



❖ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ❖

Aprendo de mis errores

(EMOCIONES)

• El/la docente puede empezar la sesión con esta pequeña reflexión:

- *"Equivocarnos nos ayuda a aprender. Cuando nos equivocamos, nos sentimos mal y, en muchas ocasiones, la autocrítica nos impide rectificar y poder aprender de lo ocurrido".*

• A continuación, el alumnado cierra los ojos y cada uno visualiza una situación en la que hizo algo mal o tuvo un mal comportamiento y, en silencio, se dicen a sí mismos:

- *"He aprendido..."*

• Por último, se piensa en lo que cada uno ha aprendido gracias a esa situación.

• Se realizan varias respiraciones profundas.

