “kama muta” y conexión emocional.

**Objetivo:** experimentar técnicas que fomenten la emoción profunda y conexión personal.



India



# Firgun

## Significado

“**Firgun**” es una palabra hebrea que significa “**apoyar o felicitar a los demás de manera desinteresada**”, sin esperar nada a cambio.

## Origen

El término proviene del hebreo y se utiliza principalmente en Israel. Refleja un sentimiento de generosidad y apoyo genuino hacia los logros y alegrías de los demás.

## Actividades complementarias

### Actividad 1: Libro de felicitaciones

Crea un libro en el aula en el que cada alumno puede escribir notas de felicitación y apoyo para sus compañeros cuando consiguen algún hito o muestran una actitud positiva. Revisar el libro periódicamente ayuda a reforzar la importancia de la ayuda y la generosidad.

### Actividad 2: Cartel de celebraciones

Diseña un cartel para el aula donde los alumnos puedan anotar conceptos y motivos para felicitar y refozar a sus compañeros/as. Anímales a participar escribiendo sobre experiencias vividas o que se imaginen.

**Objetivo:** Dar importancia al acto de apoyar a los compañeros/as de forma desinteresada en situaciones concretas. Fomenta la empatía.

### Actividad 3: Celebra una fiesta de la Hanukká

En primer lugar, cuenta las tradiciones e historia que hay detrás de la festividad. En segundo lugar, los alumnos participan en actividades como encender las velas del *menorano* y jugar al *dreidel*. Reflexionan sobre cómo las tradiciones refuerzan los sentimientos de “firgun” y comunidad.

**Objetivo:** entender el “firgun” a través de la celebración de una festividad importante en la cultura israelí.



Israel



# Lagom

## Significado

“Lagom” es un término sueco que significa “suficiente” o “justo lo necesario”. Se refiere a encontrar el perfecto equilibrio y evitar los extremos, tanto en la vida personal como en las actividades diarias.

## Origen

El término proviene de Suecia y refleja un enfoque de vida equilibrado y moderado, destacando la importancia de la moderación y armonía.

## Actividades complementarias

### Actividad 1: El reto del equilibrio

Propone a los niños un reto para equilibrar diversas actividades durante una semana, como tiempo de estudio, tiempo de juego y tiempo de descanso. Los alumnos deben registrar su tiempo diario y reflexionar sobre cómo han logrado un buen equilibrio, y discutir cómo pueden aplicar el concepto de “lagom” en su vida diaria.

### Actividad 2: Juegos al aire libre

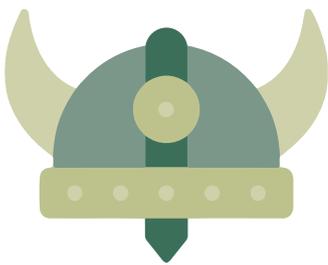
Organiza una sesión de juegos tradicionales suecos al aire libre, fomentando la actividad física y el contacto con la naturaleza. Que reflexionen sobre cómo la actividad física y el tiempo pasado en el exterior contribuyen a un estilo de vida equilibrado.

**Objetivo:** practicar el “lagom” a través de la actividad física y el contacto con la naturaleza.

### Actividad 3: Desafío del minimalismo

Los alumnos participan en un desafío donde deben reducir el uso de recursos en el aula durante una semana, siguiendo los principios del minimalismo sueco. Que reflexionen sobre cómo vivir con menos puede contribuir al equilibrio y bienestar.

**Objetivo:** experimentar el “lagom” a través de la práctica del minimalismo.



Suecia



# Umarmung

## Significado

“Umarmung” es una palabra alemana que significa “**abrazo**”. Representa el acto de proporcionar consuelo, cariño o refuerzo mediante el contacto físico a través de un abrazo.

## Origen

El término proviene del alemán, refleja la importancia de los abrazos como expresión de apoyo emocional y cariño en distintas culturas.

## Actividades complementarias

### Actividad 1: El círculo de los abrazos

Organiza una actividad donde los alumnos se reúnan en círculos y, después de compartir alguna experiencia positiva o una reflexión sobre la importancia del apoyo emocional, pueden expresarse con un pequeño gesto de cariño como un abrazo o un “choque de manos” simbólico.

**Objetivo:** Esta actividad ayuda a reforzar la importancia del apoyo emocional y la conexión entre los miembros de la clase.

### Actividad 2: El poder del agradecimiento

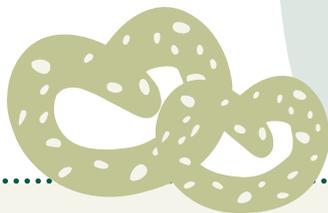
Cada alumno/a escribe una nota de agradecimiento o apoyo para un/a compañero/a. Las notas se recogen y entregan a la persona designada. Los alumnos pueden compartir sus experiencias sobre cómo se sintieron al recibir y brindar apoyo.

**Objetivo:** Práctica del apoyo emocional y la expresión de cuidado mutuo.

### Actividad 3: Sesión de música clásica alemana

Escuchar y aprender sobre compositores clásicos alemanes como Beethoven y Bach. Que reflexionen sobre cómo la música puede provocar emociones y crear un sentimiento de conexión.

**Objetivo:** Explorar el impacto emocional de la música clásica alemana y su capacidad para fomentar el “umarmung”.



Alemania



# Koselig

## Significado

“Koselig” es un término noruego que se refiere a una **sensación de confort y calidez** en un **ambiente acogedor y agradable**.

## Origen

El término proviene de Noruega y describe una atmósfera de confort, bienestar y relación cercana en la vida cotidiana.

## Actividades complementarias

### Actividad 1: Creación de un “espacio Koselig”

Pide a los alumnos que diseñen un espacio en el aula que sea acogedor y cómodo, utilizando materiales como almohadas, dibujos y decoraciones. Después, que reflexionen sobre cómo un espacio puede ayudarles a sentirse más cómodos y conectados con los demás, promoviendo una sensación de comunidad y apoyo mutuo.

### Actividad 2: “Día de la Comodidad”

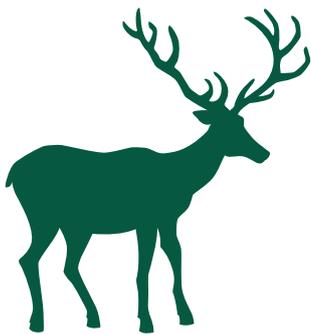
Organiza un día en el que los alumnos lleven ropa cómoda y creen una atmósfera acogedora, con música suave y espacios de relajación. Que reflexionen sobre cómo estos elementos contribuyen a su bienestar.

**Objetivo:** experimentar y reflexionar sobre el confort y la creación de un espacio acogedor.

### Actividad 3: Excursión por la naturaleza

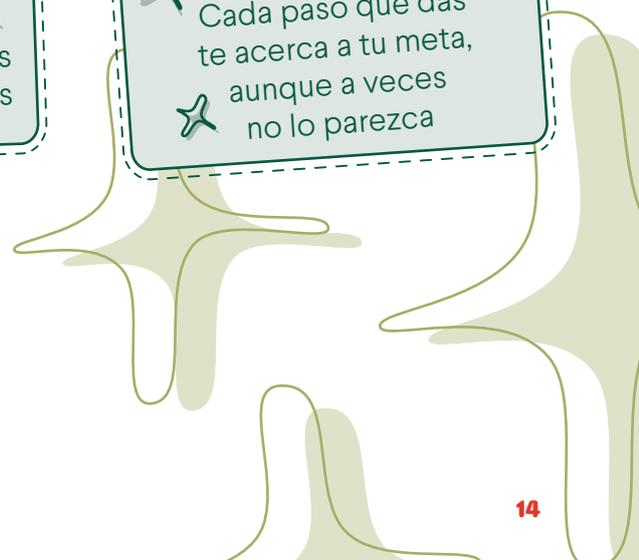
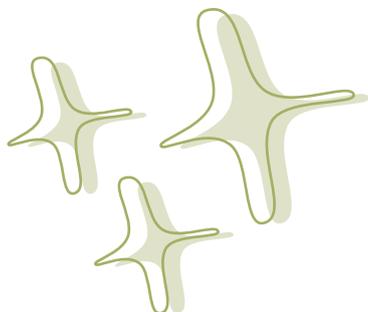
Organiza una excursión en un entorno natural en el que los alumnos puedan experimentar “la naturaleza noruega”. Pueden realizar una caminata, un picnic o simplemente disfrutar del paisaje. Después, que hablen de cómo la conexión con la naturaleza puede contribuir al “koselig”.

**Objetivo:** fomentar la conexión con la naturaleza como parte del concepto “koselig”.



# 1. Mensajes poderosos

A continuación te dejamos una recopilación de tarjetas, para regalar a tus alumnos cuando éstos necesiten recordar algo que les ayude a seguir con una actitud sana.



## 2. Técnica de regulación emocional

La **técnica RAIN** es una práctica de mindfulness y autocompasión que ayuda a gestionar las emociones difíciles y a desarrollar una mayor conciencia emocional. Esta técnica consta de cuatro pasos, cada uno de ellos ayuda a reconocer, aceptar y comprender nuestras experiencias emocionales.

**Los cuatro pasos de la técnica RAIN:**

**1****RECONOCE**

lo que está pasando y la emoción que sientes

**2****ACEPTA**

lo que hay y la emoción que estás sintiendo

**3****INVESTIGA**

porque te sientes así y qué necesitas en el momento

**4****NÚTRETE**

Busca lo que te puede ayudar en estos momentos y **NO** te identifiques con lo que sientes, **TÚ NO ERES** tu emoción

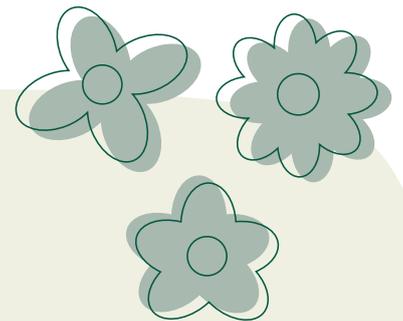
### 3. Diploma de la autonomía emocional

Con el objetivo de potenciar la autonomía emocional de los niños y ayudarles a sentirse orgullosos de sus logros, hemos creado un diploma de reconocimiento.

Este diploma es una manera tangible de celebrar y reconocer todo lo logrado durante el curso, reforzando su autoestima y motivación.

#### Procedimiento:

- 1. Reconocimiento de esfuerzos:** Al final de cada trimestre dedica un tiempo para revisar con los alumnos los objetivos que han alcanzado y los esfuerzos que han realizado.
- 2. Personalización del diploma:** Ayuda a los niños a personalizar su diploma, incluyendo los logros concretos que han conseguido y los objetivos alcanzados.
- 3. Ceremonia de entrega:** Organiza una pequeña ceremonia de entrega de diplomas, donde cada niño recibe su diploma delante de sus compañeros. Esta ceremonia puede ser una oportunidad para destacar los esfuerzos y logros de cada alumno.
- 4. Reflexión y compartir:** Anima a los niños a compartir sus sentimientos y reflexiones sobre lo que han logrado. Esto puede ayudarles a tomar conciencia de su propio crecimiento y a sentirse orgullosos de sus metas.



#### Beneficios:

- **Potenciación de la autonomía emocional:** Ayuda a los niños a reconocer y valorar sus propios logros, les permite desarrollar una mayor confianza en sí mismos y en sus capacidades.
- **Fomento del sentimiento de orgullo personal:** Recibir un diploma de reconocimiento les ayuda a sentirse valorados y apreciados, reforzando su autoestima.
- **Motivación para futuros logros:** Celebrar los logros les motiva a seguir esforzándose y a establecer nuevos objetivos.



# DIPLOMA

A: \_\_\_\_\_

**POR HABER CONSEGUIDO...**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## ¡ENHORABUENA!

Sigue esforzándote  
para conseguir  
lo que deseas

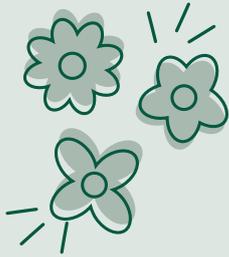
## 4. Necesidades emocionales

Este cartel es una valiosa herramienta para los profesores, que les permite acompañar a los niños de manera más consciente y empática, contribuyendo así a su bienestar emocional y desarrollo personal.



# ¿Qué necesitas?

Respirar



Que me escuchen



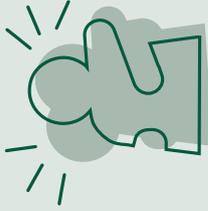
Compañía



Chillar



Abrazos



Llorar



Confianza



Estar solo/a



Diversión



Hacer deporte



Calma



Seguridad



Paciencia



Descansar



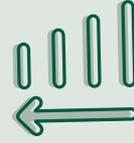
Aprender



Crear en mí



Orden



Tiempo

