

Actividades
previas



Comunidad de Madrid

Creciendo en **PREVENCIÓN**




fundación
elecnor

Material de trabajo

Prevención de Riesgos emocionales
“El viaje de las emociones”

Actividad 1

Las pulseras de las emociones

OBJETIVOS

- ▶ Identificar las propias emociones.
- ▶ Ser conscientes de cómo podemos experimentar diferentes emociones.
- ▶ Desarrollar la creatividad, favoreciendo el pensamiento divergente a través de las emociones y la asociación de ideas con colores y formas.
- ▶ Reconocer al otro en su complejidad emocional.

CONCEPTOS CLAVE

Identificación de emociones.

Autoobservación y asociación de ideas.

Creatividad

- ▶ Duración: Esta actividad está pensada para realizarse durante todo el curso en las sesiones de tutoría; siendo el tiempo estimado por cada sesión de 7 minutos.



Actividad 1

Las pulseras de las emociones

RECURSOS

Material anexo disponible:

- ▶ Video tutorial para hacer pulseras con gomitas”
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=1u3cbknvtr0>

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Gomitas de colores: morado, amarillo, naranja, azul y verde.
- ▶ Una pequeña caja por cada alumna/o
- ▶ Pinzas de la ropa.



Actividad 1

Las pulseras de las emociones

DESCRIPCIÓN

Esta actividad se realiza para que el alumnado pueda identificar sus propias emociones vinculándose a un color para que la asimilación sea más sencilla. Las emociones a trabajar con el alumnado en esta actividad son las emociones básicas: Miedo, Alegría, Rabia, Tristeza y Asco que están asociadas con los siguientes colores:

- Miedo (NARANJA)
- Alegría (ROJO)
- Rabia (MORADO)
- Tristeza (AZUL)
- Asco (VERDE)

En la sesión de tutoría, el o la docente reservará unos minutos para que el alumnado pueda reflexionar sobre las emociones que han sentido ese día o en los anteriores. Una vez que hayan pensado sobre ello, quienes quieran podrán comentarlo en voz alta justificando su respuesta. Al finalizar la clase, cada alumno/a tendrá que coger **un par de gomitas** del color asignado a las emociones sentidas: **Miedo (NARANJA)**, **Alegría (ROJO)**, **Rabia (MORADO)**, **Tristeza (AZUL)** y **Asco (VERDE)**

Actividad 1

Las pulseras de las emociones

Al comenzar esta actividad, el docente explicará al alumnado que todas las personas somos cambiantes, y por eso, no siempre tenemos el mismo estado anímico, ni siempre podemos ser iguales.

Al finalizar el curso, el alumnado tendrá en sus cajas, diferentes gomitas de colores según los estados emocionales por los que hayan atravesado durante este curso escolar. Otra opción es que una vez al mes, el alumnado vaya tejiendo su propia pulsera con los colores escogidos en las sesiones anteriores. De esta manera en esa sesión mensual pueden ir comprobando con el alumnado la evolución emocional atravesada.

A final de curso se dedicará la clase de tutoría para terminar la pulsera utilizando las gomitas que han atesorado hasta el momento. Así tendrán a la vista sus emociones y su propia diversidad emocional.

Es importante que el docente explique al alumnado que las gomitas representan la diversidad de emociones que podemos experimentar y que nos acompañan. Cada caja y cada pulsera es diferente, porque cada persona sentimos de manera diferente, lo importante es aceptarnos y aprender a gestionar las distintas emociones hasta el momento●

Actividad 2

Arte y emoción

OBJETIVOS

- ▶ **Identificar las emociones** a través de distintas expresiones artísticas (**películas, cuadros y música**) y facilitar la identificación de las mismas en las situaciones vividas durante la Covid-19.
- ▶ **Desarrollar un lenguaje emocional básico** a través de la vivencia de las mismas.
- ▶ Favorecer **la autorreflexión y la creatividad**.
- ▶ Fomentar **el respeto a la diferencia y la empatía**, al trabajar con las emociones propias y las de sus iguales.

CONCEPTOS CLAVE

Emociones básicas.
Arte y Emoción.
Educación emocional.
Autoconocimiento.

- ▶ Duración: **50 minutos**.



Actividad 2

Arte y emoción

RECURSOS

Material anexo disponible:

- ▶ Fichas "Arte y Emociones".

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Pantalla o proyector.



Actividad 2

Arte y emoción

DESCRIPCIÓN

En la creación artística las emociones y su representación han tenido un papel fundamental. Aprender a representar lo que nos ocurre e identificar en otras obras emociones que hemos sentido nos ayuda a conocernos mejor. Por ello, se han seleccionado escenas de películas, cuadros y fragmentos musicales que evocan las distintas emociones.

El o la docente puede elegir entre las distintas opciones y tras su proyección abrir el debate en clase con las siguientes preguntas:

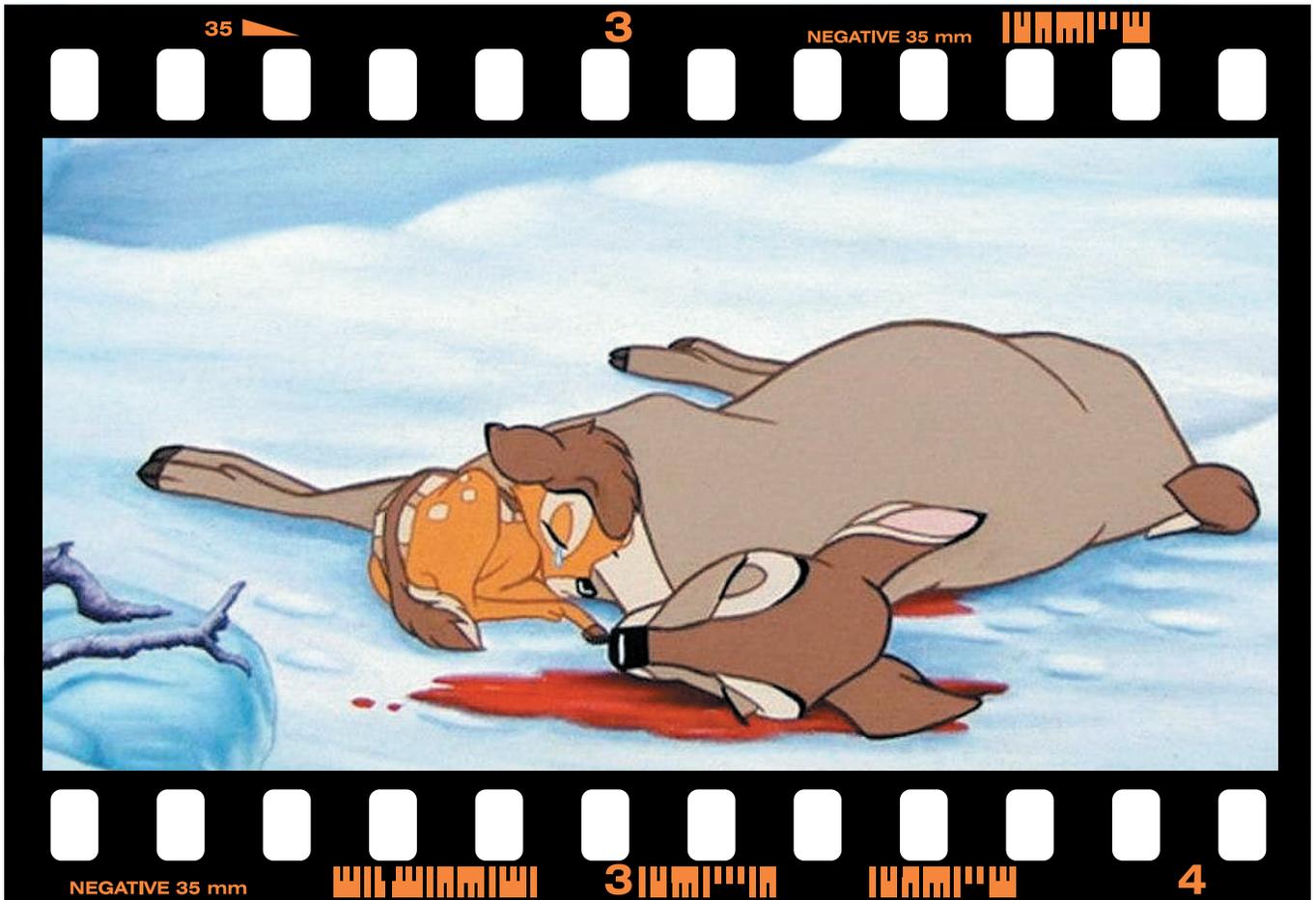
- ¿Qué emoción te provoca esta escena de la película, este cuadro, esta música proyectada?
- ¿Podrías recordar algún momento en el que hayas sentido esa emoción durante el confinamiento y la pandemia causados por la **Covid 19**?
- ¿Recuerdas cómo actuaste ante esa emoción?



Películas.

Ficha 1.

- **PELÍCULA: BAMBI**
 - **ESCENA: "FALLECIMIENTO DE LA MADRE"**
 - **EMOCIÓN ASOCIADA: TRISTEZA Y MIEDO**
- <https://www.youtube.com/watch?v=Jrmx6CAYhmA>



Películas.

Ficha 2.

- **PELÍCULA: INDOMABLE (BRAVE)**
- **ESCENA: “MÉRIDA DISCUTE CON SU MADRE”**
- **EMOCIÓN ASOCIADA: RABIA**
- https://www.youtube.com/watch?v=FWHi_mLzZ4Y



Películas.

Ficha 3.

- **PELÍCULA: TOY STORY**
 - **ESCENA: "BUZZLIGHTYEAR PUEDE VOLAR"**
 - **EMOCIÓN ASOCIADA: SORPRESA Y RABIA**
- <https://www.youtube.com/watch?v=V0tbLJh2j-4>



Películas.

Ficha 4.

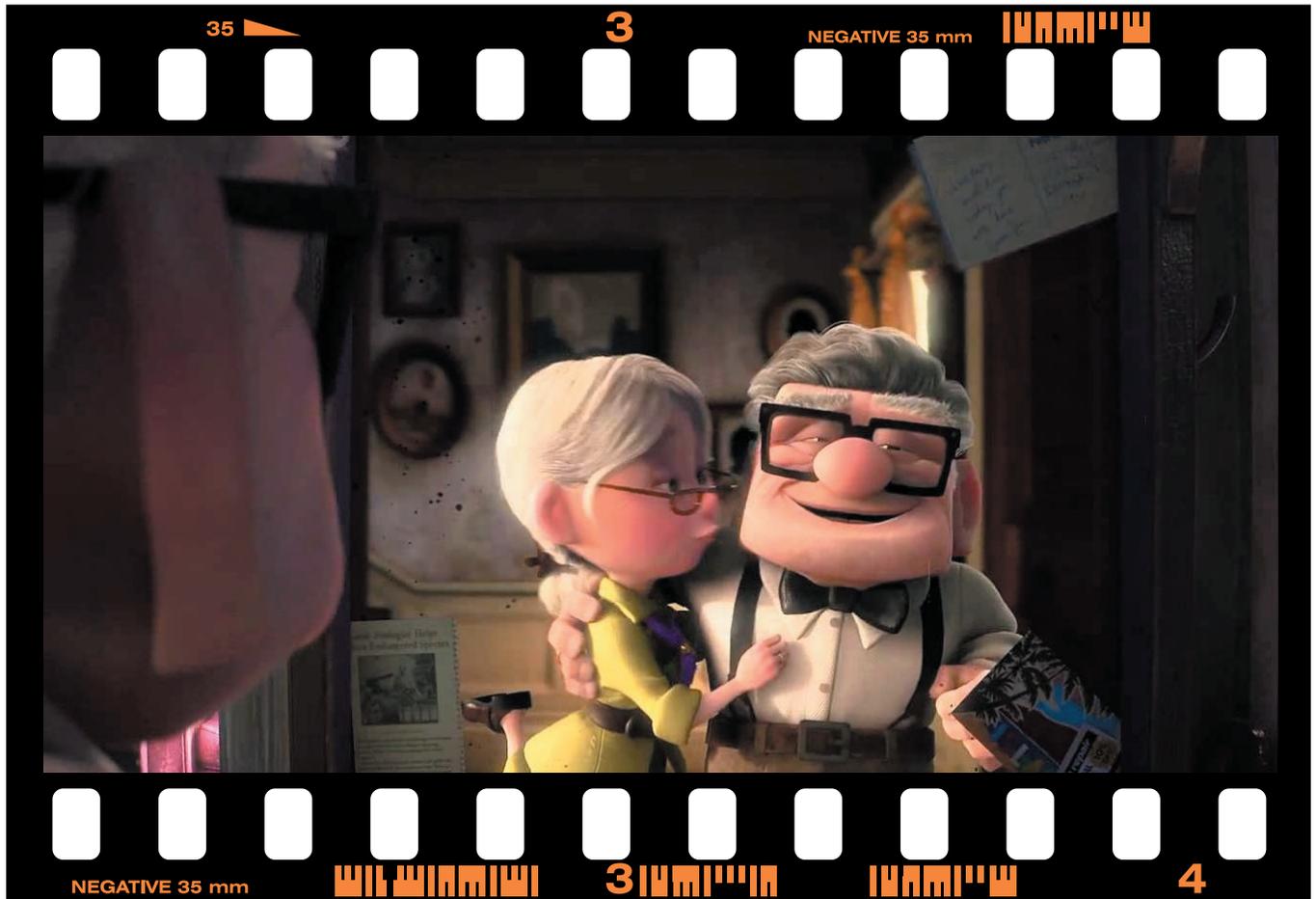
- **PELÍCULA:** RATATOUILLE
 - **ESCENA:** “EL RATÓN VE CÓMO SE ARRUINA UN CALDO Y LO ARREGLA”
 - **EMOCIÓN ASOCIADA:** RABIA, MIEDO, ALEGRÍA, SORPRESA Y ASCO
- <https://www.youtube.com/watch?v=F0Ys6uK1bb8>



Películas.

Ficha 5.

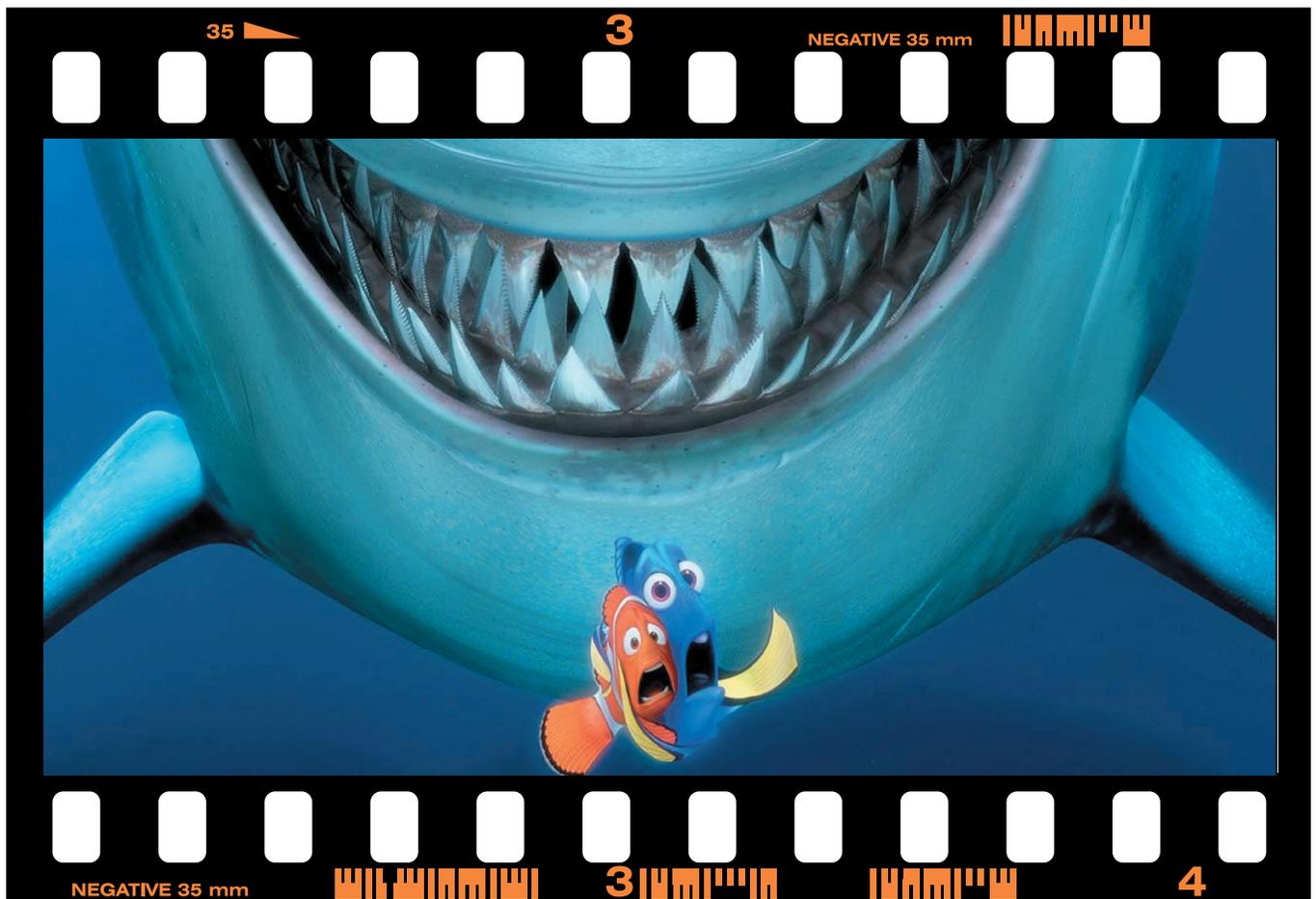
- **PELÍCULA: UP**
- **ESCENA: "ESCENA INICIAL DE LA BODA"**
- **EMOCIÓN ASOCIADA: AMOR, TRISTEZA Y ALEGRÍA**
- https://www.youtube.com/watch?v=ZSd_lpzmcLM

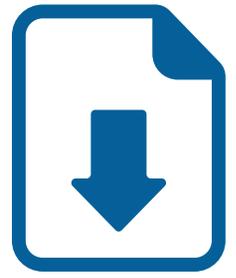


Películas.

Ficha 6.

- **PELÍCULA: BUSCANDO A NEMO**
 - **ESCENA: "BRUCE SE PRESENTA"**
 - **EMOCIÓN ASOCIADA: SORPRESA Y MIEDO**
- <https://www.youtube.com/watch?v=QNnAW8JfZ7Q>

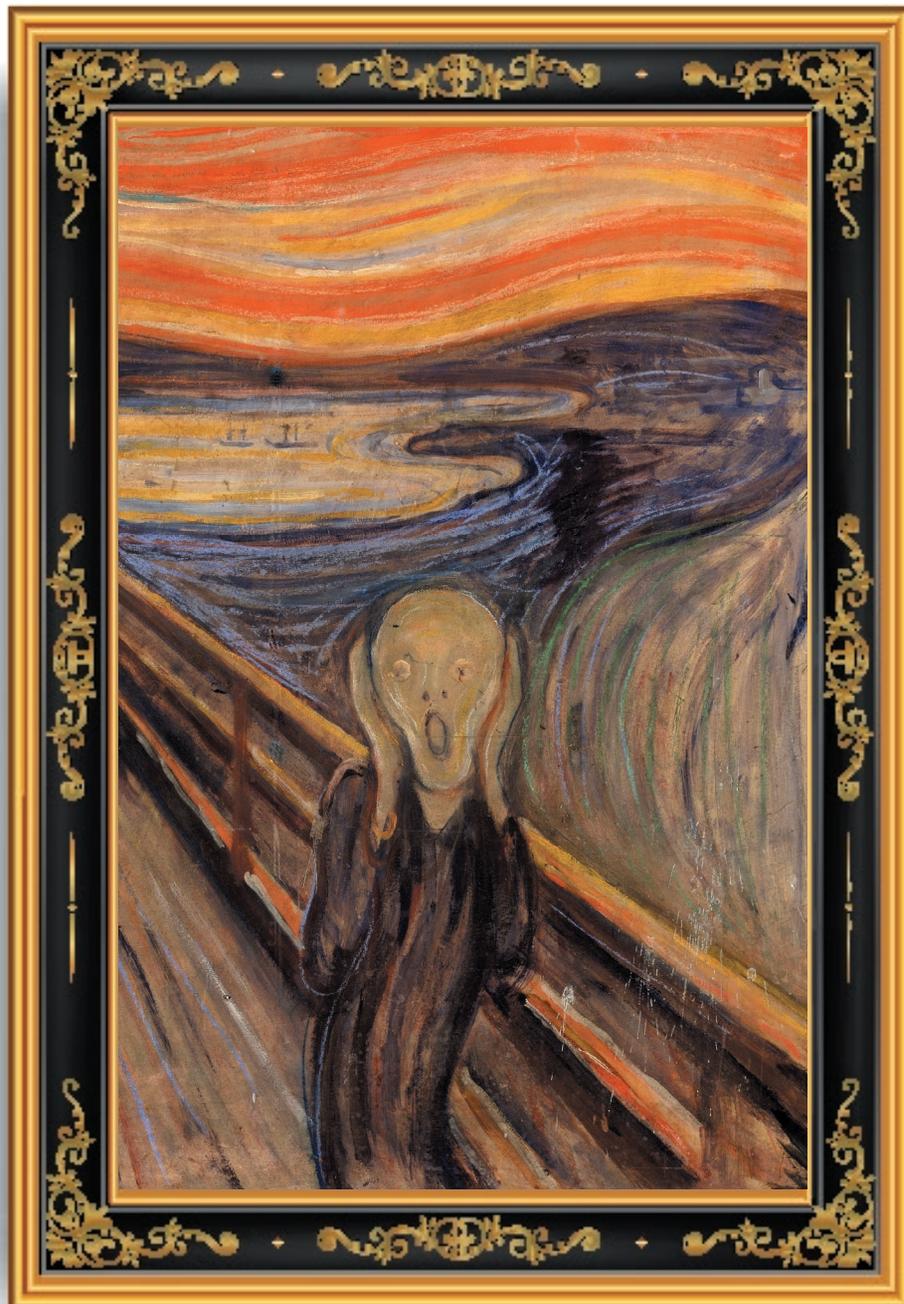


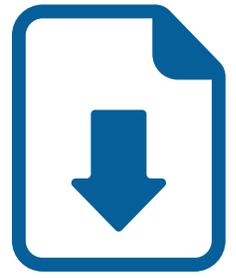


Cuadros.

Ficha 1.

- **CUADRO: "EL GRITO"**
- **AUTOR: EDVARD MUNCH**
- **EMOCIÓN ASOCIADA: MIEDO**



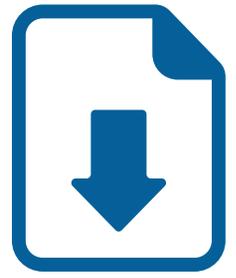


Cuadros.

Ficha 2.

- **CUADRO:** “LA FAMILIA FELIZ”
- **AUTOR:** EUGENIO ZAMPIGHI
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** ALEGRÍA



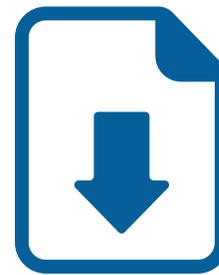


Cuadros.

Ficha 3.

- **CUADRO:** "NIÑO QUE LLORA"
- **AUTOR:** BRUNO AMADIO
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** TRISTEZA



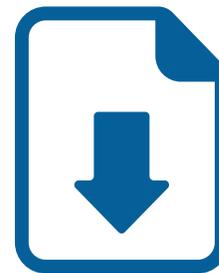


Cuadros.

Ficha 4.

- **CUADRO:** “DOS NIÑOS LUCHANDO POR UN TROZO DE PAN”
- **AUTOR:** HENRI-PIERRE DANLOUX
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** RABIA





Cuadros.

Ficha 5.

- **CUADRO:** "EL BESO"
- **AUTOR:** GUSTAV KLIMT
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** AMOR



Música.

Ficha 1.

- **COMPOSICIÓN:** "LAS CUATRO ESTACIONES"
- **AUTOR:** VIVALDI
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** ALEGRÍA

Nota: Sólo los primeros 40 segundos

- <https://www.youtube.com/watch?v=v11-MrAR9WU>

Ficha 2:

- **COMPOSICIÓN:** "LA DANZA DE LOS CABALLEROS ROMEO Y JULIETA"
- **AUTOR:** PROKOFIEV
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** MIEDO, RABIA

- https://www.youtube.com/watch?v=ba1PMHG_LK8

Ficha 3:

- **COMPOSICIÓN:** "TRISTESSE"
- **AUTOR:** CHOPIN
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** TRISTEZA

- <https://www.youtube.com/watch?v=eZR4eCuQ5C8>

Ficha 4:

- **COMPOSICIÓN:** "SALUT D'AMOUR"
- **AUTOR:** EDWARD ELGAR
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** AMOR

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

Ficha 5:

- **COMPOSICIÓN:** "UNA NOCHE EN EL MONTE PELADO"
- **AUTOR:** M. MUSSORSKY
- **EMOCIÓN ASOCIADA:** MIEDO

- <https://www.youtube.com/watch?v=B7Au43sl-bs>



Actividad 3

Buzón de sugerencias

OBJETIVOS

- ▶ Reconocer las emociones que sentimos en situaciones concretas.
- ▶ Fomentar la ayuda mutua y la escucha activa entre los miembros de la clase.
- ▶ Empatizar con situaciones ajenas y aprender de ellas.

CONCEPTOS CLAVE

Resolución de conflictos.
Gestión emocional.
Trabajo en equipo.
Escucha activa.
Empatía.

- ▶ Duración: Esta actividad está pensada para realizarse durante todo el curso en las sesiones de tutoría.



Actividad 3

Buzón de sugerencias

RECURSOS

Aquí mostramos algunas sugerencias de temas:

- ▶ Tenía miedo cuando mi madre salía de casa a trabajar o a comprar durante el confinamiento.
- ▶ Sentí mucha tristeza al enterarme que no podría volver a abrazar a mis abuelos.
- ▶ Sentí mucha alegría la primera vez que volví a jugar con mis primos en la casa del pueblo de mis abuelos.
- ▶ Me sentí muy querido cuando mis padres me prepararon una fiesta sorpresa por mi cumpleaños y pudieron venir 6 personas.
- ▶ Me daba asco tocar a la gente cuando iba por una calle concurrida, aunque llevaran mascarilla.
- ▶ Sentí mucha rabia cuando me separaron de mis amigos en el colegio al empezar el pasado curso.

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Una caja de zapatos con una ranura en la tapa.

Actividad 3

Buzón de sugerencias

DESCRIPCIÓN

Son muchas las experiencias vividas por nuestro alumnado a lo largo de estos dos últimos cursos escolares. Aún estamos digiriendo cómo la vida nos ha cambiado y cómo nos hemos tenido que adaptar a las circunstancias.

Muchas de estas experiencias nos han afectado emocionalmente, y especialmente a nuestro alumnado. Por eso, se propone un buzón anónimo de experiencias emocionales por las que haya atravesado el alumnado a lo largo de estos dos cursos académicos, para que en clase de tutoría se pueda entablar un diálogo abierto y sincero en el que no sólo la o el docente sino el propio alumnado pueda debatir sobre estas situaciones y aportar ideas para la gestión de esas emociones, con la supervisión del docente tutor.

Se propone que este buzón emocional se abra una vez al mes en horario de tutoría. El o la docente tutor puede abrir el buzón días previos para recoger aquellas historias que tienen similitudes y abordarlas de manera conjunta ●

Actividad 4

Sigue la historia

OBJETIVOS

- ▶ Entender la complejidad y diversidad de las personas ante la resolución de situaciones que afectan a las emociones.
- ▶ Favorecer procesos de creatividad en equipo en la composición literaria.
- ▶ Trabajar en equipo para encontrar una solución común.
- ▶ Escuchar “activamente” al resto para entender sus razonamientos.

CONCEPTOS CLAVE

Creatividad.
Escucha activa.
Empatía.
Trabajo en equipo.

- ▶ Duración: 50 minutos

Actividad 4

Sigue la historia

RECURSOS

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Fichas con historias

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Bolis y/o lápices



Actividad 4

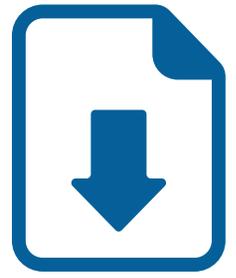
Sigue la historia

DESCRIPCIÓN

Se divide a la clase en 5 grupos. Se reparte una historia ya iniciada a cada grupo, en la que solo está visible la última frase. El alumnado tiene que seguir la historia con la información que conocen. Cada grupo sólo tiene que escribir un pequeño párrafo (al menos 2 frases) y doblar el papel para que el siguiente grupo pueda seguir su historia simplemente leyendo la frase del último grupo que escribió. Esta acción se repite 5 veces, de tal manera que todos los grupos escriban algo en las cinco historias propuestas.

Una vez que hayan escrito todas las historias, el o la docente, las leerá en voz alta. El resultado tiene que ser una narración “loca” que no tenga en cuenta las circunstancias de inicio por las que los protagonistas han reaccionado de esa manera.

La reflexión a la que puede llegar el alumnado es que es difícil contar la historia emocional de cualquier persona si no conocemos todos los detalles. Por eso, es muy importante que a la hora de reaccionar ante las respuestas emocionales del resto de las personas, pensemos antes si tenemos toda la información. De ahí la importancia de la empatía y la escucha activa cuando estamos frente a una situación que implica emociones ●



Actividad 4

Sigue la historia

FICHA 1. Primera historia

!! Miguel y Chema siempre han sido muy buenos amigos y comparten todo. Por el cumpleaños de Miguel, Chema le regala un videojuego. Miguel empieza a jugar con Chema al video juego pero se aburre con él porque no se le da bien. Así que empieza a no invitarle a su casa. Chema quiere volver a jugar con su amigo Miguel, pero no sabe lo que le está pasando.

Un día, Chema va a casa de su amigo Miguel y empieza a gritarle” ●

FICHA 2. Segunda historia

!! Said siempre saca muy buenas notas en el colegio y es el número uno de la clase. Últimamente nota muy nerviosa a su madre en casa porque ha perdido su trabajo y esto hace que no se centre para estudiar el próximo examen.

Cuando le dan la nota de su último examen, Said se pone a llorar ●

FICHA 3. Tercer historia

!! Lorena se ha esforzado muchísimo durante todo el curso. Los esfuerzos tienen su recompensa y ha sacado unas notas mejores de las que suele sacar. Su madre está muy orgullosa de ella, y empieza a enseñar a todas las madres del colegio las notas de su hija.

Lorena no quiere que su madre enseñe sus notas porque le da vergüenza ●

Actividad 4

Sigue la historia

FICHA 4. Cuarta historia

!! Miriam ha estado viviendo con sus tíos unos meses mientras sus papás estaban trabajando fuera. Con sus tíos se lo ha pasado genial y hacer un montón de actividades chulas: hacer tiroлина, nadar, ir al parque de atracciones. Hoy vienen sus padres y volverá a vivir con ellos.

Miriam está muy feliz por dejar de vivir con sus tíos ●

FICHA 5. Quinta historia

!! Azucena invita a Isa a su fiesta de cumpleaños. Se lo pasan muy bien; pero cuando tienen que tomar la tarta, les recuerda que tiene intolerancia a la lactosa y que no puede tomar la tarta de nata que la madre de Azucena ha preparado.

A Isa le da miedo tomar la tarta de cumpleaños de su amiga Azucena ●

Creciendo en **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:


fundación
elecnor

Para más información:

info@creciendoenprevencion.com

creciendoenprevencion.com



Comunidad de Madrid