

Herramienta



Comunidad de Madrid

# *Creciendo en* **PREVENCIÓN**



  
fundación  
**elecnor**

Prevención de Riesgos emocionales  
“El viaje de las emociones”

## ACCESO DESDE EL SITE

El acceso a la herramienta digital será libre, estará alojada en la actual web y tendrá una visualización destacada dentro de la página. Además de presentarse de forma sencilla los datos de contacto para cualquier consulta o duda que se desee hacer al equipo que tutorizará y asesorará la acción con los centros y docentes.

Asimismo, contará con un acceso sencillo para cualquier consulta o duda que se desee hacer al equipo que tutoriza y asesora a los centros y a los docentes.

<https://creciendoenprevencion.com>



# Sobre el site y el desarrollo

## Cuestiones técnicas

- **Seguridad:** La webapp cuenta con un certificado de seguridad SSL. Emitido por: Let's Encrypt Authority X3
- **Recursos:** La webapp está alojada en un servidor que garantiza en todo momento múltiples accesos sin interrupción del servicio, de esta manera aseguramos que cientos de colegios pueden acceder a la plataforma sin que esta sufra problemas de rendimiento.
- **Desarrollo:** La programación está realizada en HTML5, lo que permite su visualización en todo tipo de plataformas, dispositivos y navegadores. Es un sistema universal y versátil.
- **Conectividad:** De igual forma se desarrollará una webapp que no exija conexión de datos o wifi, para que aquellos centros con dificultades con la conectividad tengan acceso a la herramienta.
- **Protección de datos:** La web y la webapp cumplen las todas obligaciones en lo que se refiere a protección de datos (LOPD y RGPD), así como las políticas de cookies.
- **Análisis de datos:** La webapp cuenta con un sistema de registro de datos que permite realizar un informe detallado de los accesos, registros y procesos cumplimentados por los centros. Respetando la LOPD, no se realiza almacenamiento de datos personales, ni sensibles.



# Estructura básica de la webapp

## ACCESO

URL

<https://creciendoenprevención.com>



## REGISTRO

Para entrar deben de iniciar sesión con:

- ▼▲ Nombre del centro educativo
- ▼▲ Código de centro
- ▼▲ Curso
- ▼▲ Provincia
- ▼▲ Localidad



## SELECCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### ACTIVIDADES PREVIAS



- ▼▲ Documentos de ayuda
- ▼▲ Fichas de trabajo

### ACTIVIDAD CENTRAL

(WEBAPP)

50 MINUTOS



DESARROLLO



ENCUESTA



TÍTULO

### ACTIVIDADES POSTERIORES



- ▼▲ Documentos de ayuda
- ▼▲ Fichas de trabajo



# Estructura de todas las pantallas

## TODAS LAS PANTALLAS TENDRÁN ESTOS BOTONES

### ▼ BT ayuda

#### FUNCIÓN

Solicitar ayuda al equipo de trabajo y volver al inicio de cada sección. Te abre un popup con las instrucciones

#### IMAGEN

Un interrogante. Parte superior derecha.

### ▼ BT siguiente

#### FUNCIÓN

Saltar a la siguiente pantalla cronológica

#### IMAGEN

Dos flechas. Parte inferior derecha.

### ▼ BT saltar

#### FUNCIÓN

Saltar al siguiente capítulo, omitiendo todos los contenidos de esta sección.

#### IMAGEN

Semio-culto (un círculo semitransparente) Parte inferior izquierda.



# Estructura de todas las pantallas

## PANTALLA DE AYUDA

### FUNCIÓN

Solicitar ayuda al equipo de trabajo y volver al inicio de cada sección.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

Si necesitas ayuda o tienes algún problema, no dudes en contactar con nosotros a través del correo electrónico [info@creciendoenprevencion.com](mailto:info@creciendoenprevencion.com) (Clicable) o llamándonos al teléfono 637866713

### ▼ BT cerrar

#### FUNCIÓN

Cerrar y volver a la pantalla donde estabas

#### IMAGEN

Una equis. Parte superior izquierda.

### ▼ BT reiniciar

#### FUNCIÓN

Permite repetir el contenido del capítulo actual desde el inicio.

#### IMAGEN

Flechas en círculo. Parte inferior del texto explicativo

► BT cerrar



► BT reiniciar

# Página 1. Registro

## EXPLICACIÓN

Acceso a la plataforma y registro desde una url directa:  
<https://Emocional.creciendoenprevencion.com/intervencion-emocional>

## IMAGEN

Para entrar deben de iniciar sesión con:

- ▼▲ Nombre del centro educativo
- ▼▲ Código de centro
- ▼▲ Curso
- ▼▲ Provincia
- ▼▲ Localidad

## TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

Bienvenido al proyecto educativo “Creciendo en prevención emocional”. Por favor rellena los datos y pulsa el botón siguiente.

## ANOTACIÓN

Estos datos quedarán registrados en una BB.DD., dentro del servidor y se enviarán por e-mail a la dirección de correo electrónico: [info@creciendoenprevencion.com](mailto:info@creciendoenprevencion.com), de forma automática, con el asunto “Inscripción al proyecto emocional” y los campos anteriormente citados.



## Página 2. Selección de la actividad

### EXPLICACIÓN

Actividades previas/Actividad central/Actividades posteriores. Los dos personajes (chico y chica) te indican que tienes que elegir la sesión a realizar.

### IMAGEN

Opciones:

- ▼▲ Actividades previas (Url a una página que permite la descarga de documentos previos).
- ▼▲ Actividad central (Acceso al juego interactivo).
- ▼▲ Actividades posteriores (Url a una página que permite la descarga de documentos posteriores).

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: -"Pulsa sobre la actividad que deseas realizar para acceder".

### ANOTACIÓN

La actividad central ha de tener mayor protagonismo que las actividades previas y posteriores (ocupando el 50% de la pantalla). En cuanto a las actividades previas y posteriores se mostrará cada una en una página nueva con las actividades a desarrollar para su descarga en PDF y la ayuda para cada una de ellas.



### Voces

[I]: Inés

[V]: Vicen

[A]: Ambos (Inés y Vicen)

[O]: Voz relajante



# Página 3. Presentación

## Capítulo 0

### EXPLICACIÓN

Los dos personajes (chico y chica) salen a explicar la sesión completa.

### ACCIÓN

Aparecen los personajes por separado. Detrás pueden ir saliendo imágenes de las diferentes actividades que haremos. En este momento, también explican cómo se usarán los botones para pasar de página, si una respuesta es incorrecta, etc.

### IMAGEN

Los dos personajes separados (cada uno en un lado de la pantalla).

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

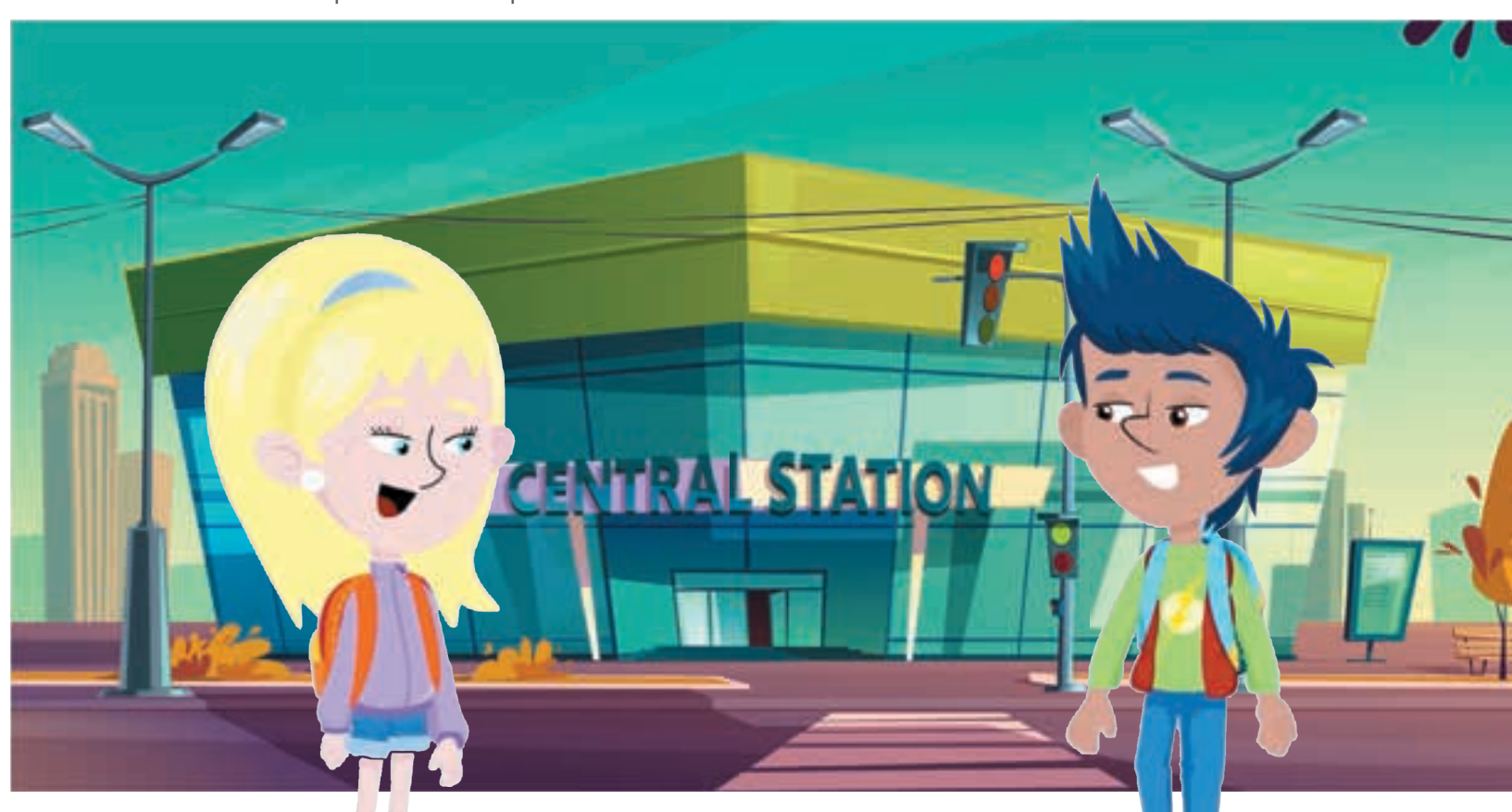
[A]: -¡Holaaaa!

[I]: -“Me llamo Inés”

[V]: -“y yo me llamo Vicen. Bienvenidos a “Creciendo en Prevención emocional”. Os vamos a acompañar en esta aventura que comenzaremos en breve.”

[I]: -“¿Qué aprenderemos aquí? Vamos a descubrir qué son las emociones y cómo son para saber identificarlas, compartirlas y gestionarlas.

[V]: -“ Si necesitas ayuda en cualquier momento, puedes pulsar el icono interrogante que está en la parte superior derecha. Para avanzar a la siguiente pantalla sólo tienes que pulsar en el icono de las dos flechas que está en la parte inferior derecha”.



# Página 4. Preparando la maleta

## Capítulo 1

### EXPLICACIÓN

Primera actividad. "Preparando la maleta". Maleta desordenada. Se vacía y el alumnado tiene que volver a introducir algunos elementos pero de forma ordenada.

### ACCIÓN

#### ▼ Actividad de arrastre

Aparecen los dos personajes y una maleta llena de cosas y poco ordenada. Mientras hablan, los elementos salen de la maleta y, mediante un **juego de arrastre**, el alumnado tiene que colocarlos correctamente. Cuando todo esté colocado y den al botón "siguiente", sale un cartel de "Buen trabajo. Ya tienes tu maleta preparada".

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: -"Hoy vamos a hacer un viaje por nuestras emociones".

[V]: -"Para realizar cualquier viaje, antes tenemos que preparar nuestra maleta. La maleta debe estar ordenada y cada cosa tiene que estar en su sitio.

[I]: - "Así que ordena la maleta y decide qué quieres poner dentro de ella".

Tiempo: 1 minuto para que puedan colocar. Cuando dan a "siguiente" sale mensaje "Buen trabajo. Ya tienes tu maleta preparada"

### OBSERVACIÓN

Los dos personajes explican la actividad: Aparece en pantalla una maleta llena de ropa y cosas para viajar, todas desordenadas. Tienen que observarla, ver cómo se vacía y colocar lo que creen que necesitan para un viaje. Elementos: camisa, pantalones, libro, tablet, calcetines, mascota, televisor, taza...



# Página 5. Actividad de Meditación

## Capítulo 1

### EXPLICACIÓN

Cuando empieza la relajación, los personajes desaparecen y se muestran las imágenes y se escucha una voz en off. Al terminar la actividad vuelven los personajes.

### ACCIÓN

#### ▼ Actividad relajación

Tras el mensaje, surgen los personajes para dar feedback e introducir la relajación. Durante la misma, en la pantalla se ven imágenes animadas (paisajes que invitan a la calma: playas, prados, montañas y árboles, un campo de amapolas, etc) en slider o scroll. Al terminar la relajación, vuelven a aparecer los personajes y dicen la última frase.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[V]: -"Con las emociones ocurre lo mismo que con nuestra maleta de viaje. Antes de trabajar con ellas, tenemos que saber qué vamos a llevar, colocarlas en nuestro cuerpo y que no estén alborotadas. Por eso, vamos a hacer una relajación para colocar las emociones y así empezar este viaje.

[I]: -"Primero tenemos que respirar y prestar atención a lo que siente nuestro cuerpo".

[V]: - "Te darás cuenta que tienes algunas emociones como sorpresa, miedo, alegría... Cada uno experimentará algo diferente".

[I]: - "El cuerpo nos acompaña siempre, es nuestra maleta y siempre nos va a dar información, escúchate".

[O]: - [VER PÁGINA SIGUIENTE].

[I]: - "Muy bien hecho"

[A]: "Ya hemos colocado nuestras emociones, así que empezamos con nuestro viaje. ¡Buen viaje emocional! Dale a "siguiente" para continuar la aventura.

### OBSERVACIÓN

Entre la locución de Inés y Vicen aparece un botón de inicio para comenzar la relajación.

# Página 5. Actividad de Meditación

## Capítulo 1. Relajación

### Ejercicio de relajación

[O]: - “Vamos a hacer un ejercicio de relajación en el que durante un minuto podamos parar y observar nuestro interior tranquila y atentamente. Te vamos a ir guiando:

[O]: - “Siéntate cómodamente en tu silla, con la espalda recta y relajada. Los hombros también han de estar relajados. Puedes dejar tus manos apoyadas sobre tu regazo o piernas”.

▶ [Pausa de 3 seg]

[O]: - “Cierra los ojos y siente el apoyo de tus pies en el suelo y observa como tu cuerpo hace contacto con la silla. Permanece quieto y tranquilo mientras comienzas a inspirar profunda y lentamente por tu nariz, soltando el aire despacio por la boca.

▶ [Pausa de 3 seg]

[O]: - “Volvemos a respirar lentamente, esta vez sintiendo el aire fresco cuando entra por la nariz y el aire más caliente cuando sale por la boca. Y seguimos respirando y observando cómo se hincha nuestro abdomen cuando cogemos aire y cómo se contrae cuando lo soltamos.

▶ [Pausa de 3 seg]

[O]: - “Si te has distraído por el camino, no pasa nada, vuelve a poner la atención en tu respiración. Y repite este ejercicio cada vez que necesites relajarte, por un minuto.... o por el tiempo que quieras”.

▶ [Pausa de 30 seg]

[O]: - “Ya puedes abrir tus ojos”.



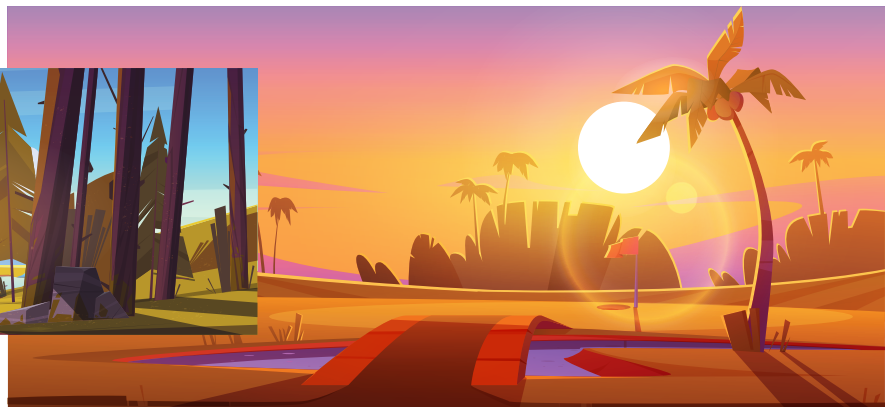
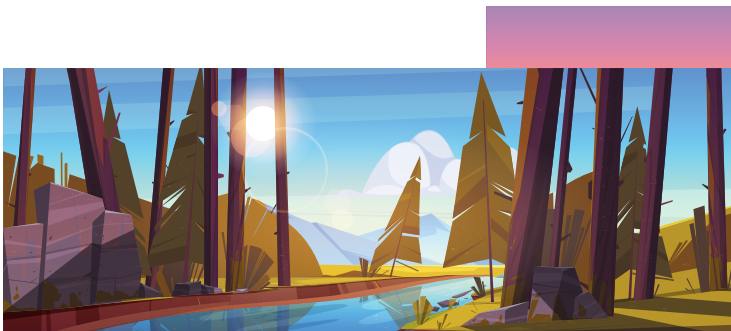
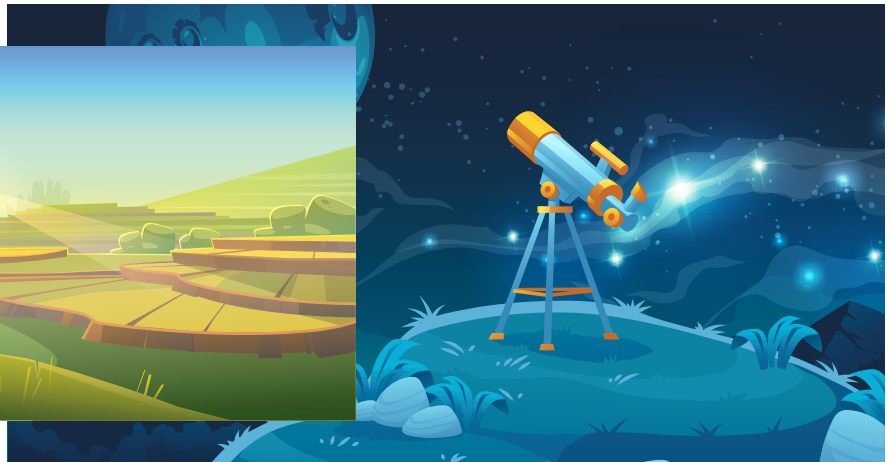
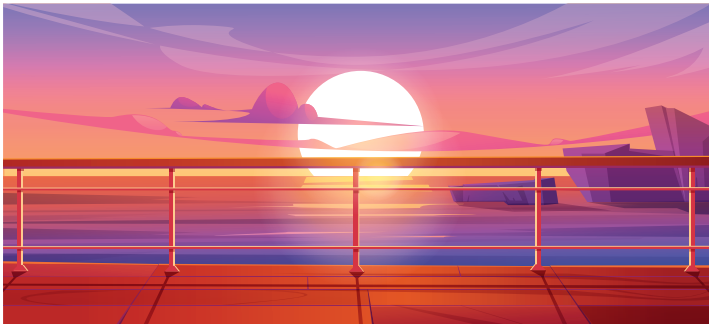


# Página 5. Actividad de Meditación

## Capítulo 1



Imágenes de ejemplo  
para la meditación



# Página 6. El viaje de las emociones

## Capítulo 2. Introducción

### EXPLICACIÓN

Explica la dinámica de la actividad: vídeo y juego relacionado con lo que han visto.

### ACCIÓN

#### ▼ Vídeos

Los dos personajes salen y por detrás aparece el pantallazo de los vídeos y cómo deben de dar al botón de "siguiente" al terminar, para acceder a las actividades.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: -"Ya hemos comenzado nuestro viaje por las emociones. Haremos 4 paradas. En cada una de ellas veremos un vídeo y realizaremos una actividad relacionada con el mismo.

[V] : -"Cuando termine el vídeo, debes de dar a la flecha de abajo a la derecha para hacer la actividad". ¡Empezamos!

### OBSERVACIÓN

Se muestran pantallazos de los cuatro vídeos y sus títulos. 1.- Las emociones 2.- Tipos de emociones 3.- La empatía y 4.- Estrategias emocionales (pinchando en las imágenes se accede al vídeo correspondiente).



# Página 6. El viaje de las emociones

## Capítulo 2. Introducción

Elementos presentes en la actividad para que los alumnos y alumnas sepan el itinerario. Plano de las estaciones, lugar en el que se encuentra y carteles de estación.



# Página 7. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.1. Las emociones.

### EXPLICACIÓN

¿Qué son las emociones?

### ACCIÓN

#### ▼ Vídeo 1

Pulsar a “ver video”.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

¿Qué son las emociones?

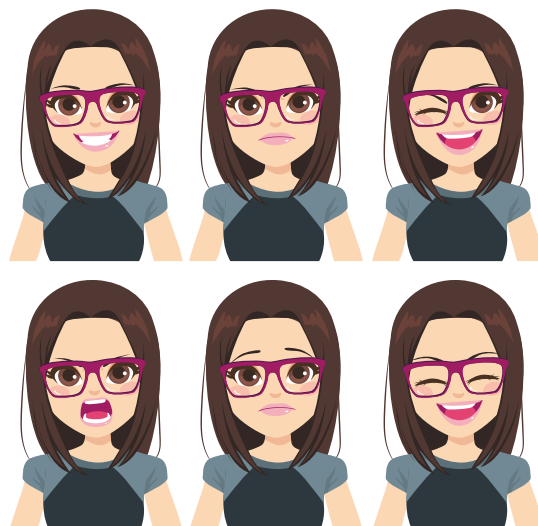
Todos los seres humanos estamos hechos de EMOCIONES, nos acompañan siempre y son universales, es decir, todas las personas las sentimos y todo lo que hacemos, está influido por ellas... pero... ¿qué son?

Las emociones son reacciones que todas las personas experimentamos, sentimos en el cuerpo, y nos hacen cambiar la postura, el gesto, la respiración...y también provocan cambios en nuestra mente, en nuestras ideas, y pueden crear pensamientos nuevos...

Nos dan información muy válida de que algo nos está pasando. Por eso es importante identificarlas y saber cómo actuar ante ellas.

### OBSERVACIÓN

El vídeo ha de mostrarse en pantalla completa, con cuatro botones: Pausa/Play/Reinicio/Saltar.





# Página 8. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.1. Las emociones. Introducción

### EXPLICACIÓN

Explicación de las emociones básicas. Son 5 emociones: Miedo, alegría, rabia, tristeza y asco (Acrónimo MARTA).

### ACCIÓN

#### ▼ Vídeo 1

**Explicación de lo que son las emociones** (Aparecen los personajes difuminados alegres, sonriendo y en un espacio de juego bonito, un parque con mucha gente, todo el mundo riendo y disfrutando del aire libre. Las letras de la Alegría ocupan todo el espacio en rojo)

**Definición de miedo** (Personajes difuminados perdidos en el bosque y con expresión de miedo- Las letras de miedo ocupan todo el espacio en naranja).

**Definición de alegría** (Aparecen los personajes difuminados, alegres, sonriendo y en un espacio de juego bonito, parque con mucha gente .....)

**Definición de rabia** (Personajes difuminados dentro de su habitación y por la ventana el resto de niños jugando. Expresión de enfado. Las letras de enfado ocupan todo el espacio en morado).

**Definición de tristeza** (Personajes difuminados mirando por una ventana y llorando, con un paquete de pañuelos desechables al lado. Las letras de tristeza ocupan todo el espacio en azul)

**Definición de asco** (Personajes difuminados detrás que van a probar una tarta y dentro tiene gusanos. Se echan para atrás y ponen cara de asco. Las letras de asco ocupan todo el espacio en verde).

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I] - "Ya sabemos qué son las emociones. ¿Cuántas podemos sentir a lo largo del día? Ahora vamos a descubrir las básicas: el miedo, alegría, rabia, tristeza, y asco. Para recordarlas fácilmente piensa en el nombre de MARTA: Miedo, Alegría, Rabia, Tristeza y Asco

[V] - "El **Miedo** aparece cuando nos sentimos amenazados por algo o alguien, un examen. Sentimos tensión en el cuerpo, respiración acelerada y buscamos protección".

[V] - "La **Alegría** aparece cuando algo nos hace sentir bien, nos aporta ánimo, el cuerpo se ensancha, pensamos en positivo y tenemos ganas de sonreír".

[I] - "El **Rabia**, o enfado ira aparece cuando algo nos parece injusto y no entendemos el porqué. A veces hasta queremos dar patadas o nos ponemos rojos".

[I] - "La **Tristeza** surge cuando perdemos algo o a alguien que queremos mucho, y podemos sentir un nudo en la garganta o en el pecho y notar falta de energía".

[V] - "El **Asco** es una emoción que nos produce rechazo. Por ejemplo, un olor o un sabor".

### OBSERVACIÓN

Los personajes aparecen y comentan lo narrado. Cuando nombran la emoción la vemos escrita en la pantalla con el color asignado. El texto de cada emoción se muestra en diferente color: Alegría: rojo /Tristeza: azul/Miedo: naranja/Enfado: morado/Asco: verde. Cuando dice MARTA, cada letra se pone del color asociado a la emoción y se va resaltando: Miedo: morado, Alegría: amarillo, Rabia: naranja, Tristeza: azul, Asco: verde".

# Página 9. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.1. Introducción a la actividad de las emociones

### EXPLICACIÓN

Situación con su emoción

### ACCIÓN

#### ▼ Juego de arrastre

Aparecen los niños y explican la actividad.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I] - "Ahora ya sabemos qué son las emociones y cuáles son las emociones básicas".

[A] - "Ponlo en práctica arrastrando cada emoción a la situación adecuada. ¡Estate atento! Hay poco tiempo".



# Página 10. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.1. Actividad de las emociones

### EXPLICACIÓN

Juego de arrastre: arrastrar la palabra (emoción) a la imagen adecuada.

### ACCIÓN

#### ▼ Juego de arrastre

Se muestran las emociones en una columna y las imágenes en otra, han de arrastrar cada palabra a la imagen adecuada.

### OBSERVACIÓN

5 situaciones de 5 segundos cada una.

1. **Miedo**/Se hace de noche y me quedo solo en el parque.
2. **Alegría**/Celebración cumpleaños con amigos y familia.
3. **Rabia**/Tu hermano te quita el mando de la videoconsola mientras estás jugando.
4. **Tristeza**/Me mudo de casa.
5. **Asco**/Abres la nevera y los alimentos están podridos

Si la acción es adecuada se muestra el mensaje "correcto" / Si la acción no está bien "inténtalo de nuevo".

[V]:-"Correcto"

[V]: -"Inténtalo de nuevo"



# Página 11. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.1. Finalización actividad de las emociones

### EXPLICACIÓN

Cuando hayan arrastrado correctamente las palabras a las imágenes, sale un mensaje de ¡Muy bien! ¡Has identificado perfectamente las emociones!.

### ACCIÓN

#### ▼ Juego de arrastre

Mensaje que dice “¡Muy bien! ¡Has identificado perfectamente las emociones!”

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[A]: -“¡Muy bien! ¡Has identificado perfectamente las emociones!”





# Página 12. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.2. Introducción tipo de emociones

### EXPLICACIÓN

Introducción a los tipos de emociones

### ACCIÓN

Aparecen los niños que van marcando el camino para la siguiente actividad y de fondo tienen un mapa con un tren/bus. Ya han pasado por la primera parada y ahora se dirigen a la siguiente: tipos de emociones

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: -¡Muy bien!. Ya hemos aprendido qué son las emociones en esta primera parada de nuestro viaje.

[V]: -"La siguiente son los tipos de emociones. Pulsa en "siguiente"



# Página 13. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.2. Video tipos de emociones

### EXPLICACIÓN

Vídeo 2. Tipos de emociones

### ACCIÓN

Play

#### ▼ Vídeo 2

**Explicación de los tipos de emociones y otras emociones** más allá de las básicas. Símil de la maleta

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN VIDEO)

“Tipos de emociones”

Todas las emociones son válidas, es decir, no hay emociones mejores o peores, buenas o malas... sino simplemente más agradables o menos agradables... A veces, según lo que nos pase, más intensas o menos intensas...es decir, las vamos a sentir de una manera más o menos fuerte....

Las emociones más agradables, las que nos hacen sentir bien son la Alegría, la Curiosidad, la Confianza, la Sorpresa, el Amor...y las menos agradables son el Miedo, la Tristeza, el Asco, la Frustración, la Vergüenza...

De cada persona depende que esas emociones mejoren nuestro día a día. Nos ayudan a relacionarnos mejor y a tomar a mejores decisiones.

### OBSERVACIÓN

El vídeo ha de mostrarse a pantalla completa, con cuatro botones: Pausa/Play/Reinicio/Saltar.

# Página 14. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.2. Introducción actividad tipos de emociones

### EXPLICACIÓN

Introducción actividad. Explicación de los tipos de emociones y otras emociones más allá de las básicas. Símil de la maleta.

### ACCIÓN

Personajes principales hacen la maleta y tienen muchas cosas para irse a la playa. Básicas: ropa playera, sandalias, bañador, toalla y crema solar. Otras no básicas: flotador, palas, snorkel, sombrero y sombrilla.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN VIDEO)

[I] - "Ya hemos dicho que las emociones son como las cosas que metemos en la maleta para viajar.

[V]: - "Imagina que vamos a la playa, los básicos serían: ropa playera, sandalias, bañador, toalla y crema solar. Pero también solemos llevar otras cosas como el flotador, las palas, el snorkel, sombreros o sombrillas. Lo mismo pasa con las emociones, algunas como la alegría, tristeza, miedo, enfado o asco son las básicas, pero luego existen otras como la curiosidad, la frustración, la vergüenza, la sorpresa o la confianza que nos ayudan a entender mejor nuestro viaje por las emociones.

[I]: - "Algunas de estas son más agradables que otras. Ahora tendrás que colocar las emociones en tu maleta, diferenciando las que son más agradables de las que son menos agradables.

[A]: - "¡Dale a siguiente y clasifica tus emociones!"



# Página 15. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.2. Actividad tipo de emociones

### EXPLICACIÓN

Diferenciar entre emociones agradables y desagradables.

### ACCIÓN

#### ▼ Juego de arrastre

Aparece una maleta abierta en medio de la imagen. En el lado izquierdo arriba pone MÁS AGRADABLES, en el lado derecho pone MENOS AGRADABLES. Alrededor están escritas las siguientes emociones (al poner el cursor sobre la emoción, sale un pequeño recuadro con su definición). Todas ellas en el mismo color para el alumnado.

Emoción	Definición
Alegría	La Alegría aparece cuando algo nos hace sentir bien, nos aporta ánimo, el cuerpo se ensancha, pensamos en positivo y tenemos ganas de sonreír
Tristeza	La Tristeza surge cuando perdemos algo o a alguien que queremos mucho, y podemos sentir un nudo en la garganta o en el pecho y notar falta de energía.
Miedo	El Miedo aparece cuando nos sentimos amenazados por algo o alguien, un examen. Sentimos tensión en el cuerpo, respiración acelerada y buscamos protección.
Enfado	El enfado o ira aparece cuando algo nos parece injusto y no entendemos el porqué. A veces hasta queremos dar patadas o nos ponemos rojos.
Asco	El Asco es una emoción que nos produce rechazo. Por ejemplo, un olor o un sabor.
Sorpresa	La Sorpresa es una emoción que sentimos cuando suceden cosas que no esperábamos, y nos hace elevar las cejas, tensar la cara...y hasta soltar un grito!
Frustración	La Frustración nos indica que no estamos consiguiendo lo que queremos y nos puede llevar a sentir enfado, tristeza. La frustración nos puede ayudar a seguir intentándolo
Curiosidad	La Curiosidad aparece cuando tenemos ganas de descubrir muchas cosas de algo, o alguien...y nos hace sentir muy bien.
Confianza	La Confianza la experimentas cuando te sientes comprendido, escuchado y aceptada. Te permite atreverte a hacer y decir lo que sientes.
Vergüenza	La Vergüenza, con la que puede pasar que no te atreves a hacer o decir cosas por si los demás se ríen de ti, porque no te sientes seguro y tu cuerpo reacciona: se te pone la cara roja o tiemblas.
Amor	El Amor aparece cuando sientes que quieres lo mejor para alguien que es muy importante para ti, y por eso lo cuidas y lo disfrutas y quieres estar con esa persona, darle abrazos y besos.

### OBSERVACIÓN

Si la acción es adecuada se muestra el mensaje “correcto” / Si la acción no está bien “inténtalo de nuevo”. En rosa las agradables, en rojo las menos agradables. Cuando la colocan en el sitio correcto vuelve a salir el recuadro de definición.

# Página 16. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.2. Finalización de la actividad tipo de emociones

### EXPLICACIÓN

Retroalimentación de la actividad. Reiteración de la necesidad de experimentar todas las emociones.

### ACCIÓN

Cuando ya la hayan ordenado correctamente, según sean más o menos agradables. Sale un cartel que dice “¡Buen trabajo! Las emociones son universales. Todas las personas sentimos emociones más o menos agradables” .

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN VIDEO)

[A]: - ¡Buen trabajo!

[I]: -” Las emociones son universales. Todas las personas sentimos emociones más y menos agradables”



# Página 17. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.3. Introducción a la empatía

### EXPLICACIÓN

Introducción a la empatía.

### ACCIÓN

Aparecen los niños con sus maletas llenas de emociones. Detrás aparece el mapa de antes con esta estación marcada y rumbo a la siguiente parada: la empatía

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN VIDEO)

[V]: -"Ahora ya hemos puesto en nuestra maleta todo tipo de emociones. Todo el mundo tiene una maleta, por eso es importante aprender a relacionarnos con las personas según las emociones que estén sintiendo.

[I]: -"Pulsa el botón play y sigamos nuestro viaje"





# Página 18. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.3. Video de la empatía

### EXPLICACIÓN

Vídeo 3. La empatía

### ACCIÓN

Play

### ▼ Vídeo 3

### Explicación empatía

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN VIDEO)

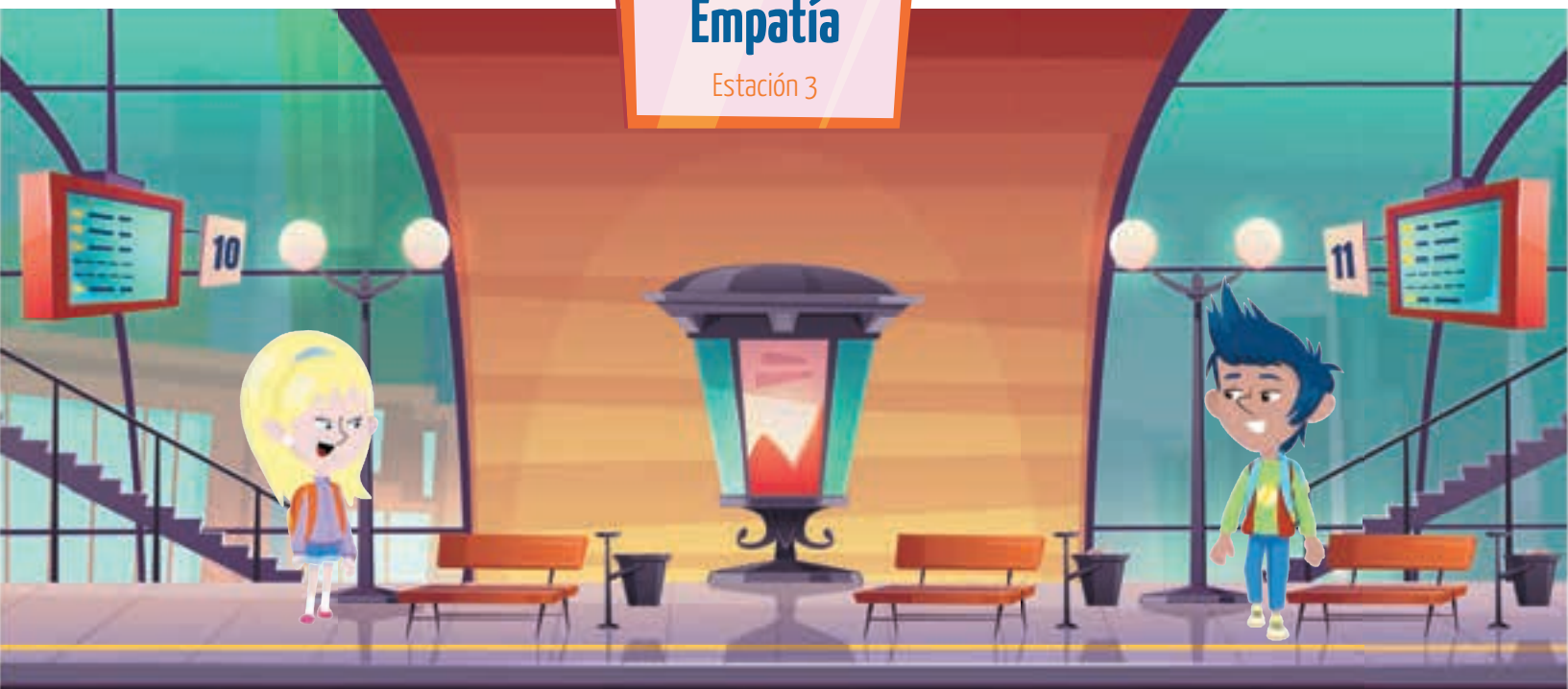
“La empatía”

La empatía es ponerse en el lugar de los demás y entender cómo se están sintiendo en cada momento.

A esta acción se le denomina empatizar. Entrenándonos...y poniendo mucha atención en el tono de voz, los gestos del cuerpo y de la cara de la otra persona. Ponerse en el lugar de la otra persona no significa vivir lo mismo que está viviendo, sino entender cómo se está sintiendo. De esta manera, podemos ayudarles.

**Empatía**

Estación 3



# Página 19. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.3. Introducción a la actividad de la empatía

### EXPLICACIÓN

Explicación empatía con el símil del tren

### ACCIÓN

Personajes al margen izquierdo de la pantalla. En el centro, un tren con viajeros con maletas, que entran y salen al mismo tiempo, tienen problemas para guardar sus maletas en los compartimentos, unas maletas son más grandes, otras más pequeñas, unas están de colores, otras están viejas y rotas... Mientras sucede esta imagen los personajes hablan.

### Explicación empatía

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

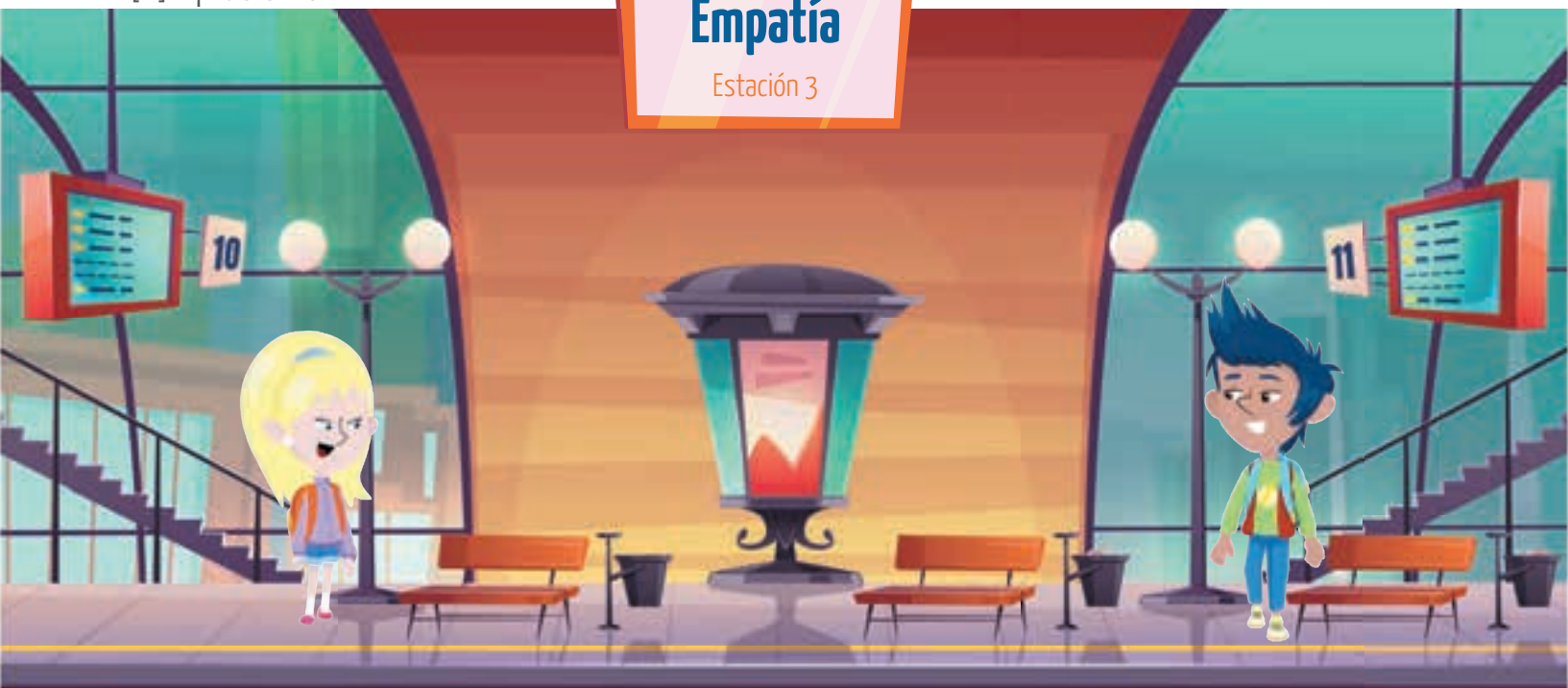
[I]: -“Cada persona tiene su maleta llena de emociones. No siempre podemos saber qué emociones están sintiendo, pero sí que podemos intuirlo por sus gestos, sus palabras, su postura corporal. Intentar entender a la otra persona nos ayuda a relacionarnos mejor, a construir relaciones personales más sanas y a resolver los posibles problemas que puedan surgir. “

[V]: -La empatía es la clave que nos hace abrir las maletas emocionales del resto de las personas. Ahora, vas a ver diferentes situaciones para entrenar esa empatía y aprender a entender a la otra persona.

[A]: -¡Adelante!

## Empatía

Estación 3



# Página 20. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.3. Actividad de la empatía

### EXPLICACIÓN

De manera aleatoria saldrán 2 imágenes de situaciones (un total de 11 posibilidades). Tras ver la primera situación aparecen unas preguntas (acción) y deben de contestarlas, cada vez que acierte dirán “correcto”. Si lo han hecho bien, sale un cartel que dice “¡Muy bien! La empatía te hace entender a las otras personas!”. Si no lo hace bien, sale el siguiente cartel “Observa nuevamente la situación y vuelve a intentar ponerte en su lugar” y se borran las respuestas para que lo haga bien.

### ACCIÓN

- Frustración:** He estudiado un montón para el examen y sólo he sacado un cuatro
- Sorpresa:** Me han hecho una fiesta inesperada por mi cumpleaños
- Alegría:** Me voy a pasar unos días de vacaciones con mi tía
- Miedo:** Voy con mi madre en el metro y por unos minutos no le veo
- Tristeza:** Mi mejor amiga me ha dejado de hablar de repente y no entiendo el porqué
- Curiosidad:** Tengo ganas de viajar y conocer otras personas cuando en el cole hablamos de geografía
- Asco:** Abro la nevera para comer un yogur y todo huele mal
- Enfado:** Me he roto la pierna antes de la gran carrera/ mi hermano no me deja jugar con él a la consola
- Amor:** Por la noche mi madre me dice con un beso que me quiere mucho
- Vergüenza:** Lo paso mal cuando salgo a la pizarra a corregir un ejercicio
- Confianza:** Me siento seguro cuando viajo con mis padres

Secuencia de las preguntas:

¿Qué emoción es? (Desplegable de las 11 emociones a trabajar). Si no la identifican bien, lo repiten.

¿Lo has sentido alguna vez? (deplegable sí o no).

¿Es agradable o desagradable? (desplegable agradable o desagradable). Si no la identifican bien, lo repiten.

¿Qué aconsejarías a un amigo que estuviese en esa situación?” (Comentar en clase)

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: - “¡Correcto!

[V]: - “Observa nuevamente la situación y vuelve a intentar ponerte en su lugar”

[I]: -¡Muy bien! La empatía te hace entender a las otras persona!”

### OBSERVACIÓN

De las dos situaciones que se muestren una pertenecerá a las emociones agradables y la otra a las desagradables. Las acciones se verán reflejadas en imagen y texto para facilitar la comprensión y la inclusión de todo el alumnado. La pregunta “¿Qué harías si te lo contará un amigo?” Se comenta en clase.

# Página 21. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.3. Finalización de la actividad de la empatía

---

### EXPLICACIÓN

Retroalimentación de la actividad. Reiteración de la necesidad de trabajar la empatía.

### ACCIÓN

Los niños hablando y de fondo la estación de la empatía.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: - “Buen trabajo”.

[V]:- “La empatía nos ayuda a entender a las personas y facilita que nos comuniquemos y relacionemos mejor.

# Página 22. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.4. Introducción a las estrategias emocionales

### EXPLICACIÓN

Introducción a la siguiente actividad: Estrategias emocionales.

### ACCIÓN

Aparecen los niños con el mapa detrás de las estaciones a las que han llegado y ya solo les queda la última Estación: Estrategias emocionales.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: -“Estás avanzado correctamente por el viaje de las emociones”.

[V]: -“Llegamos a nuestra última parada y en ella vamos a aprender para qué sirven las emociones y por qué son tan importantes en nuestra vida y cómo podemos gestionarlas o regularlas para que nos ayuden cada día”.



# Página 23. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.4. Video estrategias emocionales

### EXPLICACIÓN

Vídeo 4. Estrategias emocionales

### ACCIÓN

Play

#### ▼ Vídeo 4

**Explicación de la regla de prevención emocional.**

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN VIDEO)

“Estrategias emocionales”

Gracias a las emociones podemos relacionarnos y comunicarnos mejor con nosotros mismos y con el resto de personas. Por eso, nos ayudan a sentirnos mejor.

Para conseguir que las emociones sean nuestras aliadas, te proponemos una fórmula mágica que puedes practicar siempre que quieras, y ¡funciona! Sigue estos tres pasos:

**PARA:** Obsérvate. Es muy importante parar y relajarse y así observar cómo nos estamos sintiendo. De esta manera, seremos capaces de percibir las emociones que sentimos, identificarlas.

**PIENSA:** Conócete. Descubre y piensa cómo la emoción que has identificado te da información muy valiosa para conocerte mejor a ti y a los demás.

**PROPÓN:** Géstionate. Propón una acción que te ayude a gestionar y regular tu emoción de la mejor manera posible: para tomar decisiones, para comunicarte o para relacionarte mejor. En definitiva, para estar mejor contigo mismo. Tus acciones relacionadas con tus emociones marcan la diferencia.

### OBSERVACIÓN

El vídeo ha de mostrarse a pantalla completa, con cuatro botones: Pausa/Play/Reinicio/Saltar.



# Página 24. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.4. Introducción a la actividad de estrategias emocionales

### EXPLICACIÓN

Introducción a las Estrategias emocionales

### ACCIÓN

Un test para que escojan la respuesta correcta, teniendo en cuenta todo lo aprendido hasta ahora. Los dos personajes en el centro de la pantalla. Las palabras en negrita de la locución aparecen también en texto cuando se nombran.

### ▼ QUIZZ

**Explicación de la regla de prevención emocional.**

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[V]: -"Ya hemos aprendido qué son las emociones y que algunas son **más agradables y otras menos agradables**. Es necesario conocernos a nosotros mismos e identificarlas en los otros a través de la **empatía**. Para poder gestionar las emociones podemos seguir la siguiente regla sencilla: **Para, piensa y propón. Obsérvate, concómete, gestiónate**".

[I]: -"Ahora vas a ver una imagen y tendrás que ponerte en la situación de esta persona (Se muestra la palabra empatía y se oye). Tendrás algunas preguntas que, con todo lo que has aprendido hoy, podrás contestar correctamente".

[A]: -"Adelante".



# Página 25. El viaje de las emociones

## Capítulo 2.4. Actividad de estrategias emocionales

### EXPLICACIÓN

Actividad estrategias emocionales

### ACCIÓN

Situación: dos personas discutiendo por un sitio en el vagón del tren. Sus maletas también aparecen.

### ▼ CUESTIONARIO

1. **Para/Obsérvate:** ¿Cómo se siente el niño?

Feliz  
Enfadado  
Triste

2. **Piensa/Conócete:** aparece la maleta abierta como en la actividad 2.2 y tienen que poner la emoción que ha elegido antes entre más agradable y menos agradable. Cuando ponga enfadado en menos agradable sale un cartel que dice "¿Qué emoción quiere sentir el niño?" Selecciona y arrastra en el lugar correcto de la maleta" Diferentes emociones fuera de la maleta, la correcta es "Alegría". Otras opciones: miedo, amor, tristeza, curiosidad

3. **Propón/Gestiona:** ¿Qué puede hacer para llegar a la situación deseada de alegría?

Pelearse  
Hablar tranquilamente, empatizar con la otra persona y llegar a un acuerdo  
No decir nada y aguantarse

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[V]: -"¿Cómo se siente el niño?"

[V]: -"¿Qué emoción quiere sentir el niño?"

[I]: -"Correcto".

[I]: -"Prueba a elegir otra emoción".

[V]: -"¿Qué puede hacer para llegar a la situación deseada de alegría?"

[V]: -"Prueba a elegir otra forma de actuar".

### OBSERVACIÓN

Una vez que se ha mostrado la situación, se presenta sobre expuesto un mensaje con el texto "Para / Obsérvate" y la pregunta ¿Cómo se siente el niño?, y las opciones. Si selecciona la errónea, le indicará "Prueba con otra emoción". Si opta por enfadado, saldrá otro mensaje con el texto "Piensa / Conócete" y la imagen de la maleta con las opciones agradables y desagradable. Tendrá que desplazar la emoción enfado a la zona de "desagradable", si no lo hace correctamente le dará el mensaje "Prueba otra vez". Si acierta, salé otro mensaje con la pregunta "¿Qué emoción quiere sentir el niño?" y las cinco emociones como opciones. Si falla le dará el mensaje "Prueba a elegir otra emoción". Si lo hace adecuadamente se mostrará el último mensaje con el título "Propón / gestióname", la pregunta ¿qué puede hacer para llegar a la situación deseada de alegría? y las opciones. Si elije la opción correcta le indicará "correcto", si selecciona otra opción le mostrará "Prueba a elegir otra forma de actuar".

# Página 26. El viaje de las emociones

## Capítulo 2. Resumen de todas la actividades anteriores

### EXPLICACIÓN

Un resumen de todo lo aprendido.

### ACCIÓN

Aparecen los personajes con el mapa completado y un cartel de: “Enhorabuena. Has completado tu viaje de las emociones”.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[A]: -“¡Enhorabuena! Has completado tu viaje de las emociones”.

[I]: -“Ahora es importante que lo apliques en tu día a día siguiendo las reglas que ya conoces: Para, piensa y propón”.

[V]: -“¡A por ello!”

### OBSERVACIÓN



# Página 27. El viaje de las emociones

## Capítulo 3. Experimenta con tus emociones

### EXPLICACIÓN

Cómo experimentar y aprender sobre tus emociones

### ACCIÓN

Aparecen los personajes y cuando dicen “carné de conducir las emociones” surge en pantalla una simulación de carné de conducir.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[V]: -“Después de este viaje, has aprendido no sólo viajar a través de tus emociones, sino también a ser la persona que las conduce. Te has sacado el carné de abono transporte de las emociones”.

[I]: -“Nosotros manejamos las emociones, nosotros elegimos el viaje y decidimos cuáles son nuestras paradas. Ahora comenta una vivencia personal y ve completando tu viaje”.



# Página 28. El viaje de las emociones

## Capítulo 3. Actividad experimenta con las emociones

### EXPLICACIÓN

Actividad de experimentar con las emociones

### ACCIÓN

Los personajes aparecen en escena para introducir la actividad.

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[I]: -"Piensa en una situación que hayas vivido en las últimas semanas. ¿Ya la tienes en la cabeza? Ahora contesta el resto de preguntas

Primera parada: ¿Qué sentiste ante esa situación? (Desplegable con las 11 emociones trabajadas)

▼▲ Alegría / Tristeza / Miedo / Enfado / Asco / Sorpresa / Frustración / Curiosidad/ Confianza / Vergüenza / Amor

[I]: -"Segunda parada: ¿Fue una emoción agradable o desagradable? (Desplegable con palabra "agradable" "desagradable")

▼▲ "agradable"/"desagradable"

[I]: -"Tercera parada: ¿Cómo se sintieron las otras personas? (desplegable con 11 emociones y multiple respuesta)

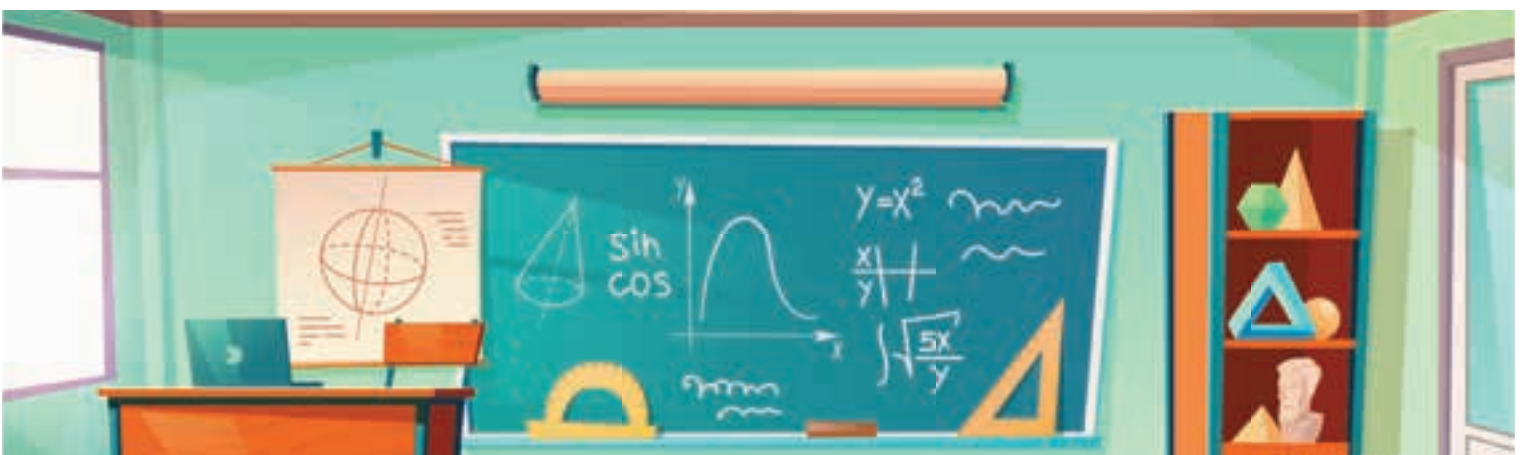
[I]: -"Cuarta parada: ¿Cómo gestionarías esa situación con la regla de las 3 Ps? (Desplegable de tres opciones")

▼▲ "Mira, escucha y olvida" / "Observa y juega" / "Para, piensa y propón"

[V]: -"Muy buen ejemplo, ¿Continuamos?"

### OBSERVACIÓN

A medida que Inés y Vicen van hablando se va mostrando el formulario, cuando se completa una pregunta y se le da al botón de "aceptar" se pasa a la siguiente y se muestra otra pregunta, así hasta el final.



# Página 29. El viaje de las emociones

## Capítulo 3. Finalización Actividad experimenta con las emociones

### EXPLICACIÓN

Aparecen personajes para explicar la actividad

### ACCIÓN

Los personajes aparecen en escena para explicar la acción

### TEXTO EXPLICATIVO (LOCUCIÓN)

[V]: -"Hoy has hecho un gran trabajo. Conocer qué son las emociones, identificarlas y aprender a proponer acciones para gestionarlas nos hace ser más felices, relacionarnos mejor con las personas y conseguir nuestros objetivos. Todas las emociones son universales y válidas. Hoy, además, hemos aprendido cómo puedes empezar a gestionarlas".

[A]: -"Sigue por este camino. Hasta pronto"

### OBSERVACIÓN

A medida que Inés y Vicen van hablando se va mostrando el formulario, cuando se completa una pregunta y se le da al botón de "aceptar" se pasa a la siguiente y se muestra otra pregunta, así hasta el final





# Página 30. El viaje de las emociones

## Capítulo 4. Formulario de evaluación

### EXPLICACIÓN

Formulario para docentes. Ejemplo: <https://www.creciendoenprevencion.com/cuestionario-de-satisfaccion/>

### ACCIÓN

Un cartel con un botón que ponga “Acceder al formulario” (solo docentes) y rellenar Formulario

### TEXTO DEL FORMULARIO

- [1] Centro educativo
- [2] Código de centro
- [3] Clase
- [4] Número de alumnos

A continuación encontrará varias preguntas cuya respuesta es una puntuación de 1 a 4, siendo 1 la más baja y 4 la más alta. Por favor, señale la que le parezca más adecuada:

### CONTENIDOS

- [5] ¿Considera que los contenidos estaban bien estructurados? 1234
- [6] ¿Considera que los contenidos referidos a las emociones son adecuados? 1234
- [7] ¿Le ha parecido adecuada la duración de la actividad? 1234
- [8] ¿Ha mejorado su información, formación y/o sensibilidad respecto a la prevención de riesgos emocionales? 1234
- [10] Otros comentarios: Campo de texto para que pueda escribir el o la docente. 1234

### METODOLOGÍA

- [11] ¿Le ha parecido adecuado y participativo? 1234
- [12] Otros comentarios: Campo de texto para que pueda escribir el o la docente.

### MATERIAL DIDÁCTICO

- [13] ¿Los recursos facilitados son adecuados y suficientes? 1234
- [14] Otros comentarios: Campo de texto para que pueda escribir el o la docente.

### VALORACIÓN GENERAL

- [15] ¿Recomendaría este material didáctico? 1234
- [16] Otros comentarios: Campo de texto para que pueda escribir el o la docente.

Botón: Enviar Valoración.

Se enviará el formulario al email: [info@creciendoenprevencion.com](mailto:info@creciendoenprevencion.com) con el asunto Valoración del proyecto prevención emocional y después se abre una url con los diplomas.

# Página 31. El viaje de las emociones

## Capítulo 4. Diplomas

### EXPLICACIÓN

Diplomas para la clase/centro/Alumn@.

Ejemplo: <https://www.creciendoenprevencion.com/diploma/>

### ACCIÓN

Descargar Pdf para imprimir

### TEXTO

“GRACIAS POR DARNOS SU OPINIÓN Y PARTICIPAR EN ESTE PROYECTO. DESCARGAR DIPLOMAS”

### CONTENIDOS

Imagen de los tres diplomas, si pinchas sobre cada uno de ellos los podrás descargar.



# *Creciendo en* **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:



Para más información:

[info@creciendoenprevencion.com](mailto:info@creciendoenprevencion.com)

[creciendoenprevencion.com](http://creciendoenprevencion.com)



**Comunidad de Madrid**