

Actividades  
posteriores



Comunidad de Madrid

# Creciendo en PREVENCIÓN



fundación  
**elecnor**

## Material de trabajo

### 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, pero de momento no puedes verle por la situación de la pandemia causada por la Covid 19.:

- A. Me enfado con mis padres porque no me dejan ir a verle.
- B. Aunque me siento triste, reflexiono que es debido a la pandemia y acepto la situación compartiendo lo que siento con mis padres y confiando que más adelante la podré visitar.
- C. Me siento impotente y no hago nada.

**7.** Es tu cumpleaños y no puedes celebrarlo en casa con tus amigos por la situación de la pandemia causada por el Covid 19:

- 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 y se me ocurre en su lugar hacer una "fiesta virtual".

**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.** Han suspendido una excursión del colegio que te apetecía mucho a causa de la pandemia por la Covid-19:

- A. Me aguanto y siento enfado por dentro aunque lo disimulo, a lo mejor consigo que la profesora lo piense mejor y proponga una excursión alternativa muy parecida.
- B. Le digo a la profesora que no es justo, de malas maneras.
- C. En cuanto me entero de la noticia siento enfado, pero después entiendo que hay restricciones por la pandemia y entonces le comento a la profesora una actividad alternativa que sí se puede hacer ese día.



## 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 la mascarilla 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 la mascarilla y necesito otra.

## Actividad 2

# Cómic

### OBJETIVOS

- ▶ Asentar la regla de prevención: “Para/obsérvate, piensa/conócete y propón/gestiónate”.
- ▶ Inventar un lema de prevención de la Covid-19 para la clase.
- ▶ 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

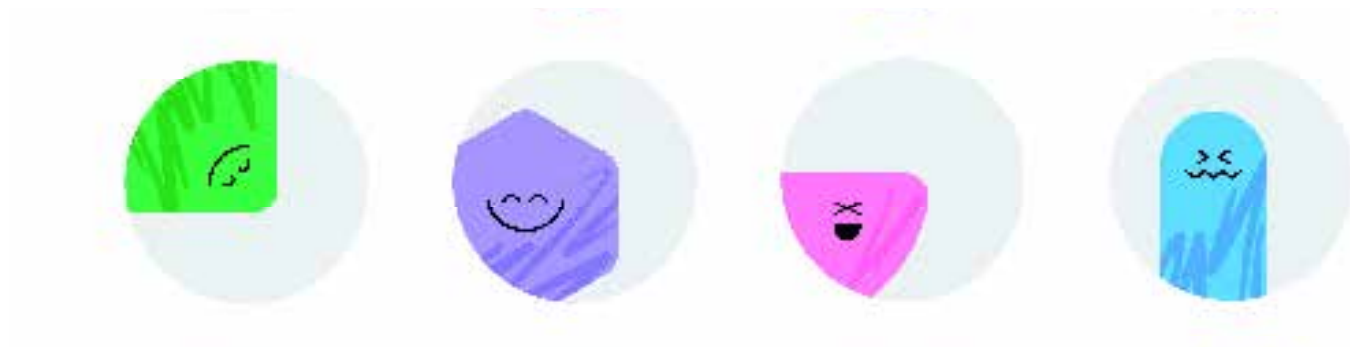
### RECURSOS

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 Covid 19 o derivadas de la pandemia. 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 consigan transmitir su capacidad de solucionar un riesgo relacionado con la Covid-19 y demuestren lo que han aprendido. Para ello les puede servir de ayuda que su historia que tome como guía la regla del para, piensa y propón (Obsérvate, concóctete y gestiónate), que ha sido el hilo conductor del proyecto educativo.

Es importante que el alumnado tenga una actitud positiva hacia la Covid-19 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:

A large template for a comic strip, consisting of 12 empty panels arranged in a 3x4 grid. The panels are outlined in orange and have irregular, slanted shapes to mimic a comic book layout.

## 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

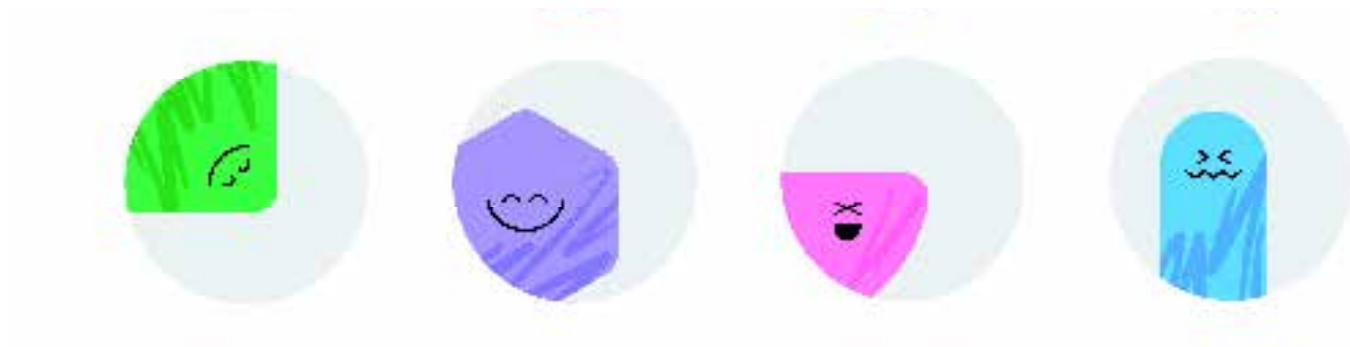
### RECURSOS

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 vividas durante la pandemia. Por ejemplo: el miedo que sentimos al tener que irnos a casa durante semanas, la alegría del reencuentro en las clases, la tristeza por las personas que han enfermado, 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**

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

”



## Actividad 3

# Rincones emocionales / Ficha

**ALEGRÍA**

**PARA, PIENSA Y PROPÓN**

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.





## Actividad 3

# Rincones emocionales / Ficha

**RABIA**

**PARA, PIENSA Y PROPÓN**

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

”



## Actividad 3

# Rincones emocionales / Ficha

**TRISTEZA**

**PARA, PIENSA Y PROPÓN**

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

¡

”

”



## Actividad 3

# Rincones emocionales / Ficha

**ASCO**

**PARA, PIENSA Y PROPÓN**

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

¡

”

”

# *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**