

Actividades
posteriores



Castilla - La Mancha

Creciendo en **PREVENCIÓN**




fundación
elecnor

Prevención de Riesgos emocionales
“El viaje de las emociones”

Actividad 1

Concurso de las emociones

OBJETIVOS

Asentar la regla de la gestión emocional: “**Para, Piensa y Propón**”.
“Obsérvate, concóctete, gestiónate”.

Evaluar el grado de aprendizaje obtenido.

Fomentar el trabajo en equipo para llegar a conclusiones.

CONCEPTOS CLAVE

La Regla de las 3 Ps.

Trabajo en equipo.

Resolución de problemas.

Gestión de las emociones.

Duración: 50 minutos.

Actividad 1

Concurso de las emociones

RECURSOS

Material anexo disponible:

Fichas de preguntas

Material a aportar por el centro educativo:

Lápiz y bolígrafo



Actividad 1

Concurso de las emociones

DESCRIPCIÓN

Se trata de un concurso en el que se divide al grupo en dos.

El profesorado tiene 13 preguntas y las ira planteando.

Si un equipo se equivoca, la pregunta pasa al equipo contrario.

Se trata de contestar correctamente a las preguntas y que, a través de ellas, se afiancen los conceptos adquiridos durante el proyecto.

Por lo tanto, se recomienda que después de cada pregunta se abra un pequeño debate para hablar con el alumnado sobre sus respuestas emocionales ante situaciones parecidas; saber cómo reaccionan y si ahora están poniendo en práctica la Regla de las 3 Ps ●





Actividad 1

Concurso de las emociones

1. Cuando te enfrentas a una situación en la que tienes que gestionar tus emociones, lo primero que es recomendable hacer según la Regla de las 3 Ps, es:

- ☐ A. Ponerme a hacer cosas para no pensar en lo que ha pasado.
- ☐ B. Parar y sentir que surge en mí.
- ☐ C. Le doy vueltas todo el rato en mi cabeza a lo que ha pasado.

2. Elige cuáles son las 5 emociones básicas:

- ☐ A. Alegría, tristeza, frustración, rabia y asco
- ☐ B. Miedo, alegría, rabia, tristeza y asco.
- ☐ C. Serenidad, amor, tristeza, rabia y alegría.

3. ¿Cuál es la Regla de las 3Ps para una buena gestión de nuestras emociones?:

- ☐ A. Permite, para y participa.
- ☐ B. Piensa, permite y pide.
- ☐ C. Para, piensa y propón.

4. ¿Qué harías si un compañero de clase te rompe el dibujo que acabas de hacer?:

- ☐ A. Cojo su cuaderno y se lo rompo.
- ☐ B. Primero paro, respiro y siento mi enfado, luego pienso qué puedo hacer con lo que siento y después propongo una solución, diciéndole sin gritar que me ha molestado y que no lo vuelva a hacer.
- ☐ C. No hago nada, sólo siento enfado por dentro; no merece la pena decir las cosas porque no va a cambiar la actitud de mi compañero.

5. De la regla de las 3Ps, escoge cuál es la segunda “P” que debemos poner en práctica:

- ☐ A. Proponer (gestiónate).
- ☐ B. Parar (obsérvate)
- ☐ C. Pensar (conócete)



Actividad 1

Concurso de las emociones

6. Un familiar, al que quieres mucho, está enfermo, en el hospital y no puede recibir visitas:

- ☐ A. Me enfado con mis padres porque no me dejan ir a verle.
- ☐ B. Aunque me siento triste, reflexiono que es por su bien, acepto la situación compartiéndolo con mis padres y confiando en que más adelante podré verle.
- ☐ C. Me siento impotente y no hago nada.

7. Tu cumpleaños cae en verano y no puedes celebrar ese mismo día tu cumple con la gente de tu clase:

- ☐ A. Me enfada mucho no poder celebrarlo y estoy todo el día de mal humor.
- ☐ B. No hago nada por mi cumpleaños, simplemente me siento triste y no lo celebro.
- ☐ C. Me siento triste pero entiendo la situación. Propongo a mis padres hacer una videollamada con mis mejores amigos.

8. Las emociones básicas...

- ☐ A. Las sentimos todas las personas, son universales.
- ☐ B. No las sienten todas las personas..
- ☐ C. Son tantas, que son muy difíciles de identificar.

9. No he podido ir a la excursión de fin de curso por encontrarme mal:

- ☐ A. Me agunto y siento enfado por dentro aunque lo disimulo, a lo mejor consigo que mis padres lo piensen mejor y me dejen ir.
- ☐ B. Le grito a mis padres que no es justo y doy un portazo.
- ☐ C. Siento enfado y lo identifico dentro de mí. Después de un rato, propongo a mi familia hacer esa excursión cuando esté recuperada.



Actividad 1

Concurso de las emociones

10. ¿Qué puedes hacer para entender las emociones de las personas que nos rodean?:

- ☐ A. No puedo hacer nada.
- ☐ B. Puedo intentar ponerme en su lugar, escuchando atentamente.
- ☐ C. Yo sólo puedo observar mis emociones pero no las de los demás.

11. Abres la nevera y coges un trozo de pastel que se te olvidó hace días después de tu fiesta de cumpleaños y huele mal:

- ☐ A. Me lo como aunque huela mal.
- ☐ B. Huelo la comida y siento asco, dudo un rato si me lo como o no por si me sienta mal, y decido no comérmelo por si acaso.
- ☐ C. Me enfado con mi madre.

12. Para ser capaz de resolver un conflicto que tenga con alguna persona

- ☐ A. Es mejor no hacer nada ya que los conflictos tienen mala solución.
- ☐ B. Es muy importante conocer la historia emocional de esa persona para poder entender y gestionar mejor las emociones que surgen en mí y en ella.
- ☐ C. Es mejor esperar a tener un buen día para resolverlo.

13. Si pierdes el abrigo cuando estaba jugando en el patio del recreo:

- ☐ A. Me enfado y lloro.
- ☐ B. Me olvido y sigo jugando.
- ☐ C. Le comento a mi profesora o profesor que he perdido el abrigo para que me ayude a buscarlo.

Actividad 2

Cómic



OBJETIVOS

Asentar la regla de prevención: “Para/obsérvate, piensa/conócete y propón/gestiónate”.

Inventar un lema de prevención para la gestión emocional.

Evaluar el grado de aprendizaje obtenido.

CONCEPTOS CLAVE

Evaluación de aprendizajes.

Regla de prevención: “**Para/obsérvate, piensa/conócete y propón/gestiónate**”.

Creatividad.

Duración: 50 minutos.



Actividad 2

Cómic

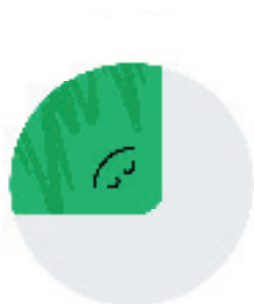
RECURSOS

Material anexo disponible:

Fichas "Cómic".

Material a aportar por el centro educativo:

Lápices de colores, rotuladores, ceras, etc.



Actividad 2

Cómic

DESCRIPCIÓN

Se le da a cada alumno/a una ficha para rellenar un cómic. En el mismo se verán reflejadas situaciones relacionadas con la vida cotidiana. El protagonista será un superhéroe o superheroína con el poder de identificar las emociones del resto de los personajes de la historia y que, a través de la gestión de las emociones y de la aplicación de la regla de las tres Ps, les ayudará a solucionarlas.

Se inventarán un nombre para ese superhéroe o superheroína, que apuntarán al principio de su ficha. Y al final del cómic el superhéroe o superheroína decidirá un lema para gestionar las emociones a través de las 3 Ps.

Para complementar la actividad, dependiendo del tiempo disponible, cada alumno dibujará el lema elegido en una cartulina para colgarlo en la clase.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA PARA DOCENTES

Es necesario transmitir al alumnado, que no hacen falta muchos personajes, ni dibujos muy complicados para realizar un buen cómic. Van a desarrollar la competencia de la creatividad, pero también es importante que con una historia corta demuestren lo que han aprendido. Para ello, les puede servir de ayuda que tomen como guía la regla del para, piensa y propón (Obsérvate, conócete y gestiónate), que ha sido el hilo conductor del proyecto educativo.

Es importante que el alumnado tenga una actitud abierta hacia la gestión de emociones y que como el superhéroe o la superheroína de su comic, con sus superpoderes puedan hacer frente a estas situaciones a través de la empatía con pequeñas acciones.

Con esta actividad desarrollan de nuevo la iniciativa, la imaginación y la creatividad.





Actividad 2

Cómic / Ficha

Nombre del superhéroe:



Actividad 3

Rincones emocionales

OBJETIVOS

- Reforzar los conceptos aprendidos sobre la gestión de las emociones.
- Interactuar con el alumnado para encontrar soluciones que se adapten a sus necesidades emocionales.
- Asentar estrategias basadas en la Regla de las 3 Ps

CONCEPTOS CLAVE

- Estrategias de gestión emocional.
- Trabajo en equipo.
- Creatividad.
- Espacios compartidos.

Duración: 50 minutos.

Actividad 3

Rincones emocionales

RECURSOS

Material anexo disponible:

Ficha “Rincones emocionales”

Material a aportar por el centro educativo:

Lápices de colores, rotuladores, ceras, etc.

Cartulinas



Actividad 3

Rincones emocionales

DESCRIPCIÓN

Se divide a la clase en 5 grupos.

Cada grupo tendrá una cartulina con una de las emociones básicas: miedo, alegría, rabia, tristeza y asco.

Cada grupo tendrá que escribir aquellas estrategias que les sirven para gestionar esas emociones. Para ayudar a identificar estas estrategias, el docente pondrá en relevancia algunas de las situaciones cotidianas del colegio. Por ejemplo: la alegría que sentimos al ayudar a algún compañero en sus tareas, la tristeza cuando alguien cambia de centro educativo, el miedo a lo desconocido cuando empezamos un tema nuevo, etc.

Tras 30 minutos de trabajo en equipo, cada grupo contará al resto de la clase la emoción que les ha tocado y las estrategias pensadas. El resto de la clase podrá aportar las que considere oportunas.

Por último, se colgarán estos carteles en diferentes rincones de la clase o pasillos; de tal manera que puedan acudir a estos lugares siempre que lo necesiten.

Algunos ejemplos de estrategias:

Miedo: contar lo que me asusta, hacer una lista para entender porqué da miedo y cómo puedo gestionarlo.

Alegría: bailar, cantar, sonreír, contar aquello que ha hecho que esté relacionado con esta emoción.

Rabia: ponerse en el lugar de la otra persona, contar su enfado, analizar qué ha pasado previamente para llegar a esa emoción, dibujar su rabia, hacer deporte o algún ejercicio de relajación.

Tristeza: pensar en por qué está triste, hablar con alguien de confianza, alguien al que tenga estima, pensar en aquello que me haga sentir mejor.

Asco: identificar por qué tengo esta emoción, entiendo las razones.





Actividad 3

Rincones emocionales / Ficha

MIEDO

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”





Actividad 3

Rincones emocionales / Ficha

ALEGRÍA

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.





Actividad 3

Rincones emocionales / Ficha

RABIA

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”





Actividad 3

Rincones emocionales / Ficha

TRISTEZA

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, conóce y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”





Actividad 3

Rincones emocionales / Ficha

ASCO

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, conóce te y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”



Creciendo en **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:



Para más información:

info@creciendoenprevencion.com

<https://creciendoenprevencion.com>



Castilla - La Mancha