

Actividades
centrales

Creciendo en **PREVENCIÓN**




fundación
elecnor

Prevención de Riesgos emocionales
“El viaje de las emociones”

Actividad 1

¿Qué son las emociones?

OBJETIVOS

- ▶ Identificar qué son las emociones.
- ▶ Conocer y representar los gestos de las principales emociones.
- ▶ Descubrir la expresión de emociones en otros.

CONCEPTOS CLAVE

Identificación de emociones.

Gestos

- ▶ Duración: 50 minutos

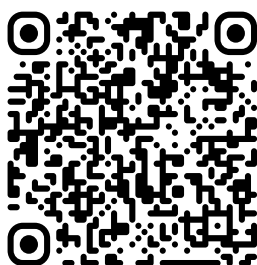
Actividad 1

¿Qué son las emociones?

RECURSOS

- ▶ Pantalla digital interactiva
- ▶ Video: ¿Qué son las emociones?
- ▶ Sala donde haya espejos.
- ▶ Recortables de revistas o fotografías con diferentes partes de la cara (ojos, bocas, narices, orejas...) para crear nuestros propios collages.
- ▶ Cartulina en blanco con la silueta de una cara.
- ▶ Tijeras y pegamento.

ACCEDER AL VIDEO



- ▶ https://emocional.creciendoenprevencion.com/01_CEP_emocional.mp4



- ▶ <https://emocional.creciendoenprevencion.com/videos.zip>



Actividad 1

¿Qué son las emociones?

DESCRIPCIÓN

Al llegar al aula, nos encontramos nuestra pizarra digital interactiva encendida. Comentamos a nuestro alumnado que vamos a visionar un vídeo para el que tienen que estar muy atentos.

- Visionar el siguiente vídeo:

Una vez visionado el vídeo, explicaremos que las emociones son las reacciones que toma nuestro cuerpo para poder enfrentarnos a diferentes situaciones y que nos permiten descubrir que algo no nos gusta, nos hace sentir tristes o muy contentos. Explicamos que, dependiendo de cada emoción, actuamos de una manera o de otra.

Es por ello que, para aprender a diferenciar y discriminar los gestos que representan cada una de las emociones principales, vamos a hacer una primera actividad, en la que trabajaremos por parejas.

Actividad 1

¿Qué son las emociones?

Nos sentaremos todos en círculo e iremos saliendo cada una de las parejas al centro. Un integrante de la pareja tendrá que pensar en alguna emoción y hacer el gesto con su cara, para ver si el otro compañero/a lo adivina. Después se cambiarán los papeles y saldrá otra pareja.

Una vez realizada esta actividad, propondremos hacer cada uno de nosotros un collage. Nos sentaremos en las mesas de trabajo por grupos, en cada mesa 5 niños. En el centro de las mesas dejaremos los recortables con diferentes ojos, bocas, narices, orejas, cejas... que muestren gestos diferentes. Les daremos una cartulina en blanco con la silueta de una cara y ellos tendrán que crear su propia cara y explicar que emoción transmite su gesto, si están felices, tristes, sorprendidos... ●



Actividad 2

Tipos de emociones

OBJETIVOS

- ▶ **Identificar y discriminar las emociones** como agradables y menos agradables, pero no buenas ni malas.
- ▶ **Comprender la importancia de todas las emociones**, aunque algunas sean menos agradables.
- ▶ **Desarrollar el pensamiento crítico.**

CONCEPTOS CLAVE

Tipos de emociones: agradables y menos agradables

- ▶ Duración: 50 minutos.

Actividad 2

Tipos de emociones

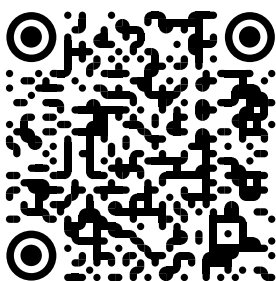
RECURSOS

- ▶ Pantalla digital interactiva
- ▶ Video: Tipos de emociones
- ▶ Fichas “tipos de emociones”.

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Pantalla digital

ACCEDER AL VIDEO



- ▶ https://emocional.creciendoenprevencion.com/02_CEP_emocional.mp4



- ▶ <https://emocional.creciendoenprevencion.com/videos.zip>

Actividad 2

Identificación de emociones

DESCRIPCIÓN

Al llegar al aula, sacaremos de nuevo el tema de la identificación de emociones que trabajamos el día anterior, haremos preguntas a nuestro alumnado si durante los días que han pasado desde la última sesión han experimentado alguna emoción como, por ejemplo, tristeza, sorpresa, miedo... y pediremos que expliquen la situación.

Una vez hablado de esto, propondremos visionar un nuevo video, pidiéndoles de nuevo que estén muy atentos.

- Visionar el siguiente vídeo



Actividad 2

Identificación de emociones

DESCRIPCIÓN

Una vez visionado, trataremos de realizar un mapa conceptual en la pizarra, donde escribiremos por un lado todas las emociones que se nos ocurran y después haremos dos columnas: emociones agradables y emociones menos agradables. Ellos tendrán que ir clasificándolas en una columna u otra.

Tras realizar esta actividad, mostraremos al alumnado el material didáctico de la máquina de crear historias emoción-antes. Se compone por varias tarjetas que describen diferentes cosas: varios comienzos de historia, varios finales, varios personajes, varios contextos y varias emociones.

Se organizarán por grupos de 5 personas y tendrán que elaborar sus propias historias, centrándose en cómo se sienten los protagonistas dependiendo de la emoción que les toque. Después tendrán que contar su historia al resto de compañeros.





Fichas **Comienzo**

COMIENZO	COMIENZO	COMIENZO
<p>Había una vez</p> <p>...</p>	<p>Hace mucho tiempo un/una...</p>	<p>Cuenta la leyenda que...</p>
Historias EMOCION-an tes	Historias EMOCION-an tes	Historias EMOCION-an tes

COMIENZO	COMIENZO
<p>Una mañana en el cole...</p>	<p>Mi mejor amiga/o</p> <p>...</p>
Historias EMOCION-an tes	Historias EMOCION-an tes

► Estas fichas nos servirán para la siguiente actividad.



Fichas **Final**

FINAL

**... y colorín,
colorado, este
cuento se ha
acabado.**

Historias EMOCION-antes

FINAL

**... y vivieron
felices y comieron
perdices.**

Historias EMOCION-antes

FINAL

**... y a partir de
entonces ya no
tuvieron nada
que temer.**

Historias EMOCION-antes

FINAL

**... y se acabo lo
que se daba**

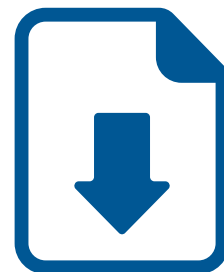
Historias EMOCION-antes

FINAL

... y chimpón!

Historias EMOCION-antes

► Estas fichas nos servirán para la siguiente actividad.



Fichas Personajes

PERSONAJES

**Un niño, Marco,
y sus mejores
amigas Gabriela y
Clara**

Historias EMOCION-antes

PERSONAJES

**Una niña,
Carolina, con pelo
liso y la corto, y
su madre, Carmen**

Historias EMOCION-antes

PERSONAJES

**Santi, el niño más
bueno y generoso
del mundo, y su
hermana Sofía**

Historias EMOCION-antes

PERSONAJES

**Lola, una niña
aventurera, y su
amigo más
sensato, Pedro**

Historias EMOCION-antes

PERSONAJES

**Juan, un niño
divertido, y su
mejores amigos,
Carlos e Inés**

Historias EMOCION-antes

► Estas fichas nos servirán para la siguiente actividad.

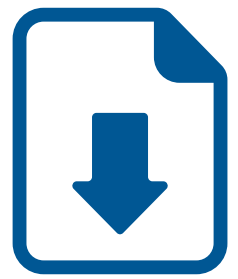


Fichas **Contexto**

Contexto	Contexto	Contexto
Un parque en un día nublado	Un reloj perdido en una playa	Un cumpleaños de un amigo importante
Historias EMOCION-antes	Historias EMOCION-antes	Historias EMOCION-antes

Contexto	Contexto
Un día de aventuras haciendo una yincana	Un oso perdido en una ciudad repleta de gente
Historias EMOCION-antes	Historias EMOCION-antes

► Estas fichas nos servirán para la siguiente actividad.



Fichas **emociones**

TRISTEZA

ALEGRÍA

MIEDO

RABIA

ASCO

► Estas fichas nos servirán para la siguiente actividad.

Actividad 3

Las emociones en los demás

OBJETIVOS

- ▶ Observar las diferentes emociones en el resto.
- ▶ Descubrir la importancia de la empatía y de ayudar a los demás.
- ▶ Analizar cómo debemos tratar y ayudar a las personas que lo necesitan.

CONCEPTOS CLAVE

Empatía

Ayuda a los demás

- ▶ Duración: 50 minutos.

Actividad 3

Las emociones en los demás

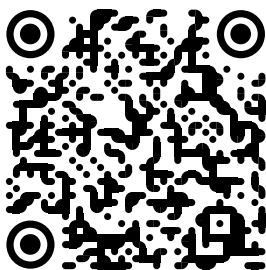
RECURSOS

- ▶ Pantalla digital interactiva
- ▶ Video: Tipos de emociones
- ▶ Hojas en blanco
- ▶ Las Fichas de las Historias EMOCIÓN-antes

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Pantalla digital

ACCEDER AL VIDEO



- ▶ https://emocional.creciendoenprevencion.com/03_CEP_emocional.mp4



- ▶ <https://emocional.creciendoenprevencion.com/videos.zip>

Actividad 3

Las emociones en los demás

DESCRIPCIÓN

Al llegar al aula, hablaremos sobre las historias que creamos en la sesión anterior. Nos volveremos a juntar en los mismos grupos de la otra vez y transcribiremos nuestras historias en hojas en blanco. Una vez hecho esto, explicaré que vamos a visionar un nuevo vídeo, para el que tendremos que estar de nuevo muy atentos.

- Visionar el siguiente vídeo



Actividad 3

Las emociones en los demás

DESCRIPCIÓN

Una vez visionado este vídeo, hablaremos sobre la importancia de descubrir qué sienten las personas que nos rodean, poniendo ejemplos como cuando vemos a un amigo llorar porque ha perdido su juguete favorito, a mamá o papá enfadados porque no hemos recogido lo que hemos utilizado, a nuestra mascota cuando tiene miedo y se esconde... Explicamos que todas las personas, e incluso los animales, sienten las mismas emociones y que por ello es fácil aprender a identificar lo que nosotros sentimos en los demás. Esta tarea nos permitirá ayudar a las personas, al igual que esas personas podrán ayudarnos a nosotros.

Para indagar un poco más sobre la empatía y la identificación de emociones en los demás, vamos a recoger las historias que creamos el día anterior en la actividad de la máquina de historias EMOCIÓN-antes y que tenemos transcritas en los folios en blanco.

Reelaboraremos los grupos para fomentar la cohesión y la integración social, y daremos a cada uno de los nuevos grupos una de las historias, que tendrán que representar mediante un role-playing. En esta dramatización lo importante es ver cómo las personas externas al protagonista empatizan con el y le ayudan con la gestión de la emoción que esté sintiendo, por ejemplo, si la historia es un niño que está triste porque ha perdido su balón, el resto de los personajes tendrán que empatizar con él y ayudar a buscarlo.

Irán haciendo las representaciones grupo por grupo y el resto de los compañeros y compañeras tendrán que adivinar de qué historia se trata.



Actividad 4

La gestión de las emociones

OBJETIVOS

- ▶ Descubrir distintas formas de actuar cuando experimentamos ciertas emociones.
- ▶ Trabajar en equipo y proponer formas de resolver diferentes conflictos.
- ▶ Tomar consciencia de la importancia de la gestión emocional.

CONCEPTOS CLAVE

Estrategias emocionales

Para, piensa y propón

- ▶ Duración: 50 minutos



Actividad 4

La gestión de las emociones

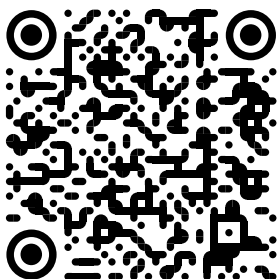
RECURSOS

- ▶ Pantalla digital interactiva
- ▶ Video: Tipos de emociones
- ▶ Cartulinas de colores
- ▶ Lápices

Material a aportar por el centro educativo:

- ▶ Pantalla digital

ACCEDER AL VIDEO



- ▶ https://emocional.creciendoenprevencion.com/04_CEP_emocional.mp4



- ▶ <https://emocional.creciendoenprevencion.com/videos.zip>

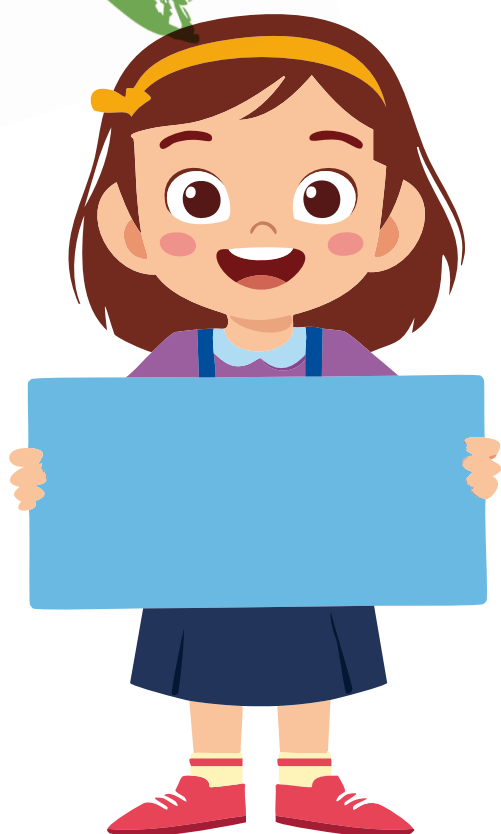
Actividad 4

La gestión de las emociones

DESCRIPCIÓN

En esta sesión se trabajará el pensamiento analítico y reflexivo del alumnado. Para comenzar, les pediremos que vean el último vídeo de las sesiones centrales, activando nuestra mente y atendiendo a lo que ven.


- Visionar el siguiente vídeo



Actividad 4

La gestión de las emociones

DESCRIPCIÓN



A continuación, explicamos, como hemos visto en el vídeo, que para hacer un uso y gestión adecuada de nuestras emociones es necesario **parar y observar** lo que está ocurriendo y cómo nos sentimos; **pensar y reconocer** qué es lo que nos está haciendo sentir así y por qué; por último, **proponer** distintas estrategias que permitan gestionar mejor estas emociones y nos hagan llevarlo de la mejor manera posible. Pondremos un ejemplo, como si estamos en un lugar o con un grupo de amigos donde comenzamos a no sentirnos a gusto porque no nos tratan bien, ¿cómo ponemos en marcha la regla de las 3 PS?: Primero paramos y observamos que no nos estamos sintiendo bien y a gusto como hacemos con otras personas; después pensamos y reconocemos qué es lo que no nos hace sentir bien, por ejemplo, que un amigo se haya metido con nuestra ropa o con algún aspecto de nuestra forma de ser; por último, proponemos y gestionamos estrategias para sentirnos mejor, que en este caso es decirles que su comentario no nos ha hecho sentir bien, comentar la situación con nuestra maestra o maestro y juntarnos con otros amigos que si nos hagan sentir bien.

Una vez vista la regla de las 3 P's, trabajaremos con ella, analizando los role-playing del día anterior. Cogemos cada una de las historias elaboradas, y por grupos tendremos que ofrecer distintas estrategias de gestión de la emoción predominante de la historia, desde el punto de vista del protagonista que experimenta la emoción, así como otras estrategias de ayuda.

Una vez recogidas todas estas formas de actuar y estrategias de gestión emocional, vamos a crear en gran grupo un catálogo de "PARA, PIENSA Y PROPÓN".

Daremos diferentes cartulinas de colores, relacionando cada color con su emoción y tendremos que escribir las diferentes soluciones que se nos vayan ocurriendo. En la mitad de la página escribiremos estrategias para aprender a gestionar nuestras propias emociones, en la otra mitad estrategias para ayudar a los demás. Después juntaremos todas las cartulinas de colores y crearemos nuestro propio libro, al que podremos recurrir cuando surjan conflictos en el aula o cuando algún compañero o compañera experimente determinada emoción y no sepa cómo gestionarla ●



A green-tinted cartoon illustration of a chaotic scene. In the center, a girl with a shocked expression looks on. To her left, a boy is falling off a skateboard while holding a knife. To her right, another boy is running away. In the background, a trash can is overflowing with trash, and a knife is visible on the ground. The scene is filled with motion lines, suggesting a fast-paced, dangerous environment.

Creciendo en **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:



Para más información:

info@creciendoenprevencion.com

<https://creciendoenprevencion.com>