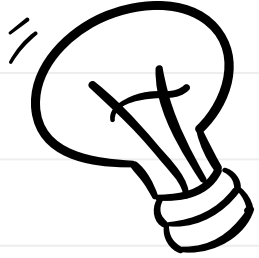


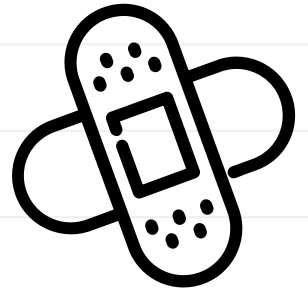


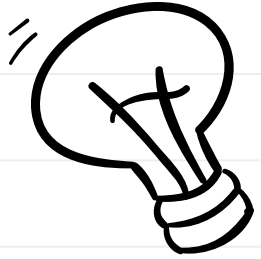
# Actividades prácticas para gestionar las emociones

Por Eréndira Calderón Pardo  
Docente de Apoyo Educativo

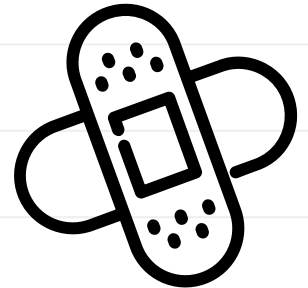


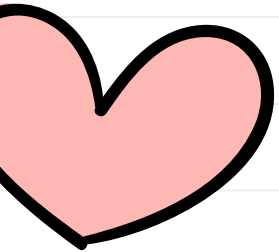
**¿QUÉ LE PASA A JUAN?**



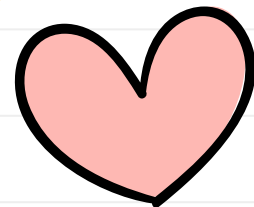


La persona docente muestra una lámina con la imagen de Juan la cual no tiene expresiones, a su vez al lado se presentan diferentes partes de la cara que al colocarlas en la imagen , formará una expresión, la cual el estudiante asociará a una emoción, la maestra pregunta ¿Qué le pasa a Juan? A lo que podrán expresar qué situación le genera a Juan esa emoción. Esta actividad permite conocer un poco más a sus estudiantes, el entorno familiar en el que se desarrollan y qué situaciones generan diferentes emociones en ellos, así mismo pueden entre todos comentar lo que le sucede, además darle consejos a Juan.



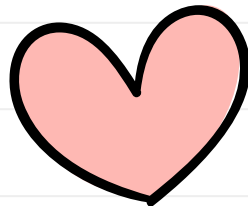


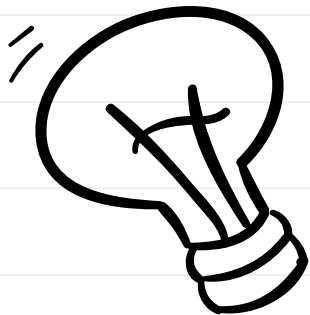
**UNA TAZA DE SOPA  
PARA UN AMIGO**



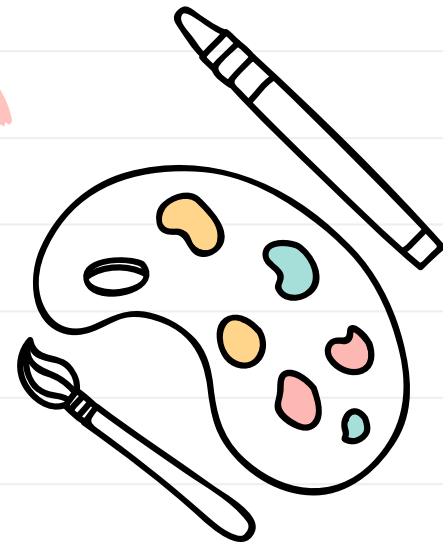


Esta actividad se realiza de manera colaborativa, consiste en exponer situaciones problemáticas cortas y concretas que serán entregadas a diferentes personas estudiantes con el fin de que el resto del grupo pueda aportar ideas para resolver la situación. Se puede contar que en una olla se está haciendo una gran sopa, cada una de las ideas, consejos o soluciones son "ingredientes" necesarios para resolver los problemas. Se pueden repartir cuadros de papel para que dibujen o escriban su "ingrediente".



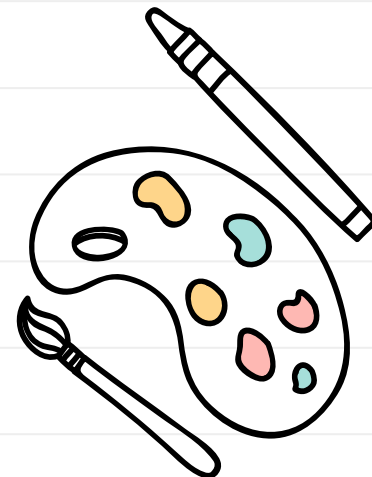


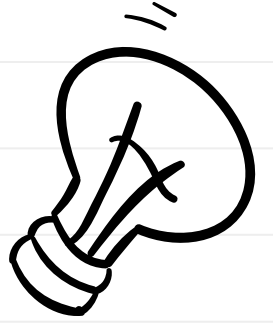
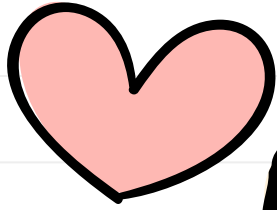
**UN COLLAGE ÚNICO**





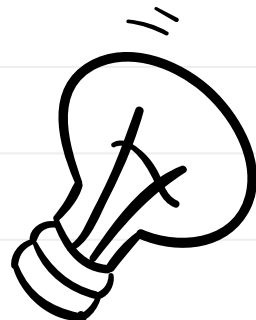
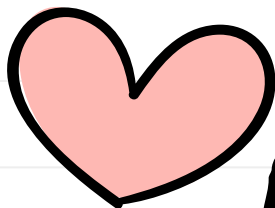
Esta actividad consiste en hacer un collage sobre sí mismos, puede incluir lo que quiera: dibujos, palabras, fotos, entre otros. Esta actividad divertida, requiere de un tiempo prudente debido a que el estudiantado debe elegir cada elemento con el cual se identifica y ponerlo en el collage. Luego pueden compartir con el grupo y explicar lo que representan las imágenes. es una buena manera de recordar e identificar aquellas características, cosas positivas de su personalidad, así como los intereses que tienen, les servirá como recordatorio de las cosas que les hace ser personas únicas y las razones por las que deben sentirse bien con sí mismas.





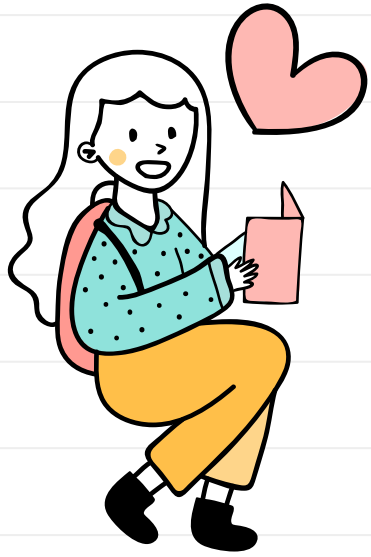
# ESTATUAS DIVERTIDAS



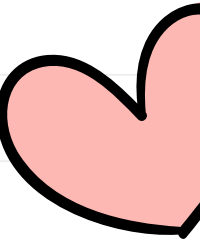


Para esta actividad sólo se necesita música amena, al sonar la música los estudiantes deben bailar en círculo, cuando la música se detiene deben quedar congelados, en el centro del círculo, un estudiante "líder" deberá hacer reír a algún niño, si se ríe o se mueve debe ayudar al "líder" para que los otros se rían, al comenzar la música otra vez se vuelve a bailar, así ira reclutando risueños en el juego hasta que todos logren reír.



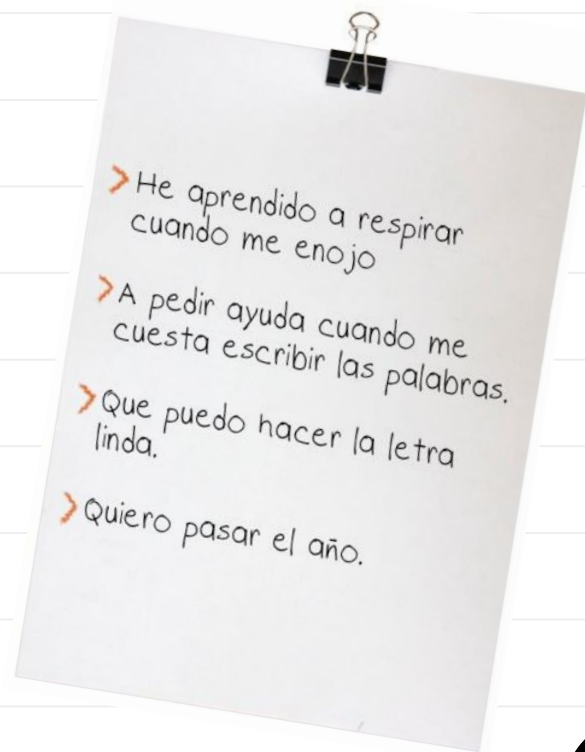


**MI CARTA ESPECIAL**

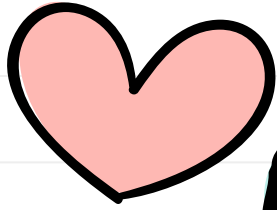




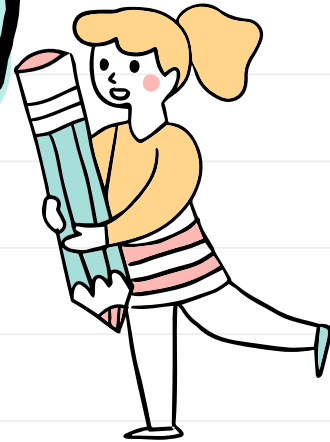
Lo que se necesita es un lápiz y un papel. Cada estudiante escribe una carta para sí mismo, debe incluir experiencias felices que haya tenido en el último año, mes o semana, los descubrimientos que ha hecho de sí, cosas que le gustaría lograr o alguna meta que tenga. Esta es una buena forma para que el estudiantado reconozca y recuerde qué estrategias ha utilizado y puede utilizar para afrontar situaciones problemáticas. Como actividad extra la persona docente podrá hacer llegar esa carta al hogar de cada estudiante, sin duda será una sorpresa recibirla.

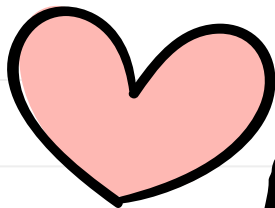


- > He aprendido a respirar cuando me enojo
- > A pedir ayuda cuando me cuesta escribir las palabras.
- > Que puedo hacer la letra linda.
- > Quiero pasar el año.

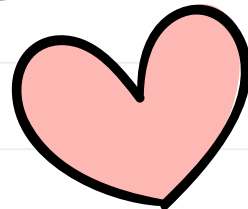


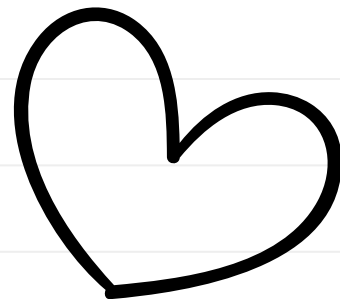
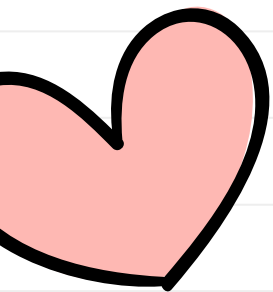
# MI AUTORETRATO



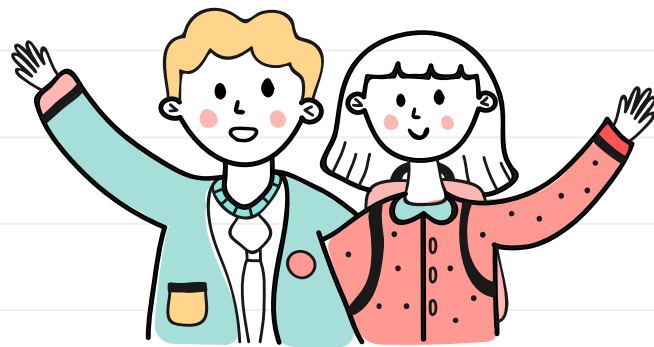
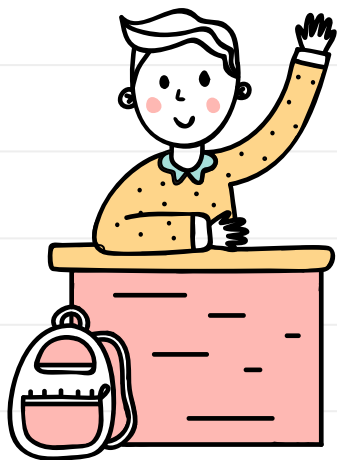


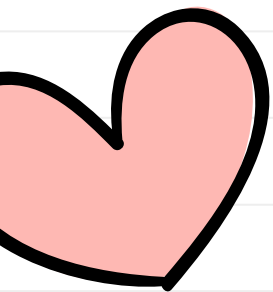
Aquí la persona docente puede dibujar la silueta de los estudiantes en tamaño original o puede entregar una hoja con una silueta estándar para todos, se les pide que dibujen y escriban ¿cómo es?, ¿qué le gusta? o ¿qué no le gusta? y sus cualidades, de manera que puedan pensar y recordar todas las cosas que le gusta de sí mismas.



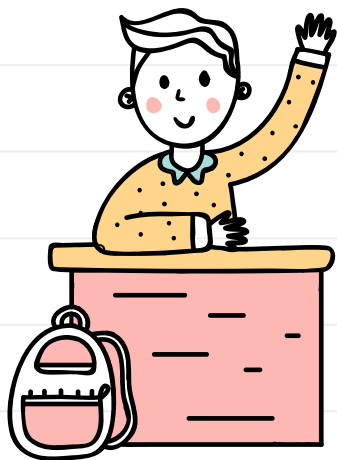
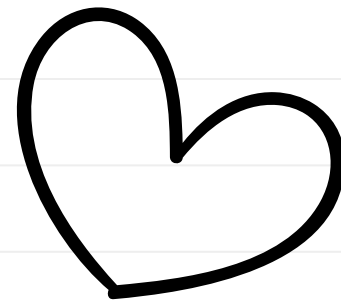


**EL RINCONCITO  
DE TODOS**

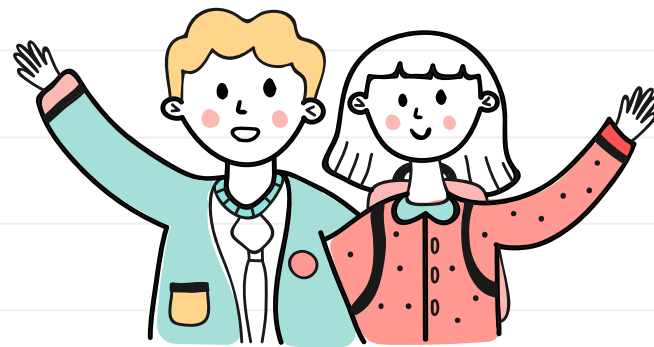


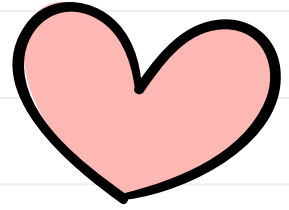


Esta actividad consiste en crear en el aula un espacio "rinconcito", donde se pueda colocar o decorar con elementos que fortalezcan el sentido de pertenencia y la unión de grupo, puede colocarse el letrero de celebraciones de cumpleaños, mensajes motivadores del docente hacia sus alumnos, o pequeños mensajes de los estudiantes hacia sus compañeros, reconocimientos sobre logros obtenidos, porras sobre la participación en festivales o ferias institucionales.



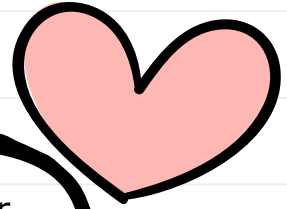
Este espacio puede convertirse en una exhibición permanente de la importancia de que los pequeños detalles pueden alegrar el corazón de cada uno en cualquier momento.



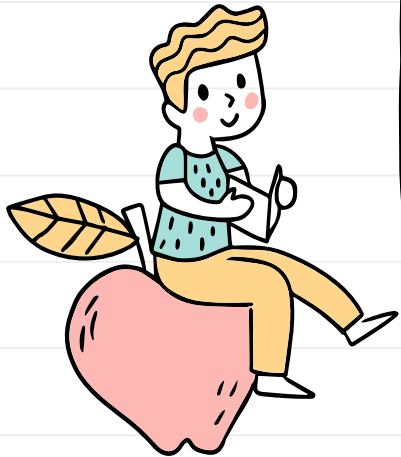


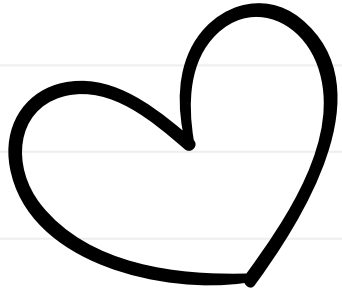
**LOS VALIENTES  
VENCEN LOS MIEDOS**



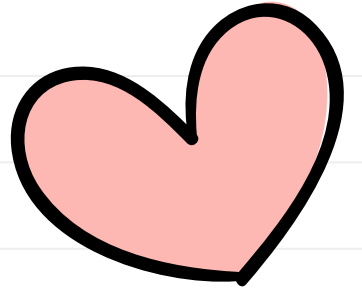


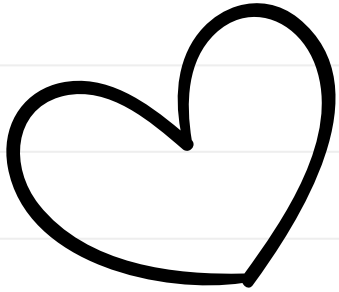
Una actividad que puede enseñar a gestionar el miedo en el estudiantado es mostrarles que, aunque los superhéroes que ven en las historias, siempre logran vencer, también en su momento sienten miedo. Esta actividad se puede desarrollar haciendo una lluvia de ideas o experiencias sobre qué les causa miedo y colocar al lado las ideas de qué hacen para vencerlo. Con esta información se decora su propia camiseta de "valiente", utilizando prendas viejas que los estudiantes ya no usen y han traído de sus casas, se escribe o se dibuja el poder que se tiene para vencer el miedo, para esto se pueden usar temperas o marcadores, entre otros.



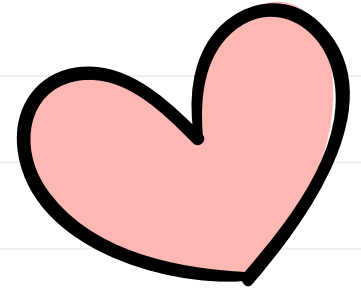


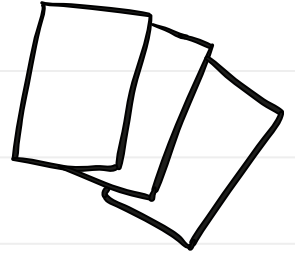
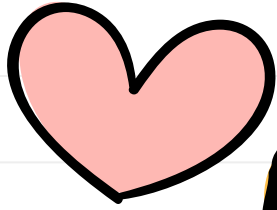
MI ESCENCIA



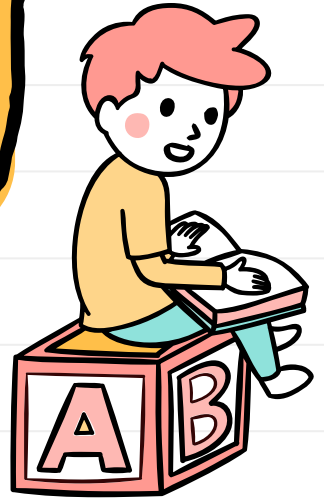
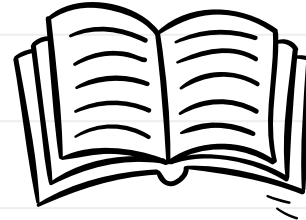
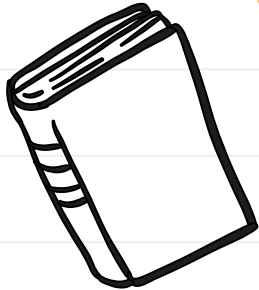
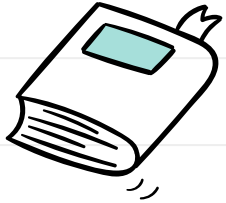


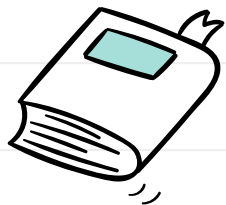
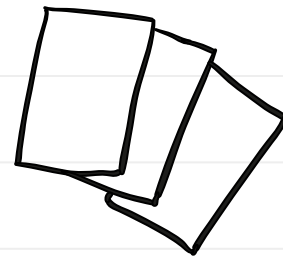
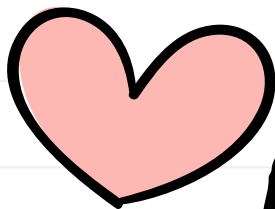
La siguiente actividad consiste en llevar al aula un frasco grande, también podemos dibujar en un cartel un gran frasco con el rótulo escrito que diga "nuestra esencia". Cada estudiante de acuerdo a sus posibilidades, puede dibujar, escribir, expresar verbalmente, qué característica personal lo identifica, por ejemplo: alegre, travieso, gruñón, creativo, entre muchas más. Cada persona estudiante irá colocando sus características en el frasco y deberá decirla en voz alta, con el fin de que puedan reconocer e identificar quiénes son y que todas esas características forman su personalidad. Esta actividad, además de permitir el autoconocimiento, trabaja el sentido pertenencia, aportando sus características o cada "esencia" al frasco del grupo de la clase.



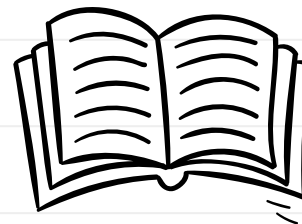
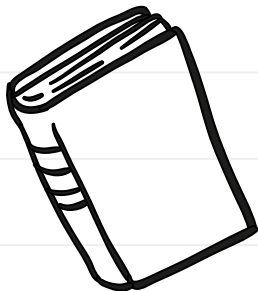


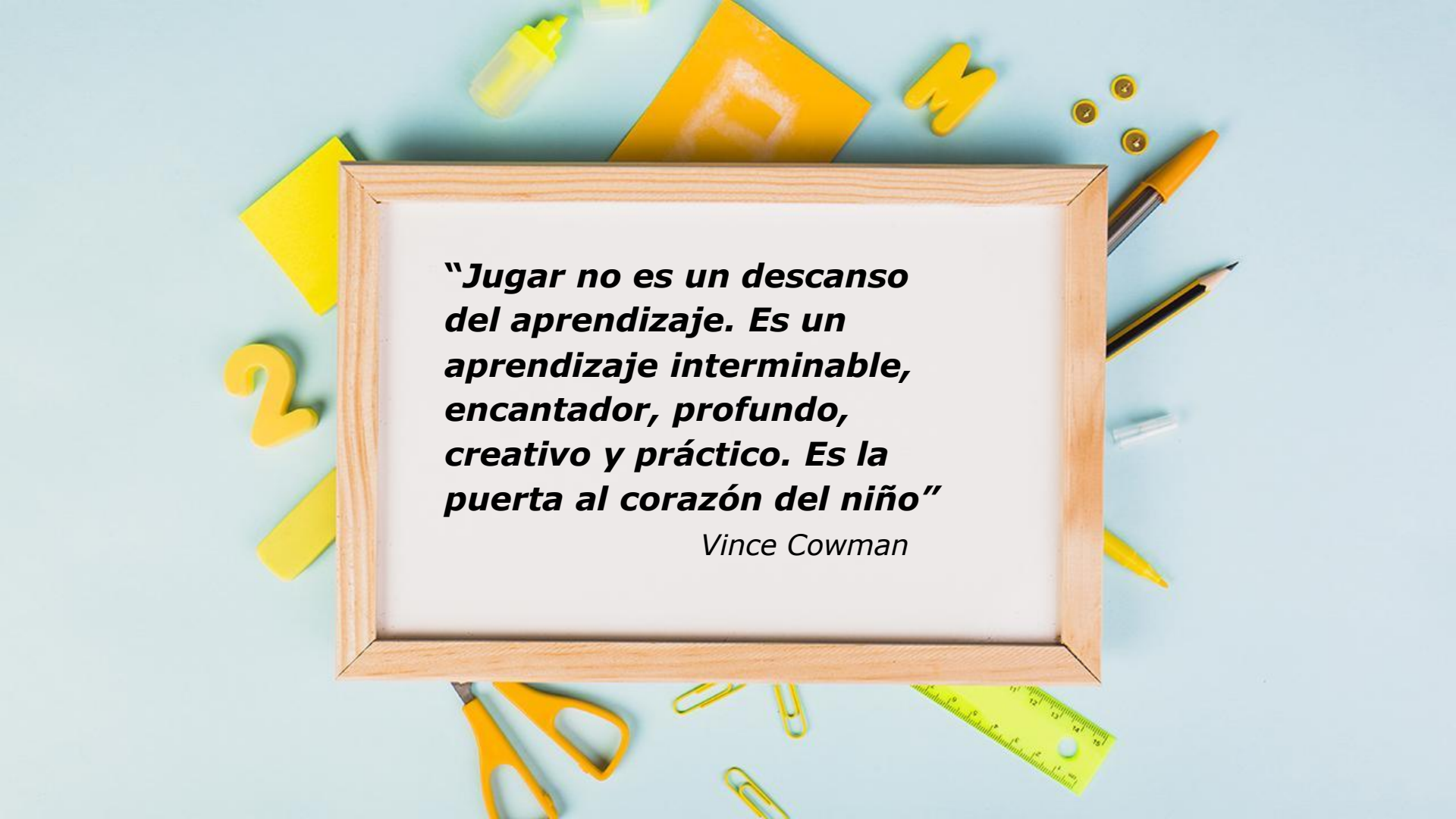
# HISTORIAS FANTÁSTICAS





Este es el momento de utilizar la imaginación para crear pequeñas historias, donde se narren esas historias creativas donde los personajes tengan características propias de los niños de la clase ( intereses, habilidades, características de su personalidad entre otras) con el fin de que de una manera divertida y creativa las historias fantásticas puedan tener un final positivo y de esta manera los estudiantes puedan sentirse identificados y orgullosos de si mismos.





***“Jugar no es un descanso  
del aprendizaje. Es un  
aprendizaje interminable,  
encantador, profundo,  
creativo y práctico. Es la  
puerta al corazón del niño”***

*Vince Cowman*

# MATERIAL DE CONSULTA

Álvarez, D. (2017). *Mú: mi vaca favorita*.

Isern, S. (2016). *Oso quiere volar*. Cuento de Luz.

De Dios, O. (2013). *Monstruo rosa*. Apila Ediciones.

Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Grupo Planeta (GBS).

Nuñez, C., & Romero, R. (2016). *El arte de emocionarte: Explora tus emociones*. NUBE DE TINTA.

Pereira, C. N., & Valcarcel, R. R. (2018). *Valores de oro*.

Anderson, L. E. (2017). *No quiero el cabello rizado*. Obelisco.

Punset, E., & Bonilla, R. (2015). *Los atrevidos dan el gran salto (El taller de emociones 1): Incluye claves para ayudar a gestionar el miedo*. BEASCOA.

Calì, D. (2015). *Malena Ballena*. Zorro Rojo.

Pereira, C. N., & Valcárcel, R. R. (2014). *Manual para soñar*.

Bonilla, R. (2018). *De que color es un beso?* Algar Editorial.

Llenas, A. (2015). *Te quiero (casi siempre)*. Planeta-España.

# MATERIAL DE CONSULTA

Canal Cuentos en la nube. (18 de mayo 2018). Los Tentáculos de Blef: Tristeza [Archivo de video]

<https://www.youtube.com/watch?v=Kvt5tJQIuIQ&t=38s>

Canal Cuentos en la nube. (22 de octubre 2020). Serafín el pájaro que buscaba su melodía [Archivo de video]<https://www.youtube.com/watch?v=L5OL8zyk-Qc&t=167s>

Canal Cuentos en la nube. (4 de setiembre 2020). Mi deseo es [Archivo de video] <https://www.youtube.com/watch?v=qBOG3JqwqxY>

Canal Cuentos en la nube. (4 de febrero 2020). ¡Qué miedo! [Archivo de video] <https://www.youtube.com/watch?v=EPVR-a0vwCU&t=10s>

Canal Cuentos en la nube. (15 de mayo 2018). El secreto de Blef [Archivo de video] <https://www.youtube.com/watch?v=xtUZE5AGAso>

Canal Aula de Elena. (27 de noviembre 2015). Así es mi corazón [Archivo de video] [https://www.youtube.com/watch?v=SeQs\\_5kEyuY](https://www.youtube.com/watch?v=SeQs_5kEyuY)

Canal Cuentos en la nube. (28 de marzo 2018). Los Tentáculos de Blef: La rabia [Archivo de video]

<https://www.youtube.com/watch?v=jkX54mkwScY>

Canal Cuentos en la nube. (19 de enero 2018). Te quiero casi siempre. [Archivo de video]

<https://www.youtube.com/watch?v=DbZTHxyheXM&t=15s>

Canal Cuentos en la nube. (8 de abril 2018). Los Tentáculos de Blef: Miedo [Archivo de video]

<https://www.youtube.com/watch?v=kLKd7DjtEvs&t=4s>

Canal Cuentos en la nube. (7 de junio 2021). Los Tentáculos de Blef: Alegría [Archivo de video]

<https://www.youtube.com/watch?v=8EMRfCWfdSk&t=122s>

Canal El mundo de Pequesi. (7 de noviembre 2017). La canción de las emociones.[Archivo de video]

<https://www.youtube.com/watch?v=XKnRkZgp3Rs>