

Actividades  
posteriores

# *Creciendo en* **PREVENCIÓN**



  
fundación  
**elecnor**

**Prevención de Riesgos emocionales**  
*“El viaje de las emociones”*

## Actividad 1

# El rincón de la gestión



### OBJETIVOS

- Generar un entorno seguro para todos.
- Descubrir y emplear técnicas que nos permitan autorregularnos.
- Aprender a dialogar y la resolución pacífica de conflictos.



### CONCEPTOS CLAVE

Expresión de emociones.  
Escucha activa.  
Resolución de conflictos.  
Relajación y calma.



- Duración: 50 minutos.



## Actividad 1

# El rincón de la gestión



### RECURSOS

- ▶ Botes de plástico o cajas de cartón.
- ▶ Cartulinas de colores.
- ▶ Botellas de plástico.
- ▶ Agua y aceite de cocina.
- ▶ Colorante y purpurina ecológica.
- ▶ Canutillo de papel cocina.
- ▶ Papel de periódico y cola blanca.
- ▶ Papel albal.



## Actividad 1

# El rincón de la gestión



### DESCRIPCIÓN

Recogiendo todo lo visto durante las actividades centrales, se plantea al alumnado elaborar en el aula un rincón seguro, formado por diferentes espacios, que nos sirva tanto para identificar y expresar nuestras emociones, las de nuestros compañeros, así como el establecimiento de pautas o estrategias para hacer nuestras relaciones más saludables. Realizaremos diferentes talleres, en los que podrán colaborar, si fuese posible, las familias.



### TALLER 1

Elaboraremos nuestros propios botes emocionales. Usaremos diferentes cajas de cartón o botes de plástico. Cada uno de estos botes se relacionará con una emoción.

¿Cómo lo haremos? Pues bien, decoraremos cada uno de estos botes de los colores relacionados con cada emoción:

 **Miedo (NARANJA)**

 **Alegría (ROJO)**

 **Rabia (MORADO)**

 **Tristeza (AZUL)**

 **Asco (VERDE)**

Podremos ponerles pegatinas, pintaremos las tapas con las temperas de cada uno de estos colores y en una cartulina del color relacionado con la emoción que represente pondremos la palabra, por ejemplo, alegría, que luego pegaremos en el bote, junto con un pictograma de una cara que transmita esa emoción. Además, haremos bolitas con plastilina o con papel de los mismos colores, que dejaremos en una cesta. Podremos una vez hechas las bolitas, barnizarlas con cola blanca para que no se rompan y poder reutilizarlas.

Todos los días, al entrar al aula por la mañana y después del patio, tendremos que analizar cómo nos sentimos, elegir una bolita del color de esa emoción y meterla en su bote correspondiente. Antes de irnos a casa, haremos un recuento cada día sobre cuantas bolitas hay en cada bote para observar y reflexionar sobre nuestras emociones predominantes.

## Actividad 1

# El rincón de la gestión



### TALLER 2

Explicamos que cuando sentimos emociones fuertes, algo que nos ayuda a gestionarlas es actuar bajo el lema de “para, piensa y propón”, para lo que es fundamental mantener la calma.

Por ello, se va a generar un espacio que nos proporcione esta paz, para lo que puede ser muy beneficioso el uso de objetos relajantes. Entre todos, crearán botellas relajantes, que sirva al alumnado para autorregularse y mantener la calma.

Cuando estén en una situación de nervios, enfadados o furiosos, podrán acudir a este espacio y utilizando la botella, trabajar la meditación y la relajación.

Para su creación va a ser necesario botellas de plástico recicladas, purpurina de colores claros, agua, colorante alimenticio y aceite corporal.

Se introducirá 1/3 de la botella de agua, se echarán entre 5 o 6 gotas de colorante y la purpurina ecológica, y después se rellenará con aceite corporal o alimenticio y se mezclará.



## Actividad 1

# El rincón de la gestión



### TALLER 3

Explicamos que este espacio nos permitirá gestionar mejor nuestras emociones cuando surjan conflictos en el aula. Cuando existe un problema entre dos personas la mejor forma de solucionarlo es utilizando el diálogo, expresando las cosas que nos hacen daño, siendo empáticos con el resto de los amigos y amigas, y tratando de llegar a una conclusión intermedia.

Para ello, vamos a elaborar un objeto simbólico que usaremos para dialogar y tratar de solucionar los problemas, que será un micrófono hecho de nuevo con materiales reciclados.

Para su elaboración necesitaremos una bola hecha con papel periódico mojado en cola blanca, y cuando esto comience a secar, le pegaremos por encima una capa de papel albal. Para el palo del micrófono utilizaremos un canutillo de papel de cocina, que pintaremos de negro y pegaremos con silicona o pegamento.

Pondremos dos sillas, una enfrente de otra, y cuando surjan conflictos los protagonistas del mismo tendrán que dialogar haciendo uso del micrófono, que les permitirá regular el turno de palabra.

Como extra, podremos introducir en la dinámica el papel de un mediador, que irá variando cada día, y se encargará de dar paso a la persona que tiene la palabra y tratará de que solucionen el conflicto.



## Actividad 2

# La ruleta de las emociones

para la gestión emocional en casa.



### OBJETIVOS

- ▶ Trabajar la gestión emocional en otros entornos: casa.
- ▶ Aprender a relacionarnos de forma más saludable.



### CONCEPTOS CLAVE

Comunicación de las emociones

Técnicas y estrategias de gestión emocional.



- ▶ Duración: 50 minutos.



## Actividad 2

# La ruleta de las emociones



### RECURSOS

- Cartulina en blanco con silueta de la rueda y aguja
- Encuadernadores





## Actividad 2

# El juego de las emociones



### DESCRIPCIÓN

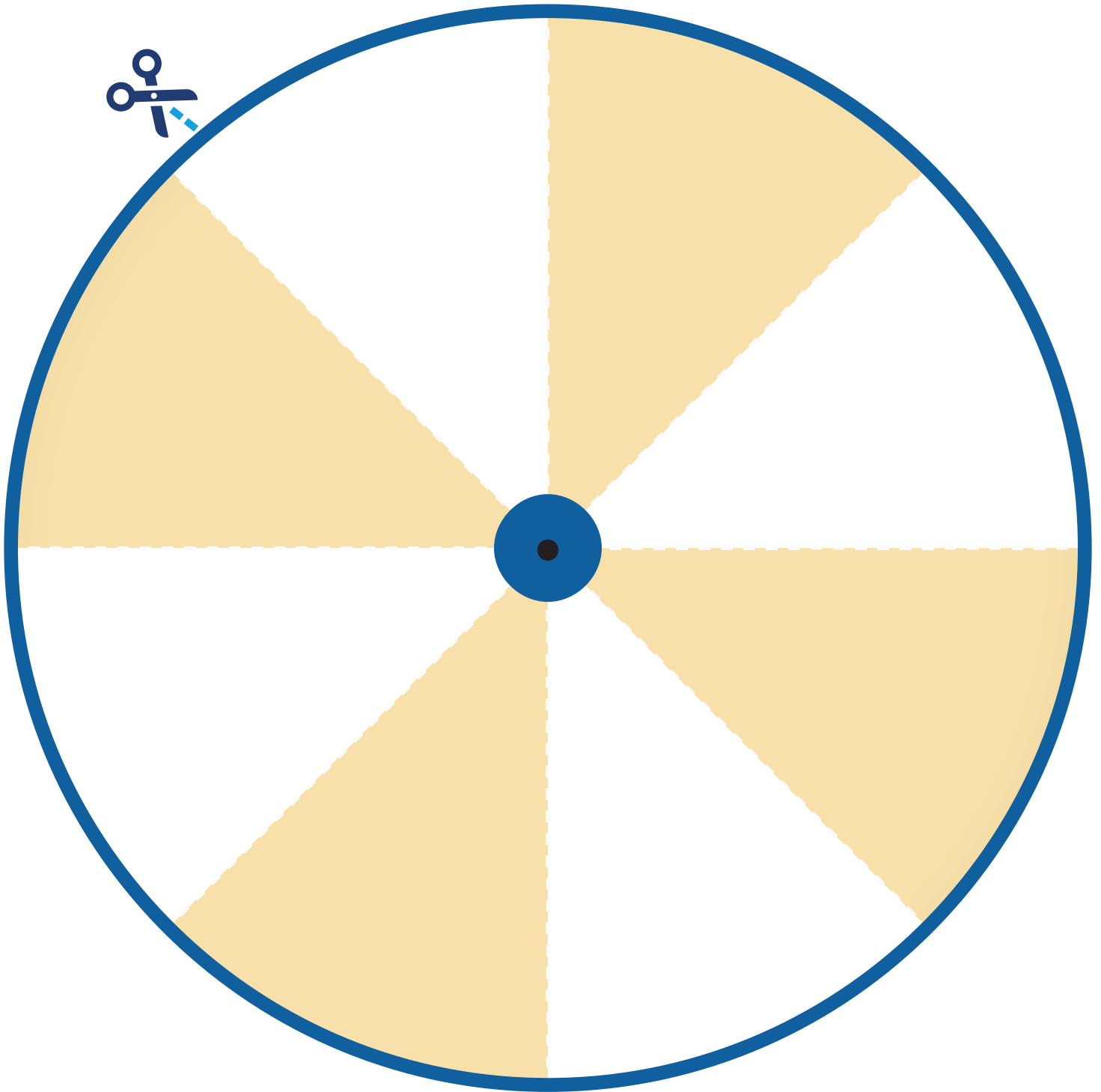
Crearemos una ruleta en la que dibujemos en cada uno de sus apartados diferentes cosas que nos hacen sentir bien, como, por ejemplo, saltar a la comba, jugar con amigos, cantar una canción...



Esta luego nos la llevaremos a casa y nos servirá para autorregularnos en este contexto. Le explicaremos a nuestras familias que cuando nos vean preocupados, tristes o enfadados utilizaremos nuestra ruleta para tratar de gestionar estas emociones y hacer actividades que nos mantengan distraídos y nos devuelvan a la calma.

Debemos proponer a los familiares del alumnado que creen su propia ruleta, para así poder convertirlo en una estrategia de todos los miembros de la familia.





*Creciendo en*  
**PREVENCIÓN**



# *Creciendo en* **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:



Para más información:

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

<https://creciendoenprevencion.com>