

APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES



155.4124

C146a Calderón Rodríguez, Mónica

Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional [multimedia] / Mónica Calderón Rodríguez... [et.al]. -- 1ª. ed. -- San José, C.R. : Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA), 2012.

180 p. : il. ; 21 x 14 cm.

Libro electrónico

ISBN 978-9968-633-63-5

1. Emociones infantiles – Manuales.. 2. Psicología infantil.
3. Inteligencia emocional. 4. Aprendizaje. I. Título.

APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES

Manual de Educación Emocional

María Eugenia Paniagua

Secretaria General de la CECC/SICA

Gilberto Alfaro Varela

Director del proyecto FID-HOLANDA 2010-2012

Mónica Calderón Rodríguez

Gabriela González Mora

Patricia Salazar Segnini

Stephanie Washburn Madrigal

Autoras del texto

María del Rocío Madrigal Fonseca

Alejandrina Mata Segreda

Revisión y asesoría del texto

Karina Siliézar Delgado

Ilustraciones

PrismaPublicidad.com

Diagramación y diseño

La elaboración y publicación de este documento fue realizada con la contribución económica de la Cooperación Holandesa, en el marco del proyecto “**Mejoramiento de las condiciones académicas y técnicas en que se llevan a cabo los procesos de formación inicial de docentes para atender la Educación Inicial y la Educación Primaria o Básica en la región de Centroamérica y la República Dominicana**” (FID-Holanda 2010-2012), CECC/SICA.

Contenidos

Introducción	5
¡Bienvenid@s al mundo de las emociones!	6
Mis emociones: la gran aventura	14
El divertido mundo de las emociones	38
Mis amigas las emociones	49
Juntos hacia la meta: ¡sé manejar mis emociones!	60

Introducción

¡Hola niñas y niños! Te queremos contar que dentro de ti viven muchísimas emociones que día a día irás experimentando en tu escuela, en la casa, con tus amigas y amigos; algunas de estas emociones se llaman felicidad, amor, tristeza, miedo y enojo.

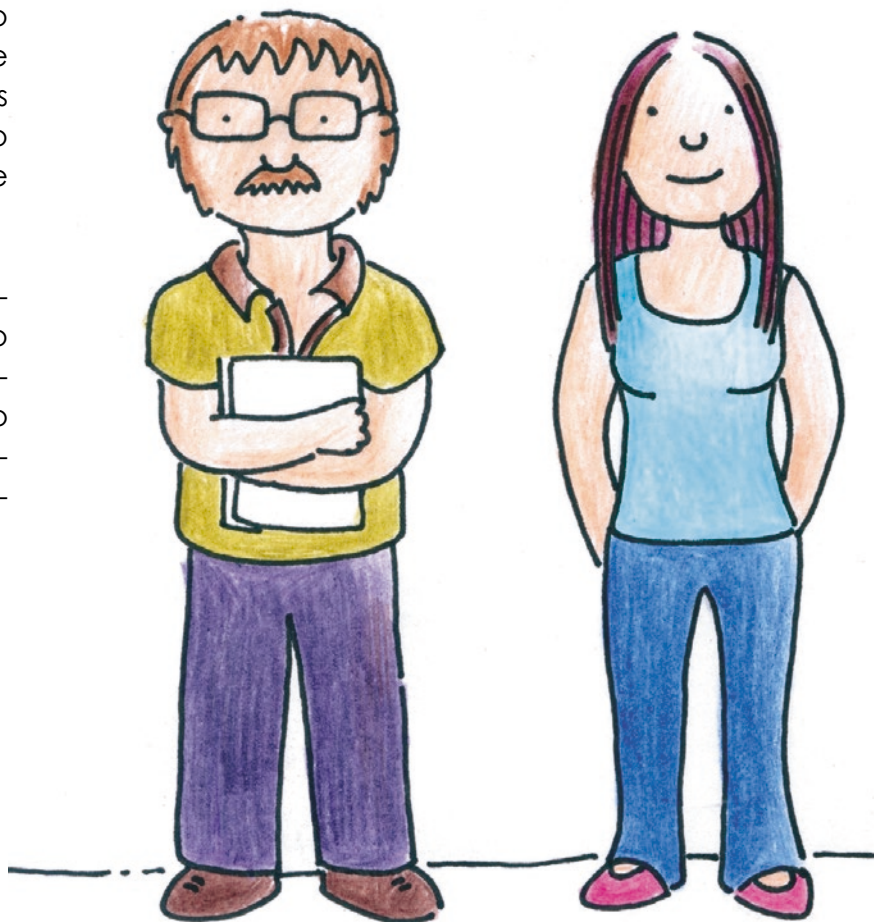
Es importante que conozcas y expreses estas emociones, para así poder aprender a manejar las emociones en diversas situaciones y tener una vida más saludable.

Por lo que en el presente libro te vamos ayudar junto con tu maestra o maestro a conocer y expresar esas emociones, aprender a reconocer cómo se sienten las otras personas, y a controlar el enojo, el miedo y la tristeza en situaciones difíciles.

Para ir trabajando en este libro y aprender muchísimas cosas acerca de las emociones, deberás seguir las instrucciones de tu docente, ella o él te indicará la página en la que se trabajará y allí encontrarás por escrito más instrucciones. En algunos momentos el trabajo a realizar será de escribir y en otras ocasiones será más dinámico; en estos casos en que se haga alguna actividad donde no se escriba o dibuje en el libro, podrás encontrar en éste un bello dibujo relacionado con la actividad, el cual podrás pintar a tu gusto.

En este libro también encontrarás un espacio llamado evaluación, es para ver que aprendiste de las actividades realizadas, tu maestra o maestro te indicará en que momento se trabaja en esta parte.

¡Recuerda! Sigue las instrucciones de tu maestra o maestro y verás que el trabajo es muy fácil, bonito y entretenido, pero lo más importante es que aprenderás mucho acerca de tus emociones y las de otras personas.



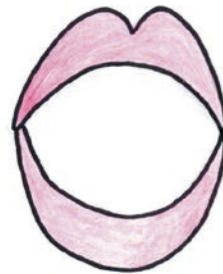
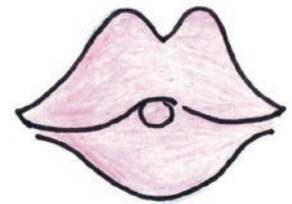
**¡Bienvenid@s al mundo
de las emociones!**



Formando Caritas

A continuación se te presentan diferentes tipos de ojitos, boquitas, cejas, una nariz, lágrimas, entre otras, deberás de recortar y formar una carita de cómo te sientes el día de hoy, en el platito de plástico que te dará tu maestra o maestro.





Casitas de emociones

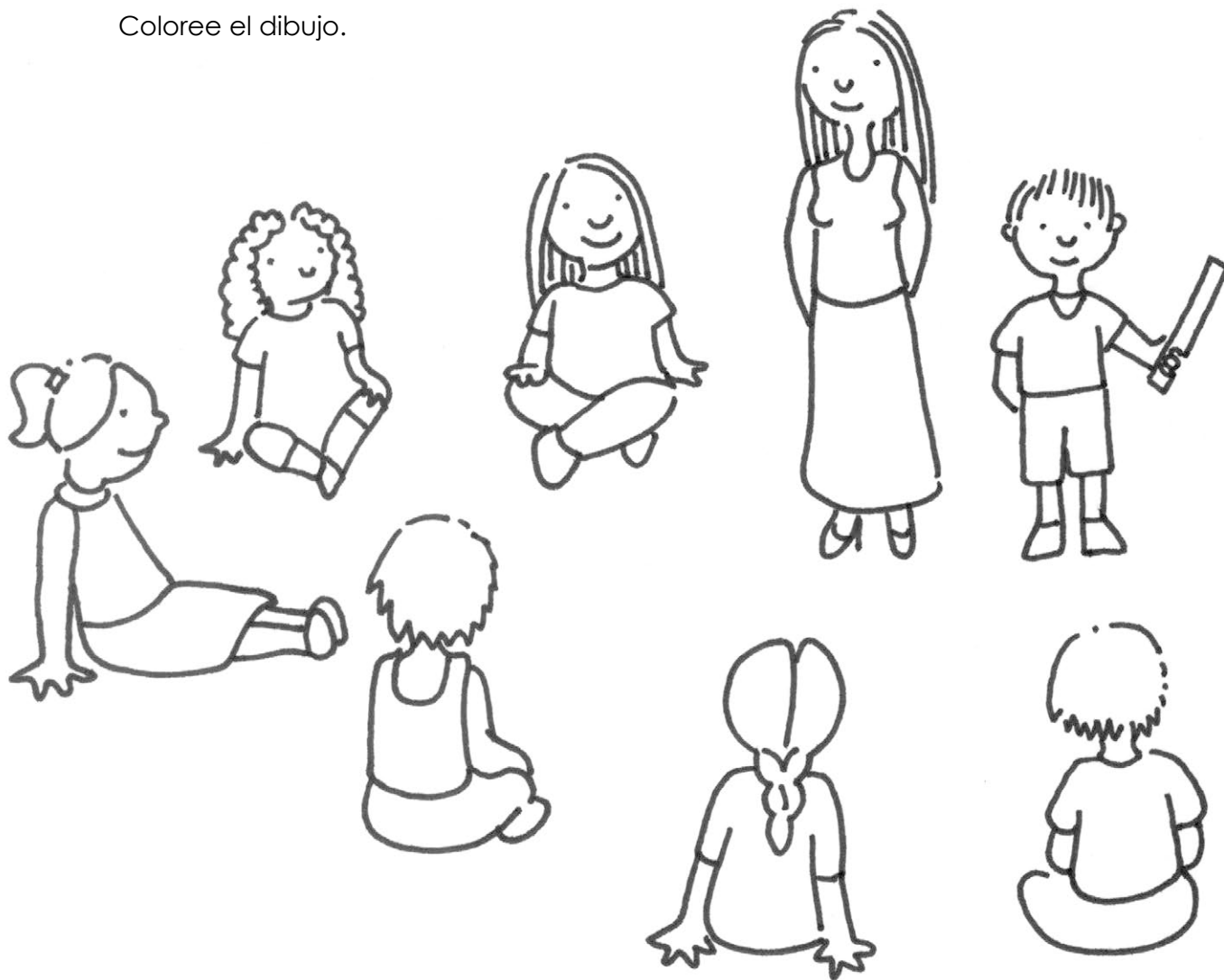
A continuación se te presentan tres casitas, la primera se llama casa, la segunda se llama escuela y la tercera se llama amistades. Deberás de dibujar abajo de cada casita la emoción que sientes a diario estando en esos contextos y la situación que origina que sientas esa emoción.



Two vertical lines extend downwards from the base of the houses, creating a large blank space for drawing and writing.

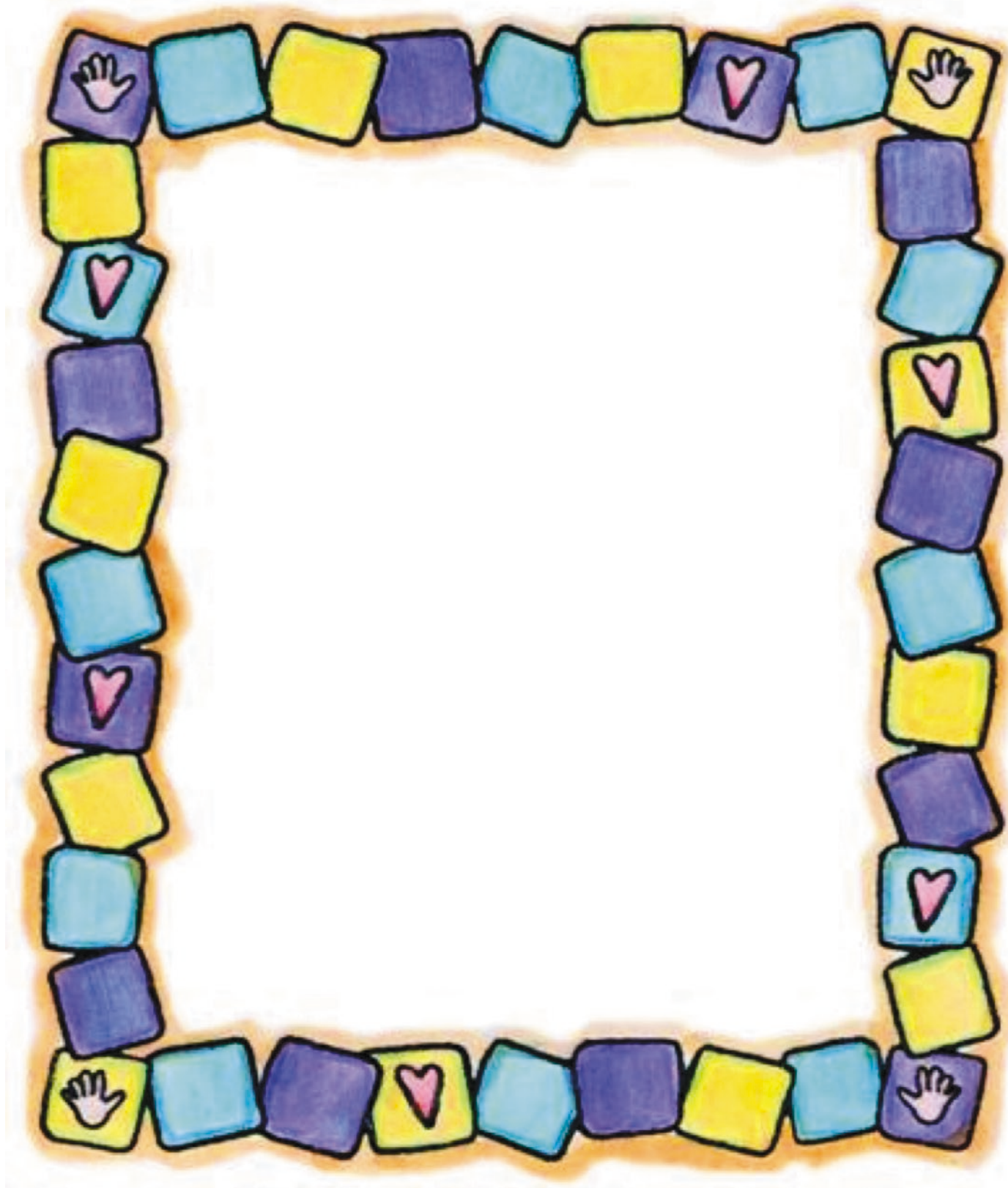
La varita de las emociones

Coloree el dibujo.



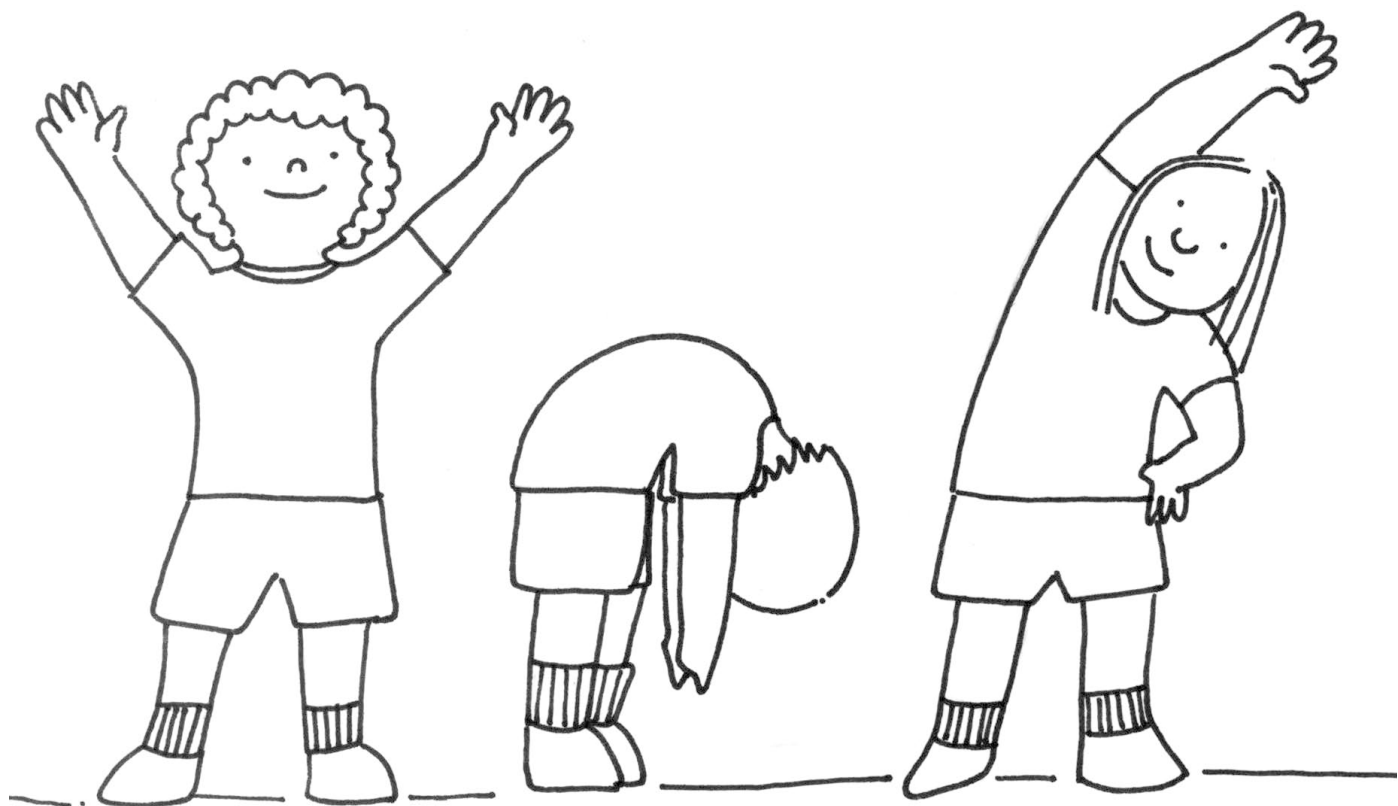
“Dibujando mi enojo”

Instrucciones: en el espacio que se presenta a continuación, realice un dibujo de las cosas que la o lo hacen enojar.



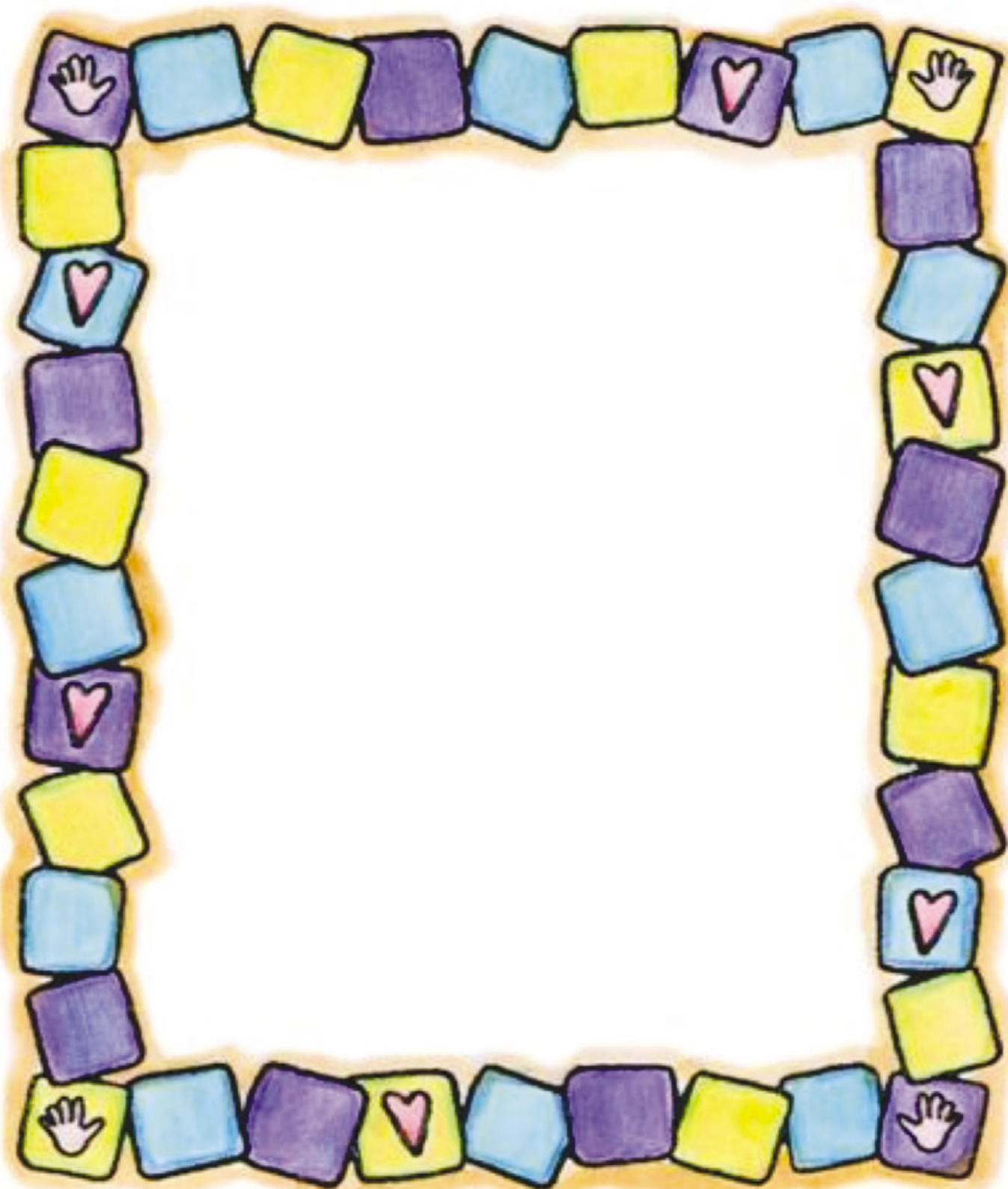
“Ejercitándonos”

Coloree el dibujo.

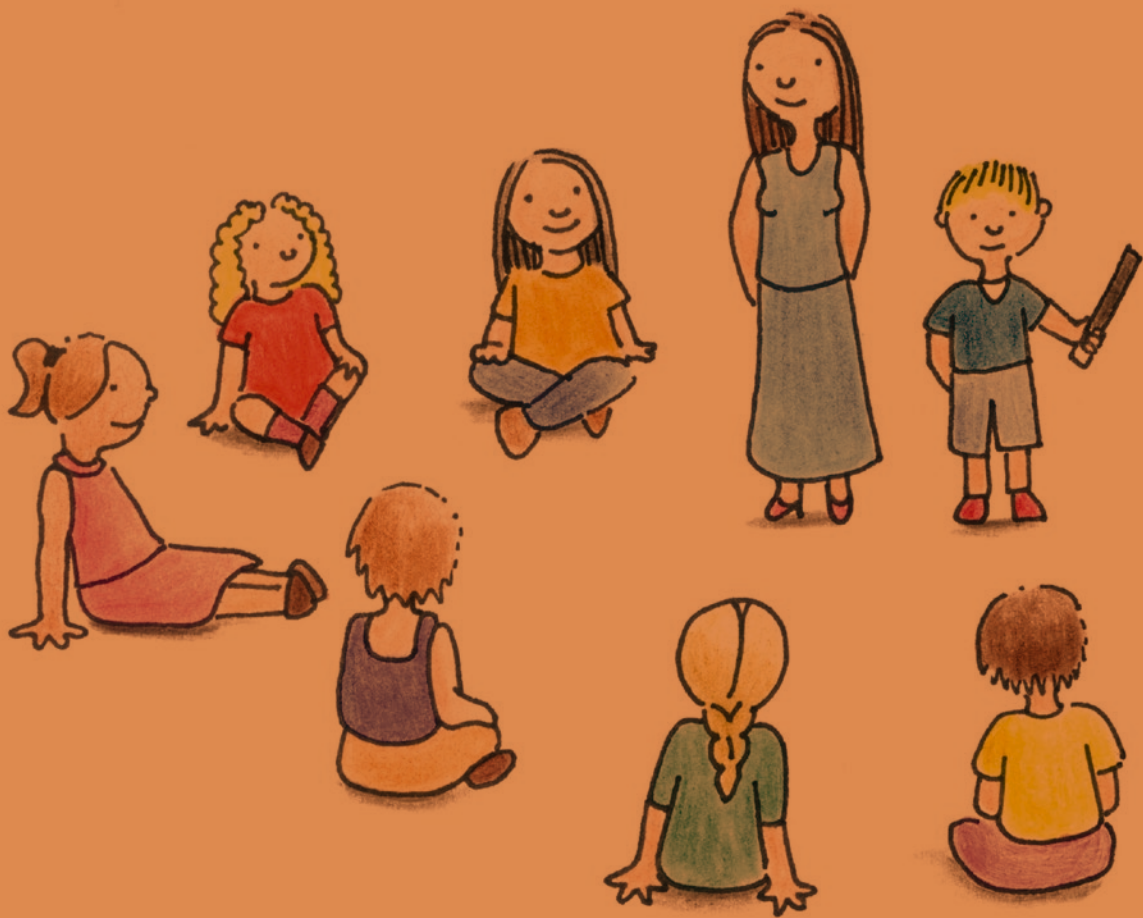


Dibujando mis emociones

¡A dibujar! Realicemos un dibujo de las diferentes emociones que tenemos todos los días.

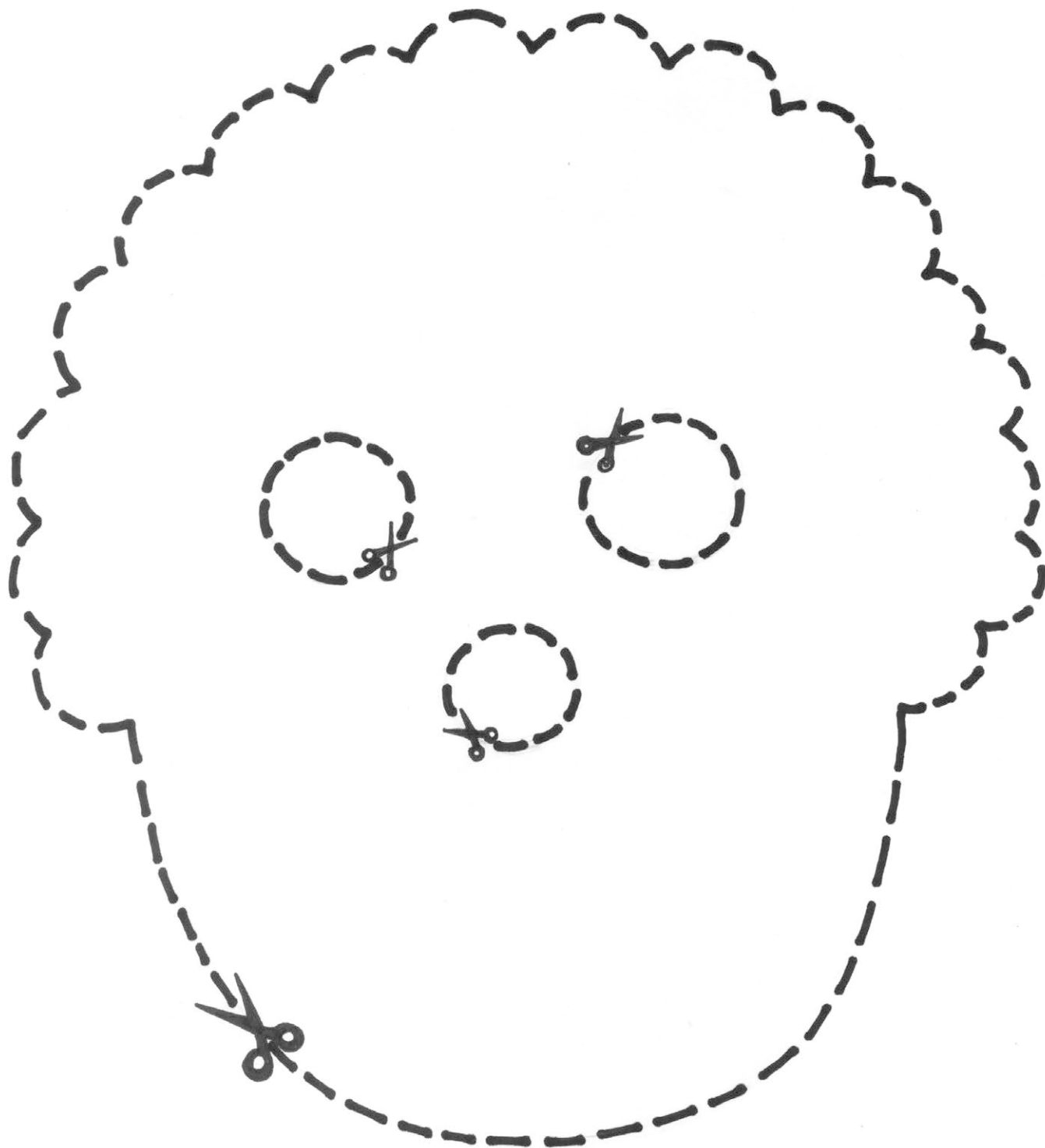


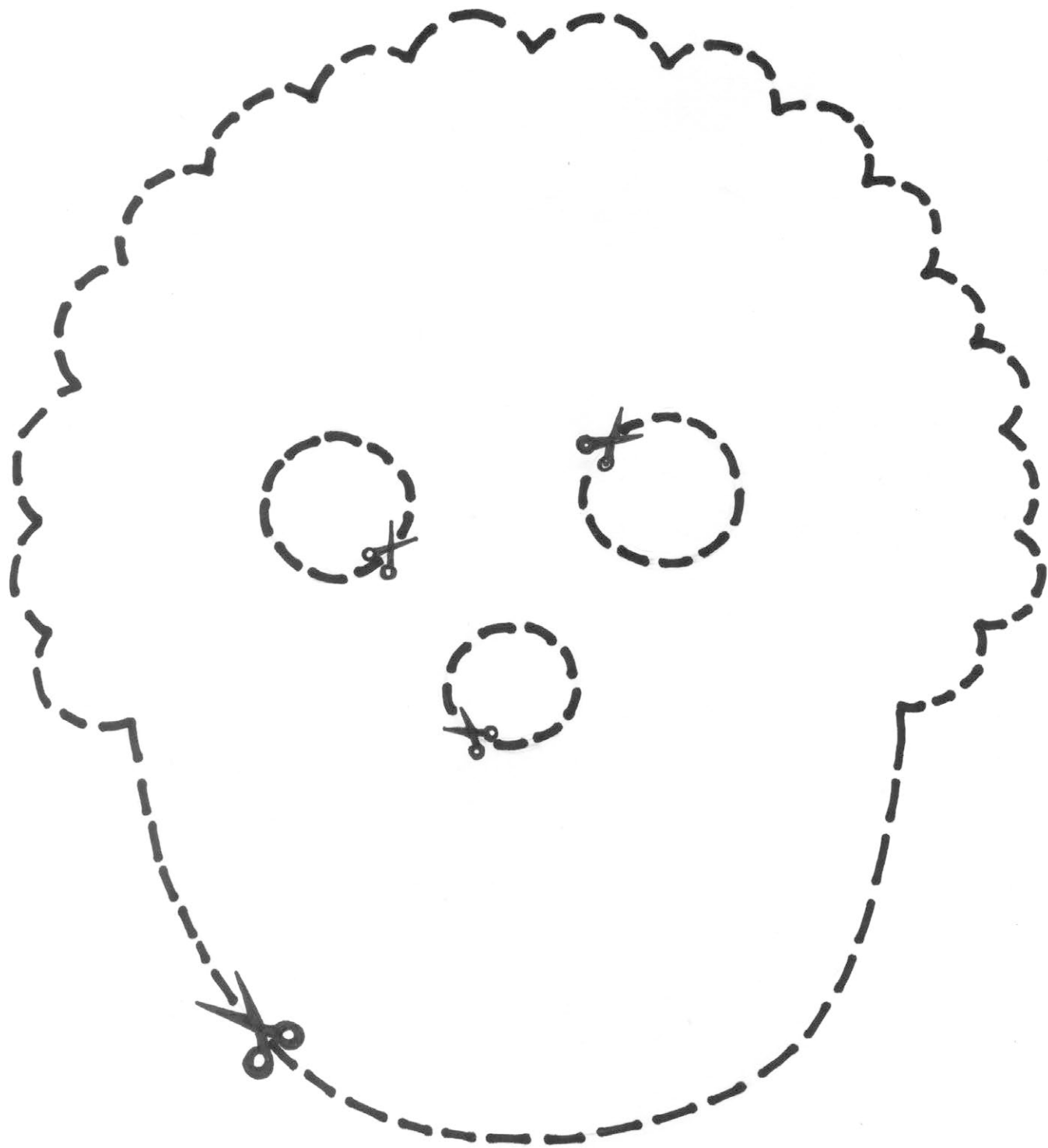
Mis emociones: la gran aventura

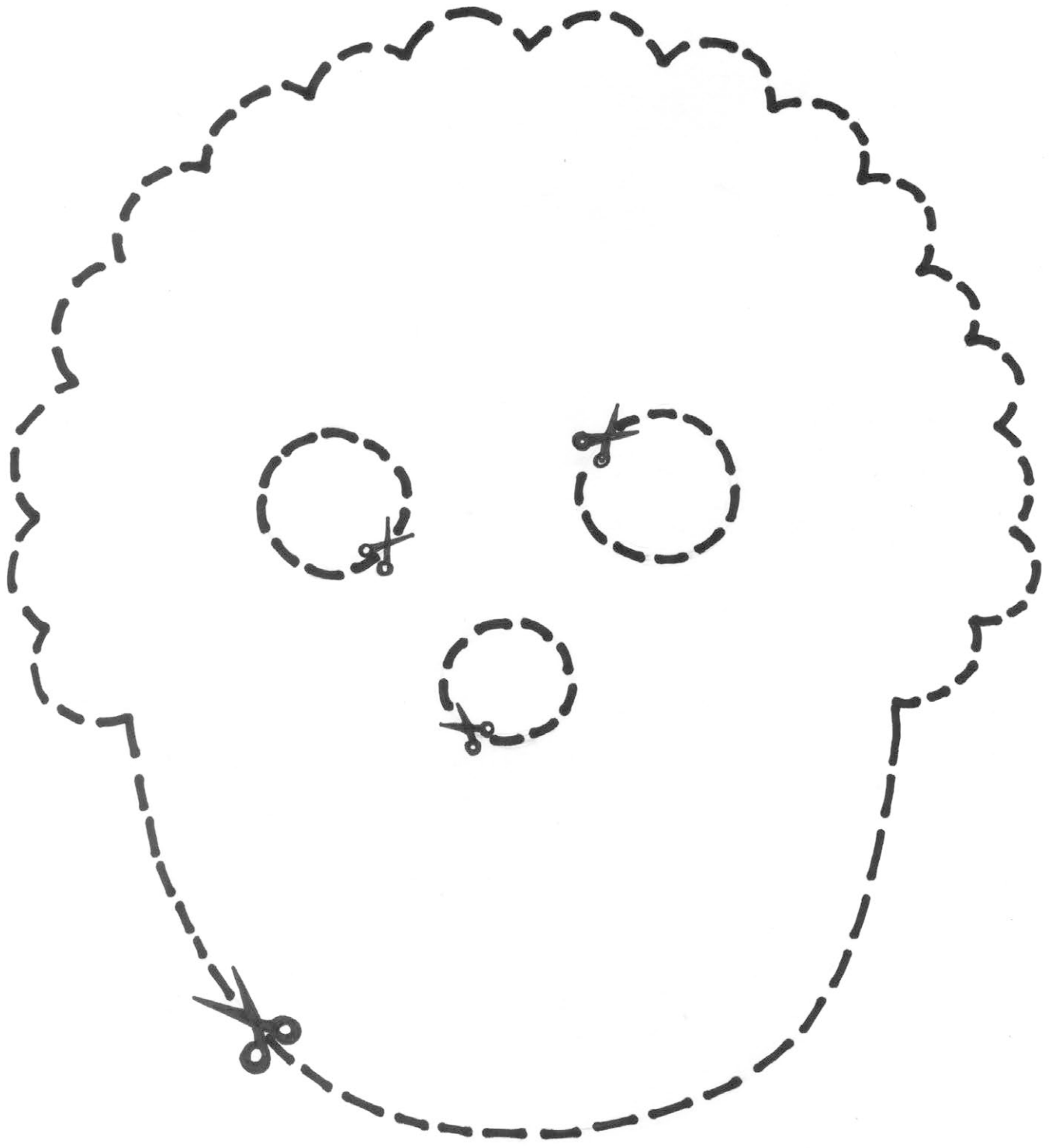


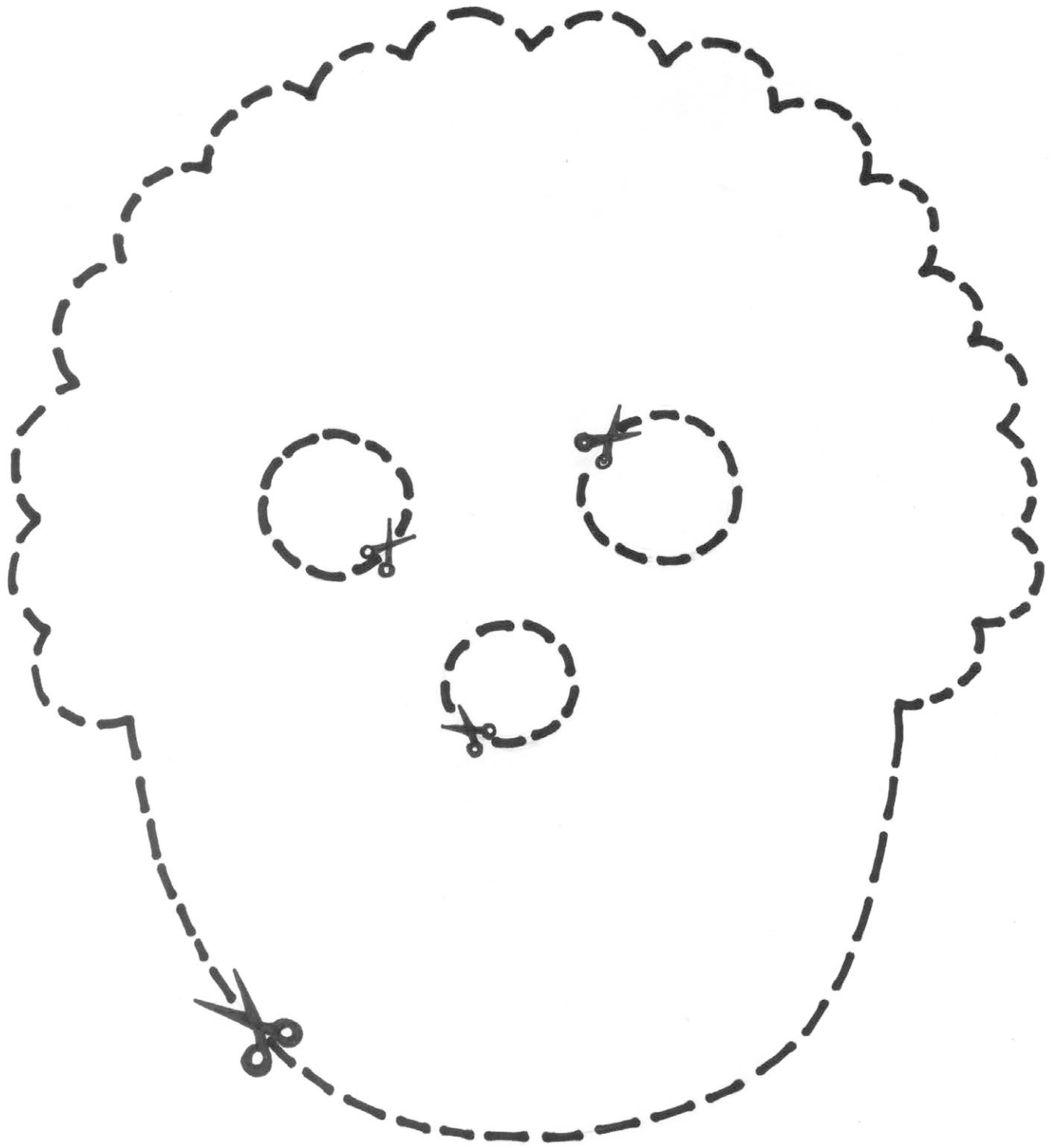
Mascaritas de emociones

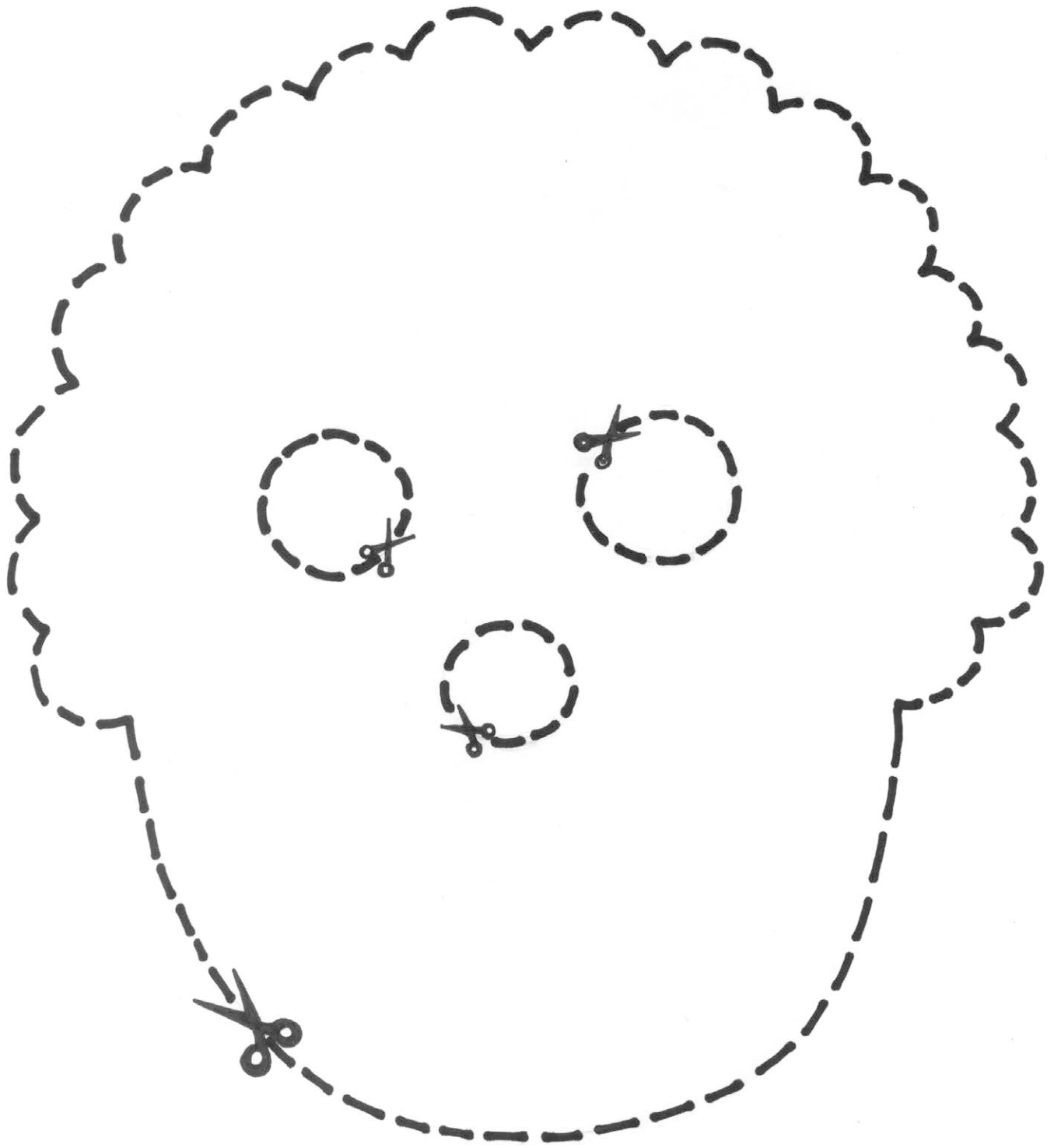
A continuación se te presentan cinco óvalos, deberás de diseñar, dibujar y pintar en cada óvalo una emoción diferente (amor, enojo, tristeza, miedo y felicidad). Escoge las siluetas que más te guste para hacer tu máscara, te presentamos dos diferentes.

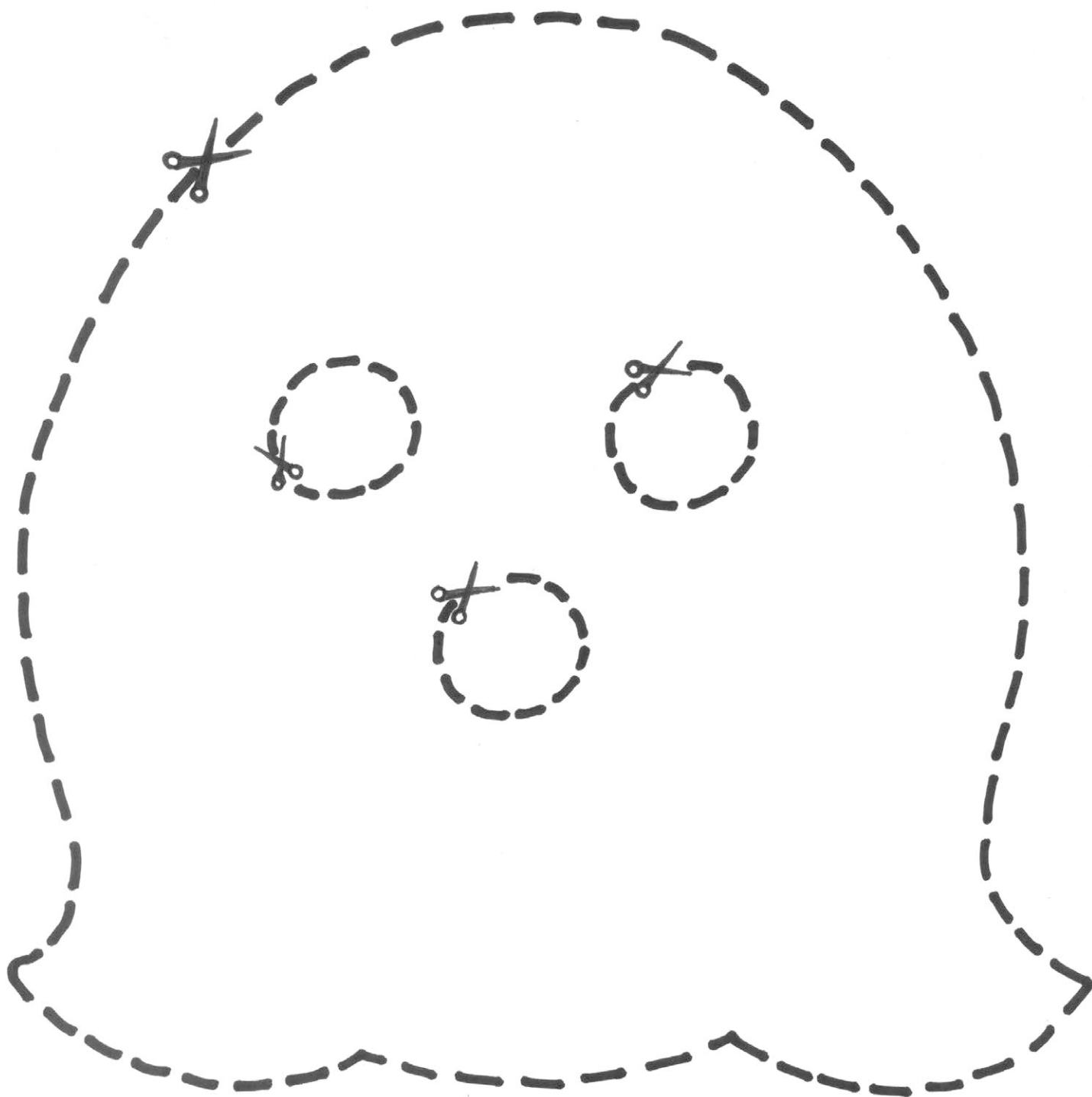


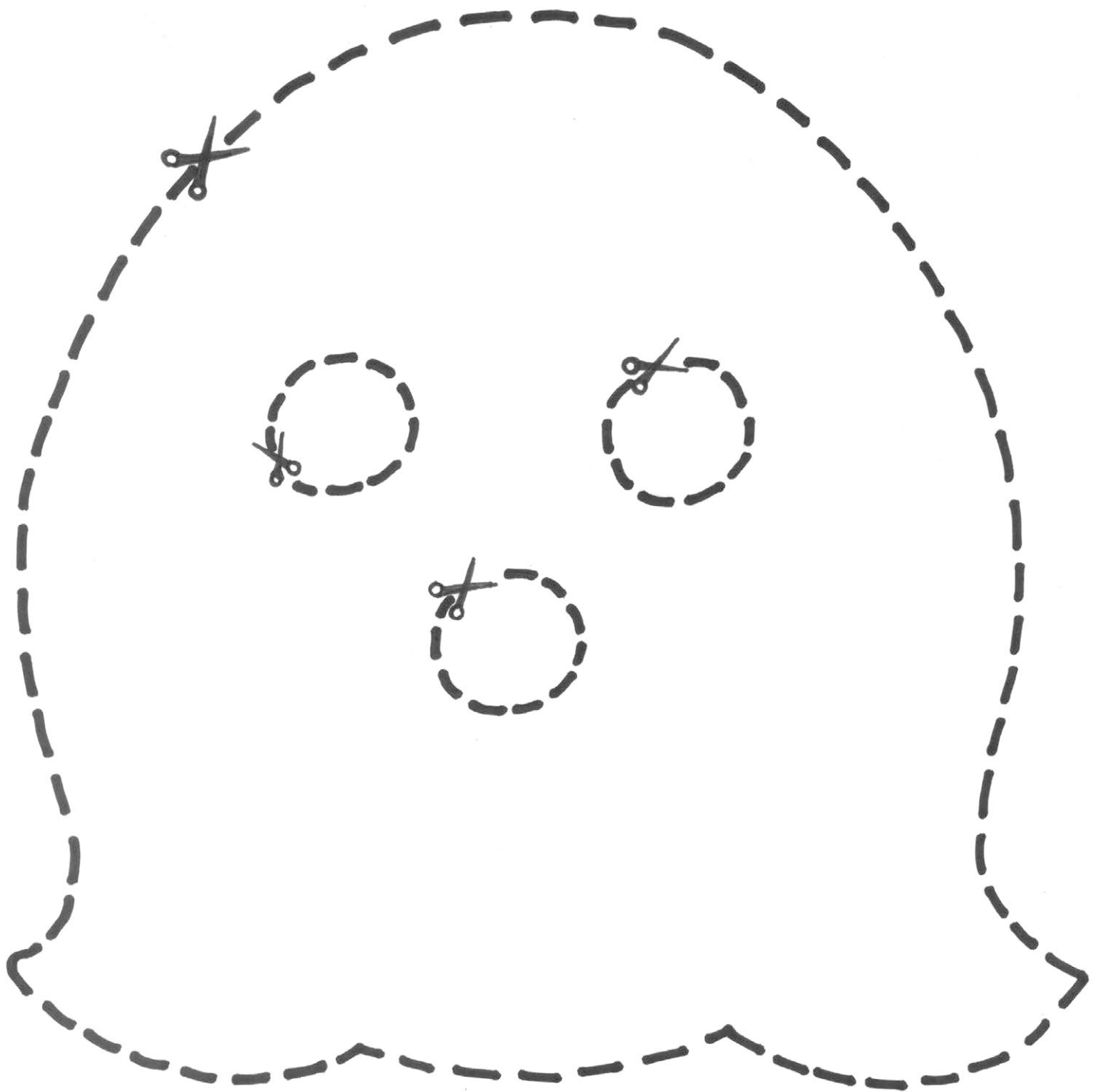


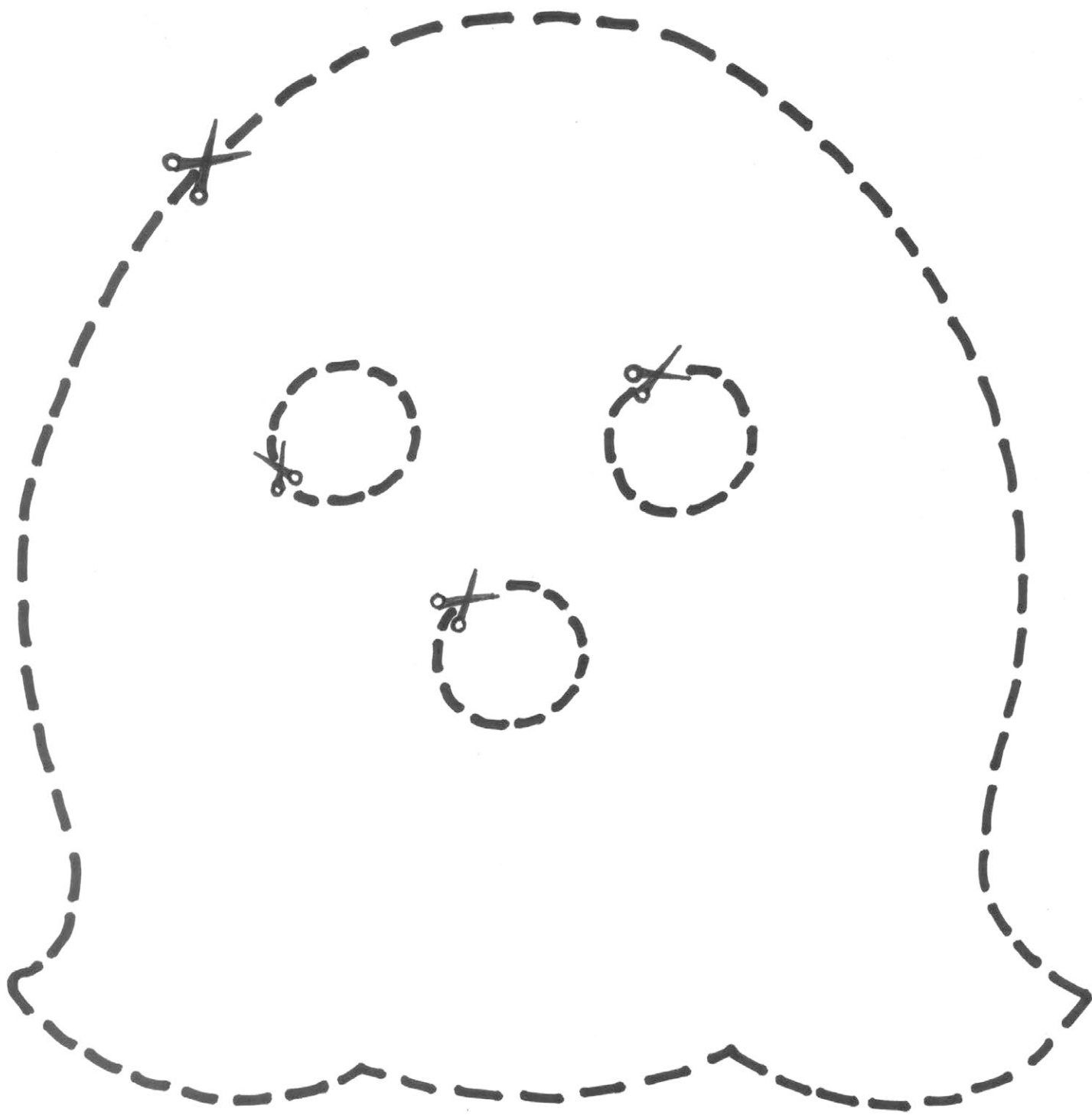


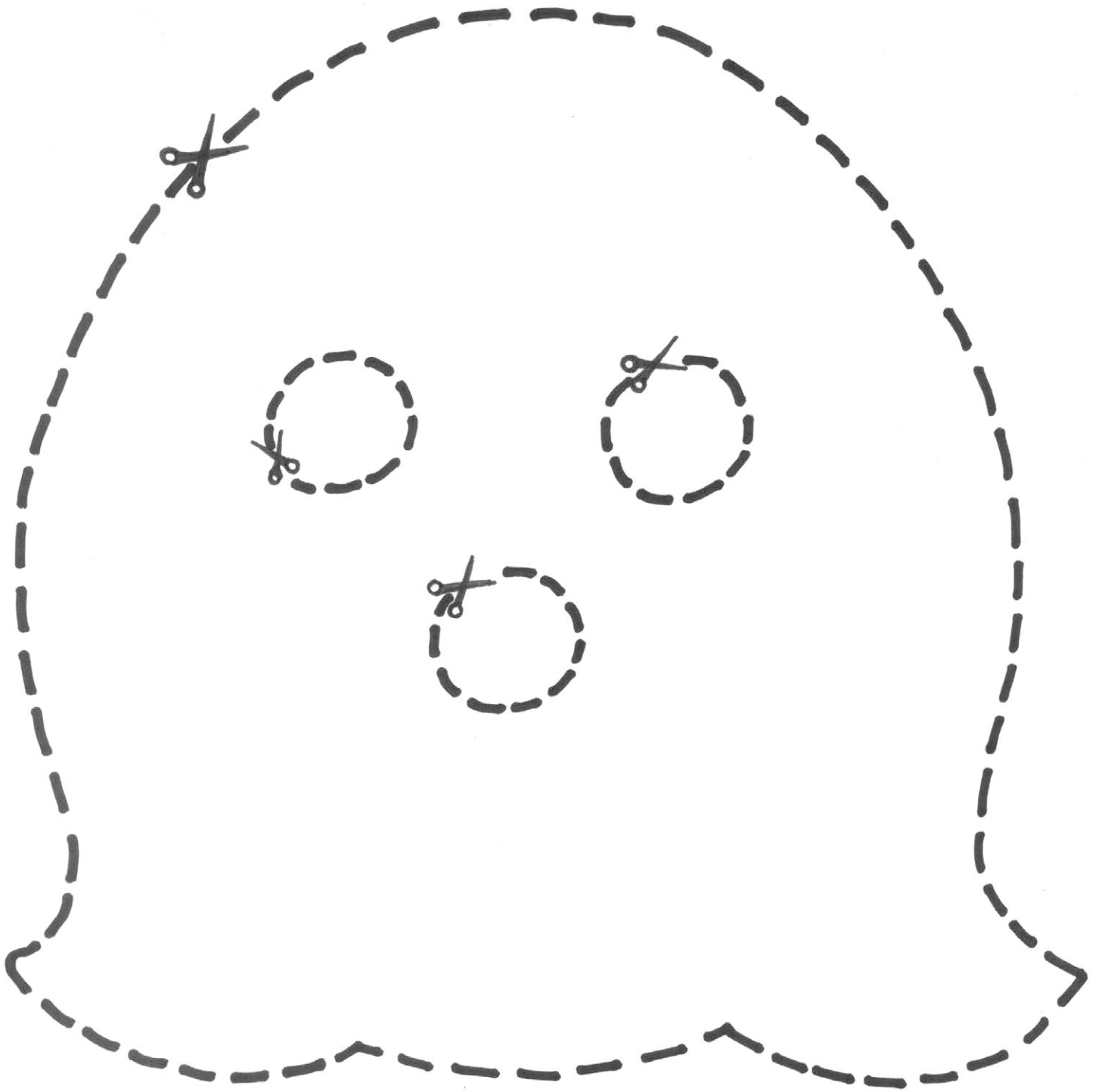


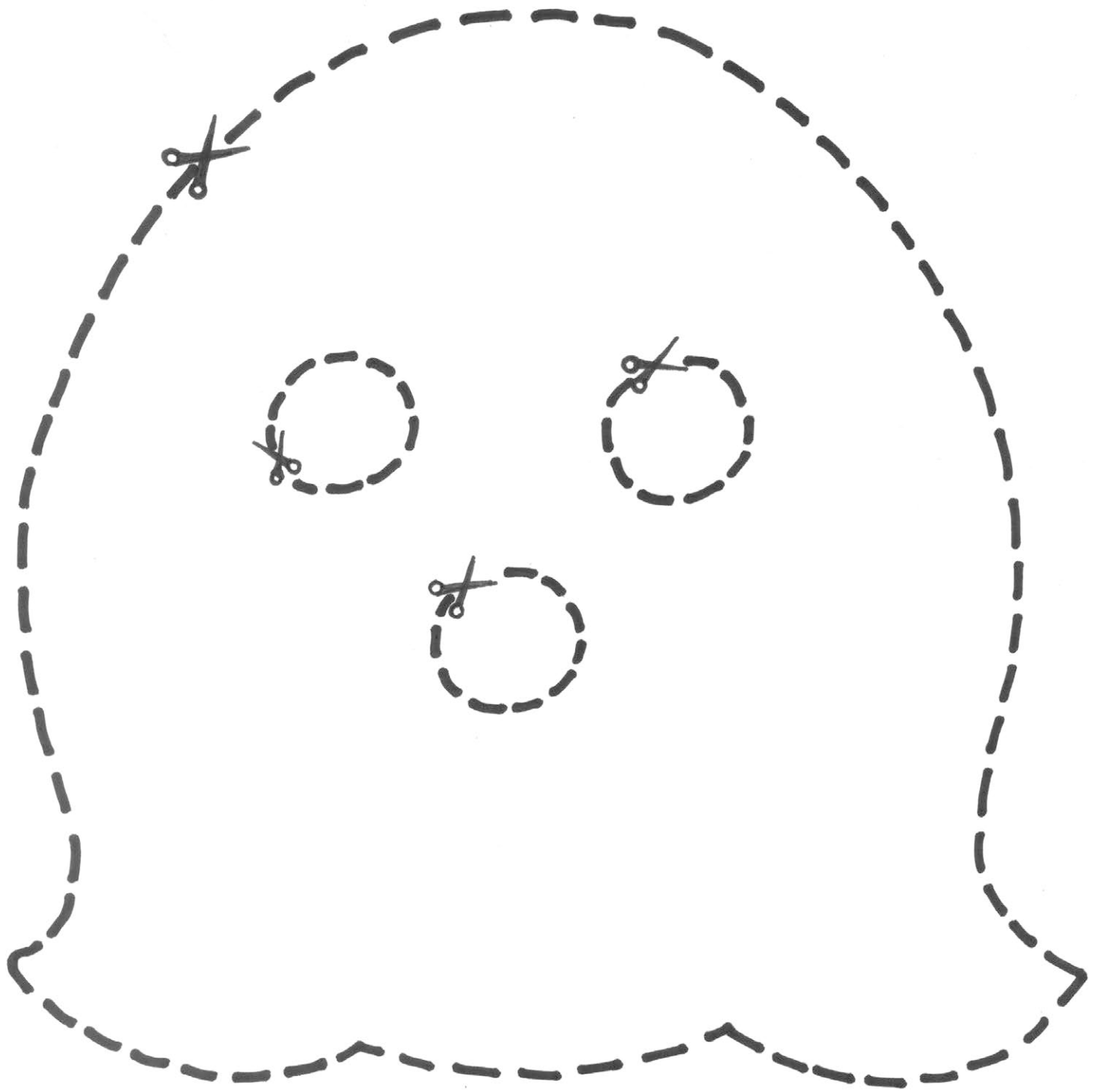






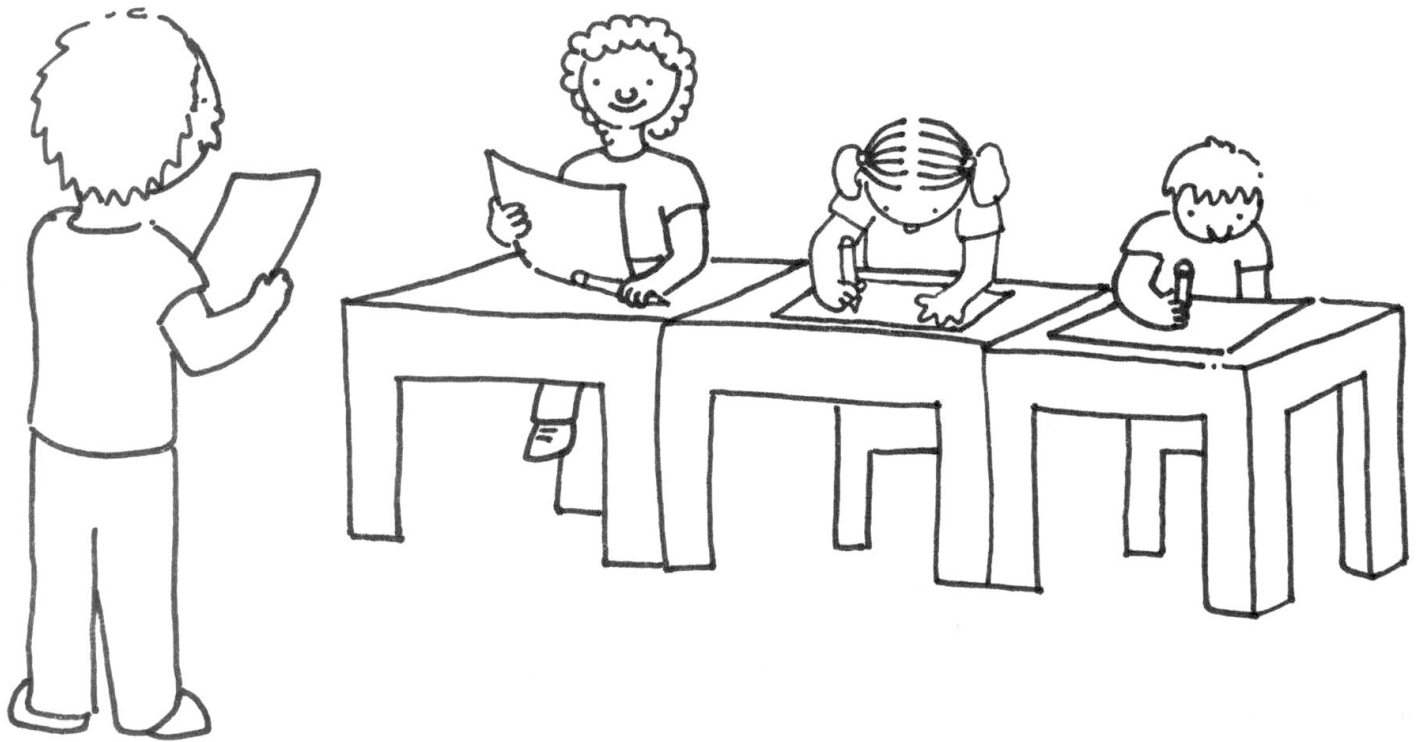






Adivina a quien encontré dentro de mí

A continuación se te presenta el siguiente dibujo que deberás de pintar de la manera que más te guste.



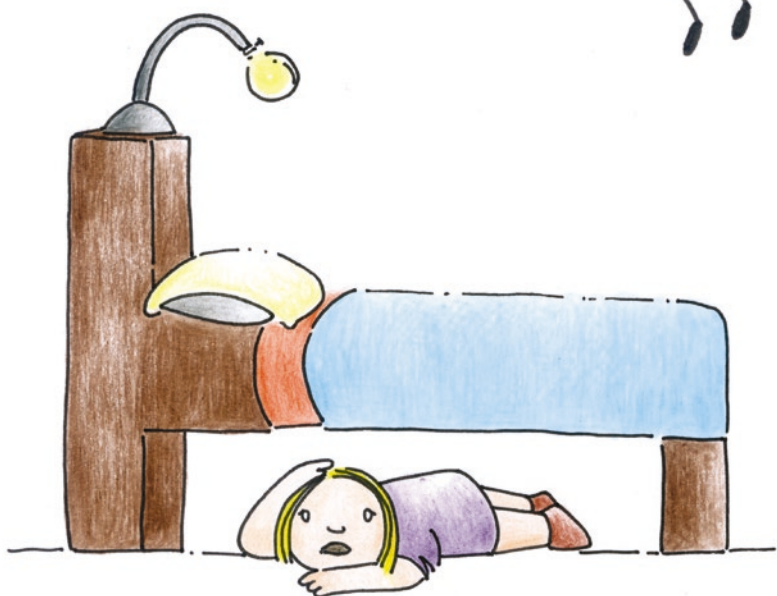
¿Quieres cantar conmigo?

Voy caminando por la calle
Y me encuentro un regaliz
¿Cómo me siento?
Muy feliz, feliz, feliz, feliz.

Mi nuevo juguete
Esta roto
¿Cómo me siento?
Triste, triste, me siento triste



Cuando estoy solo
Y oigo un ruido
¿Cómo me siento?
Siento miedo, miedo.



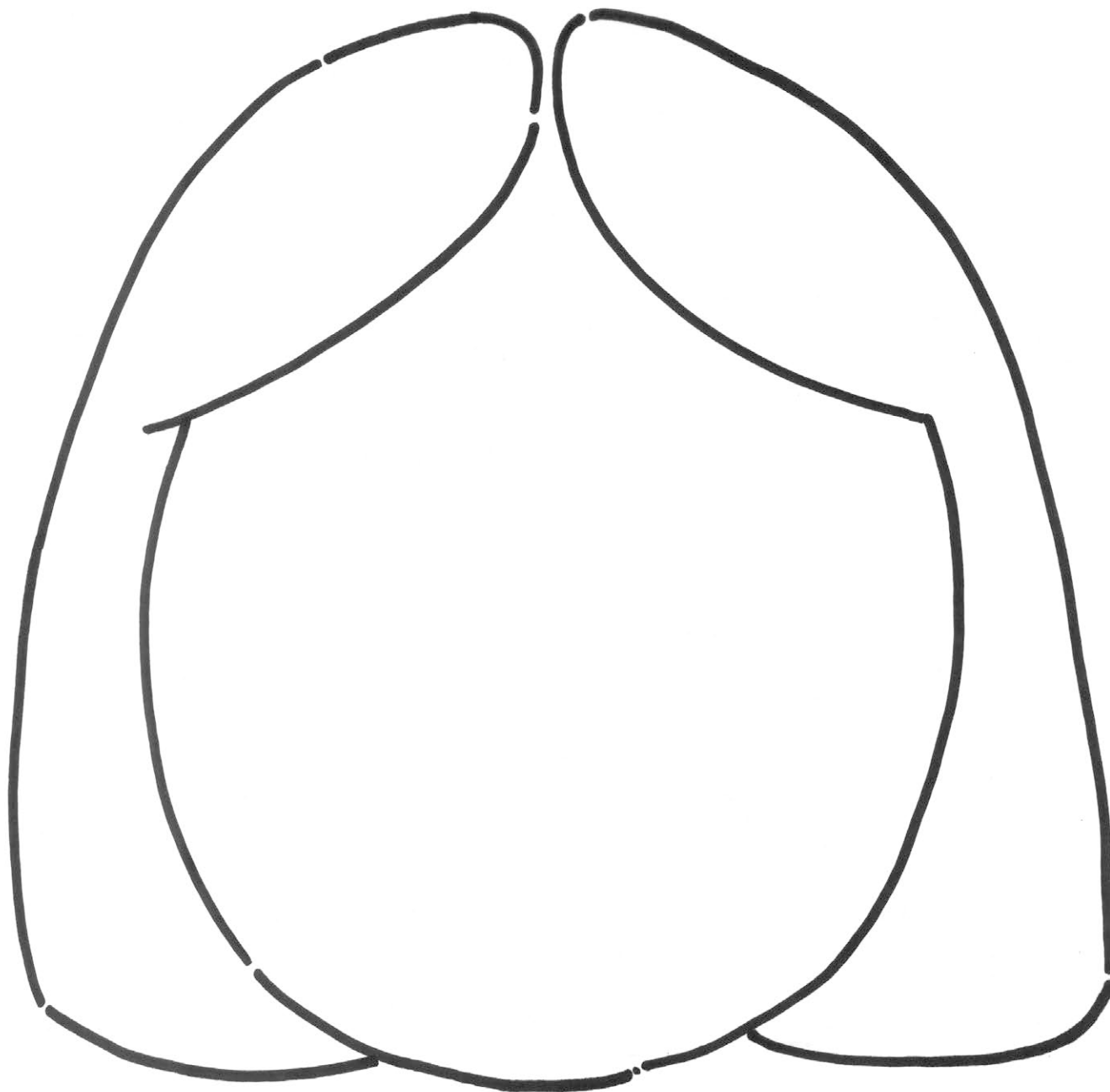
Cuando estoy jugando
Y no me comparten
¿Cómo me siento?
Siento enfado, enfado, enfado.

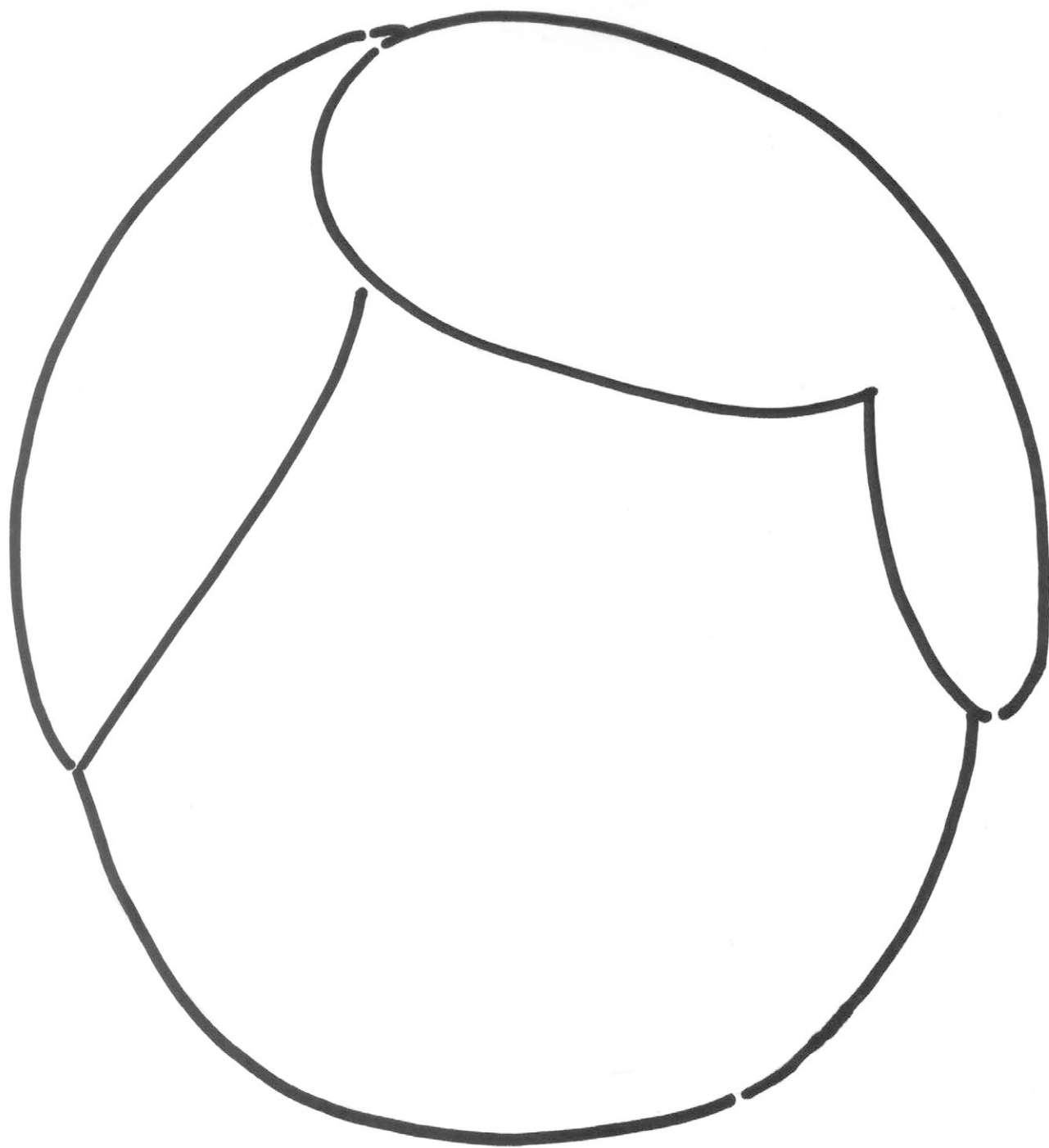


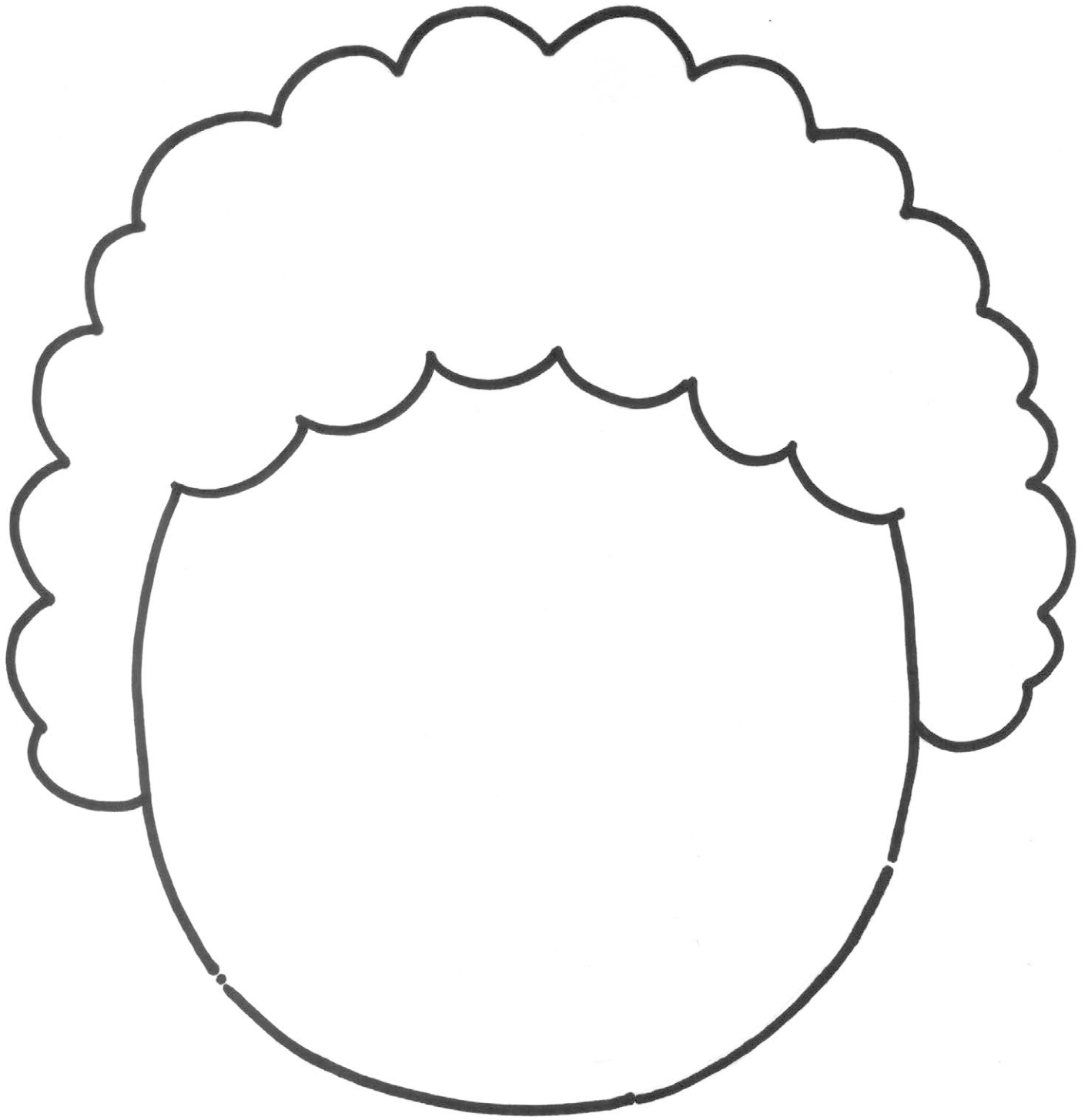
Cuéntame acerca de otra emoción,
Es tu turno de componer la canción.

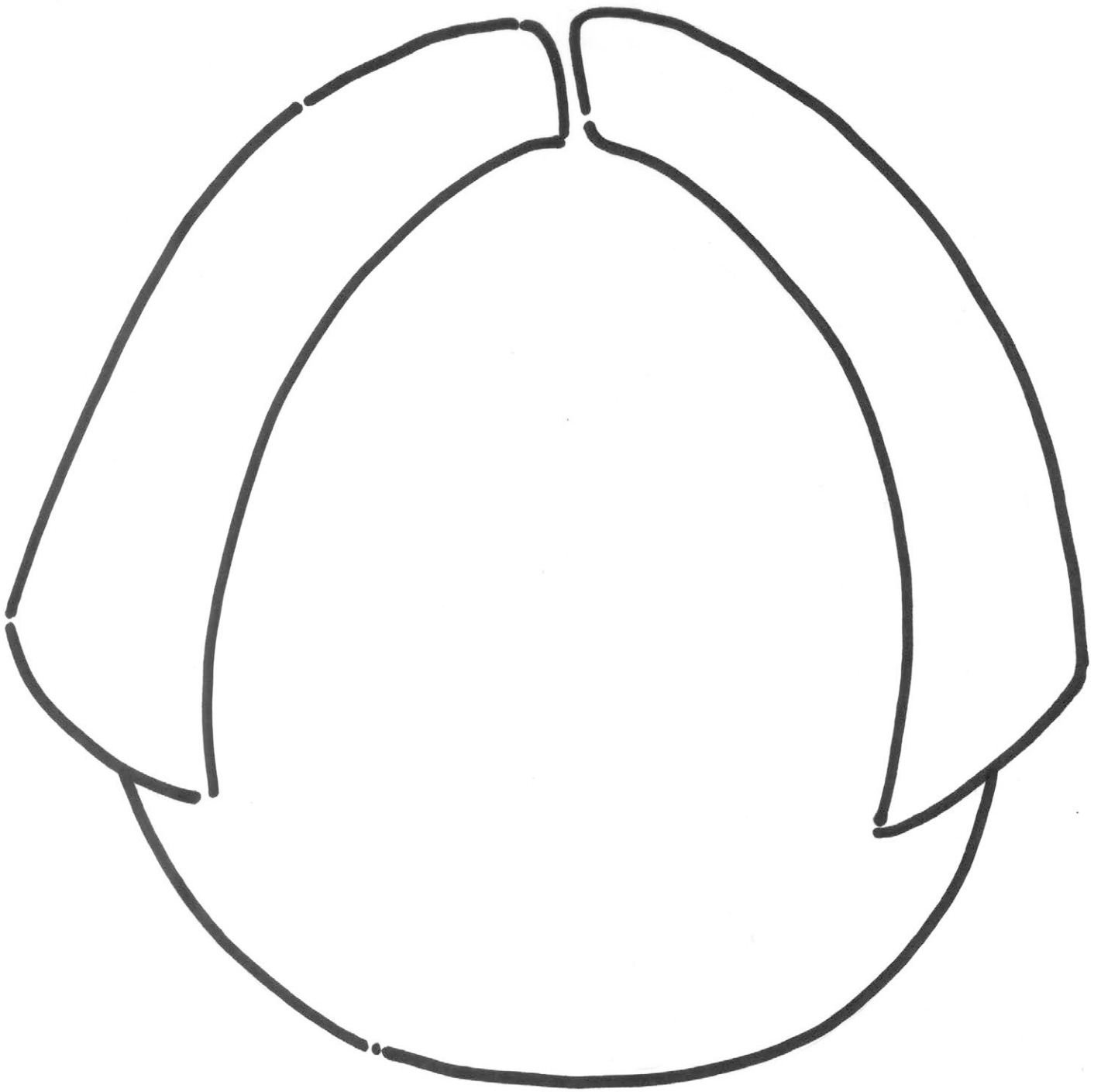
Mi cara refleja

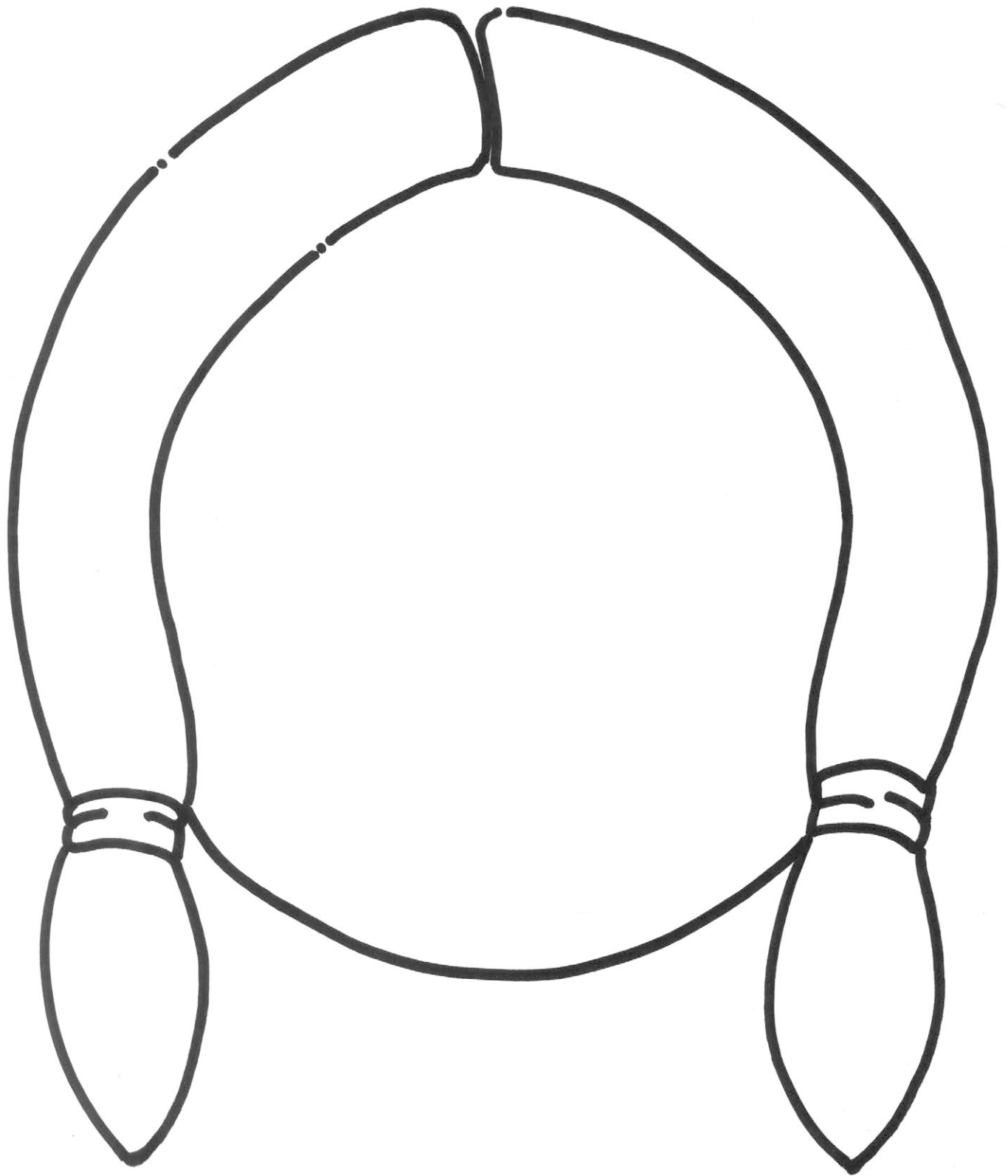
Dibuje algunas de las expresiones de las caras que logró ver durante el ejercicio.





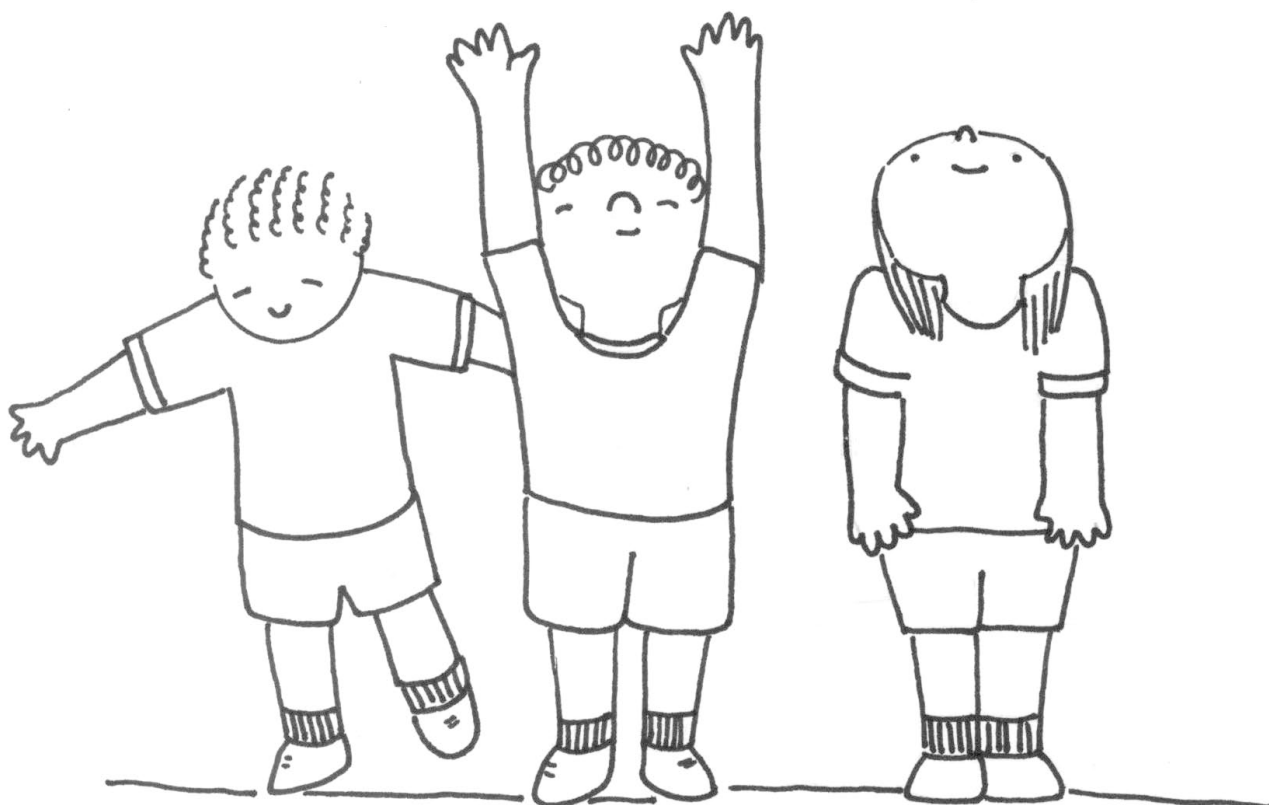
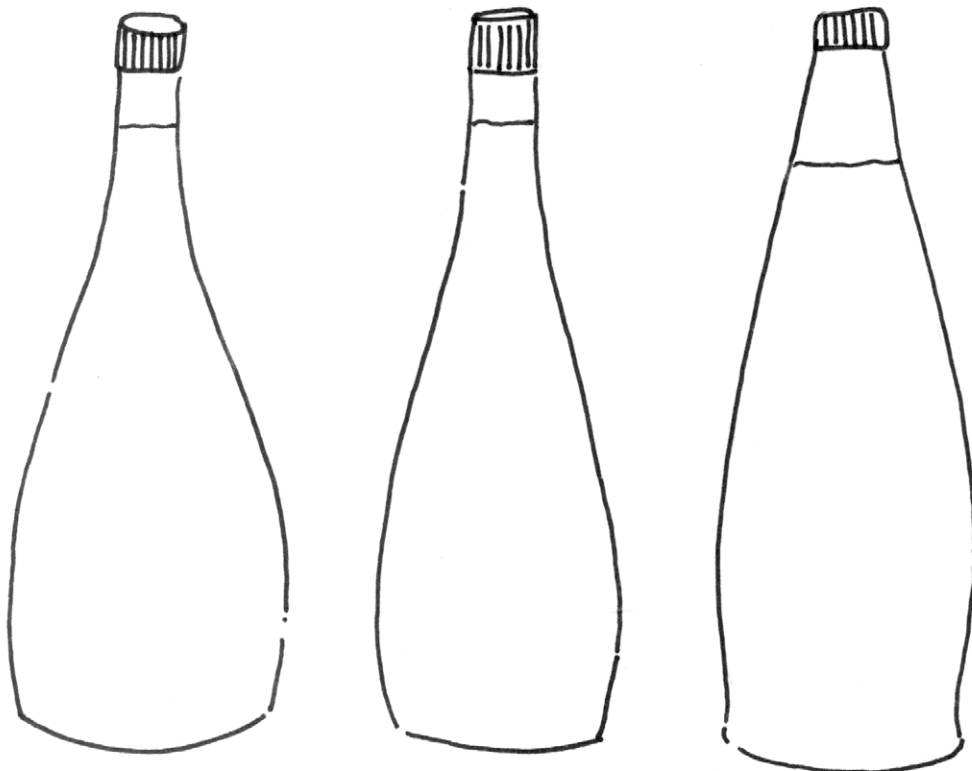






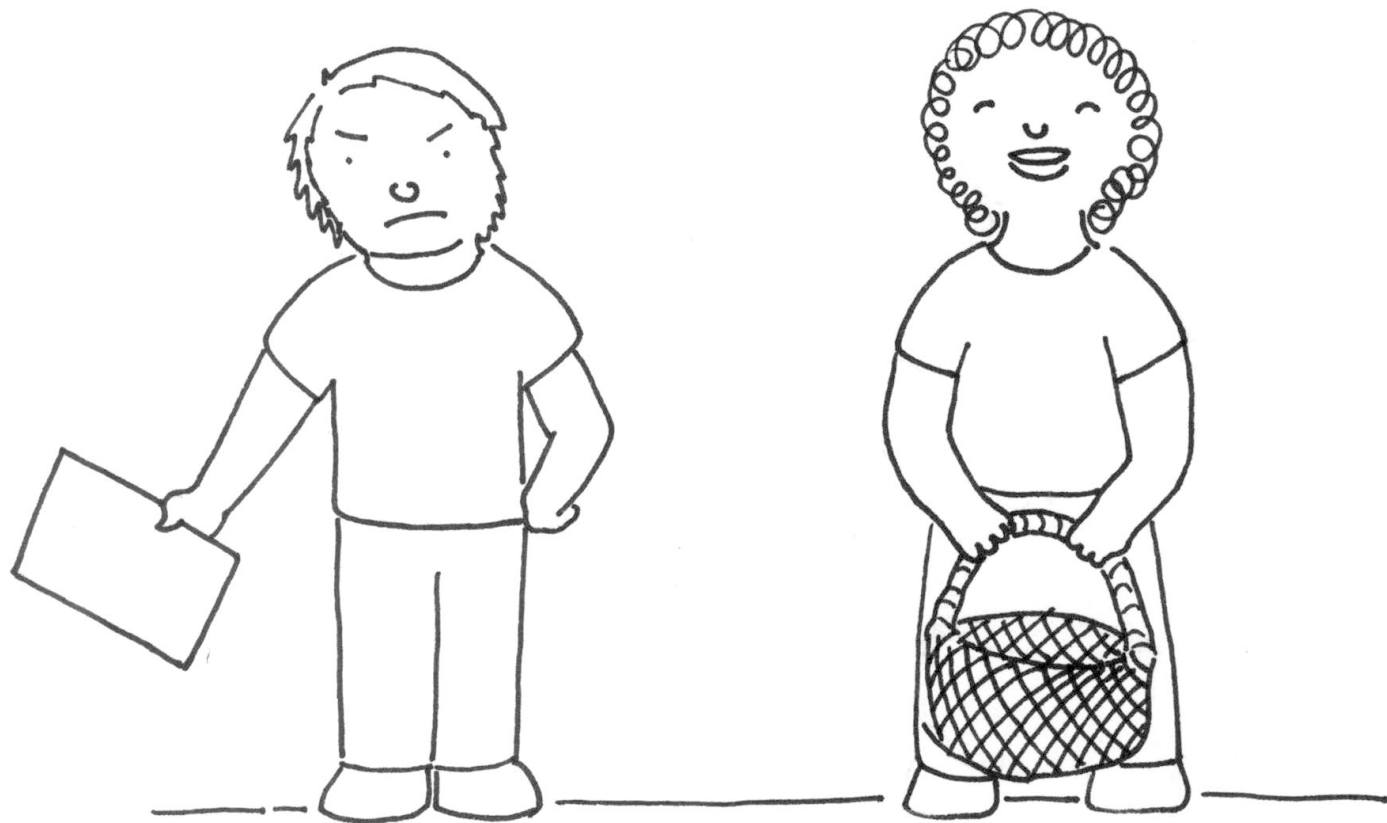
“Ejercicios de relajación”

Coloree el dibujo.



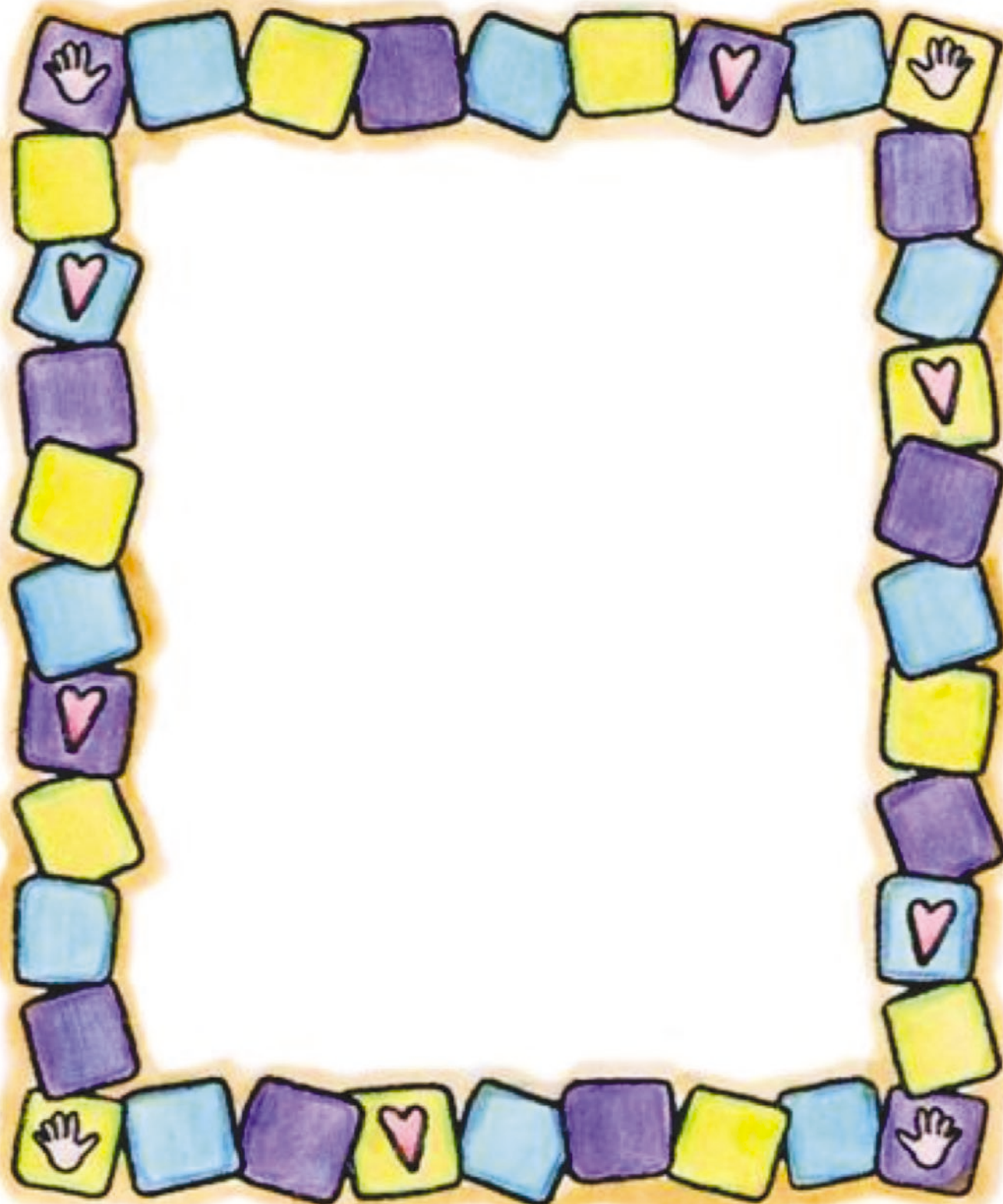
“El Cestito del enojo”

Coloree el dibujo.



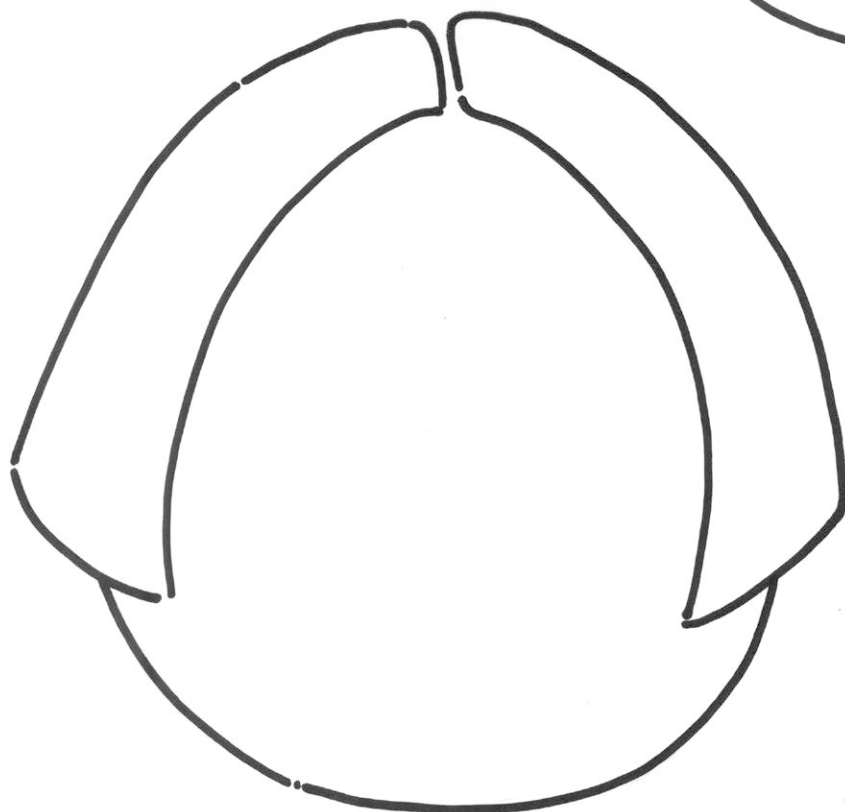
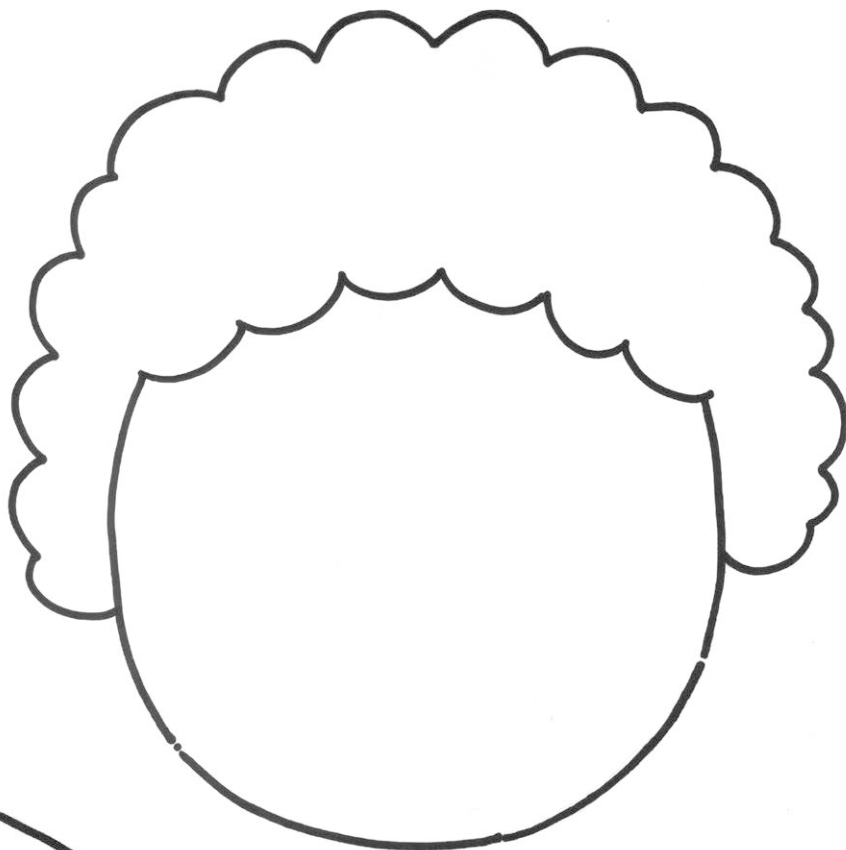
La tortuguita

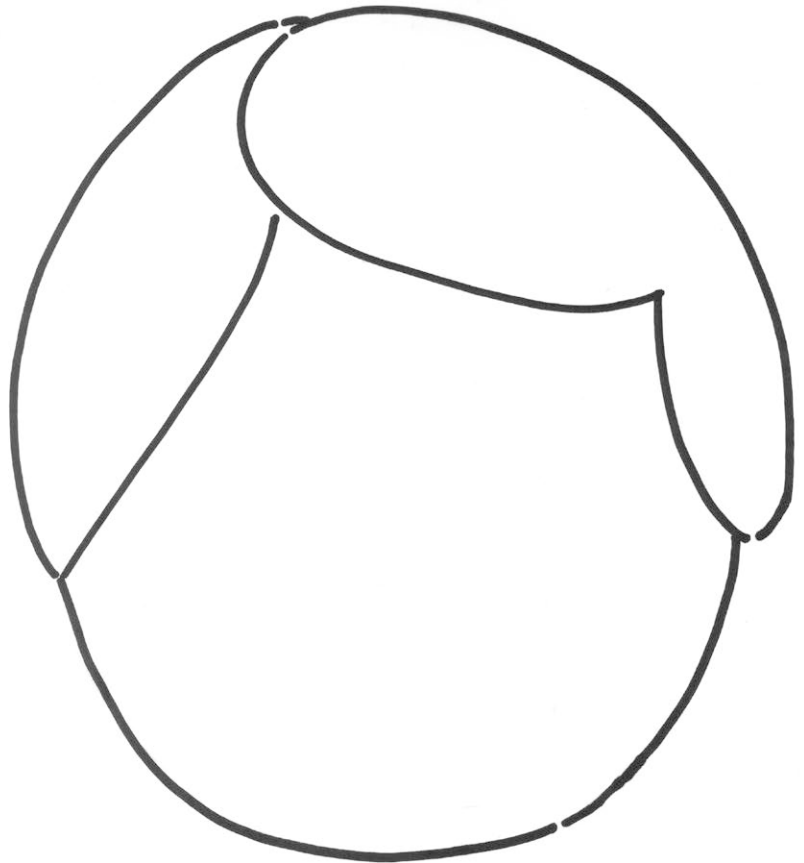
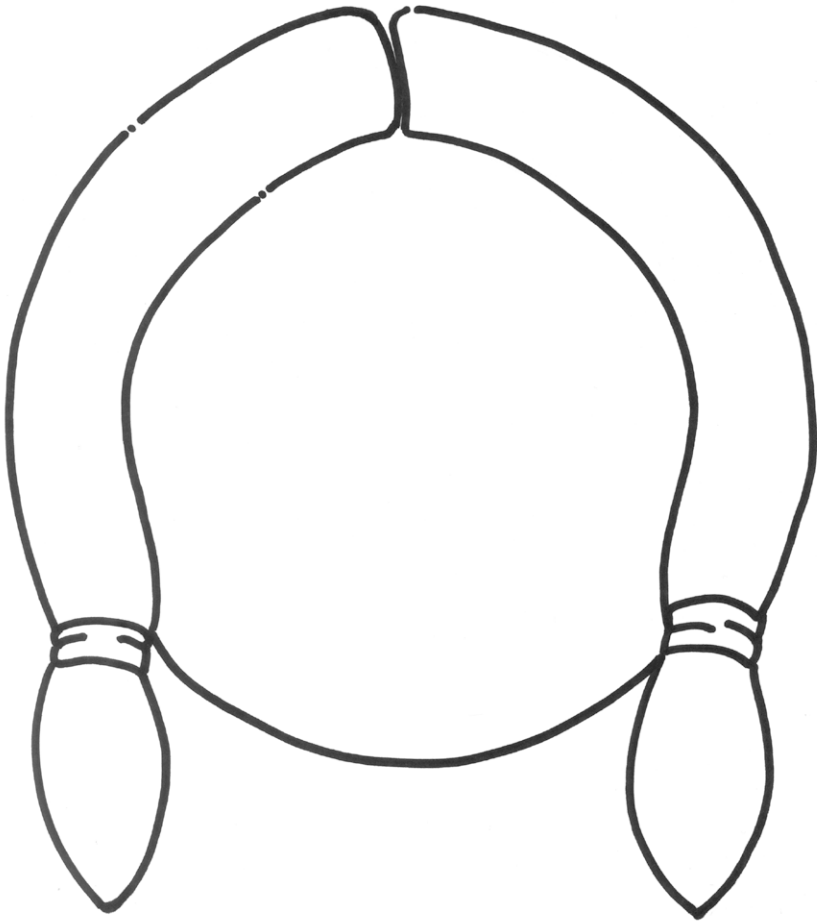
Luego de escuchar el cuento con atención, practiquemos lo que hace la tortuguita. Dibujemos cuando podemos meternos en el caparazón.



Haciendo títeres

A continuación se presentan diferentes caritas, forma con ellas un títere para jugar y expresar las emociones que experimentamos.



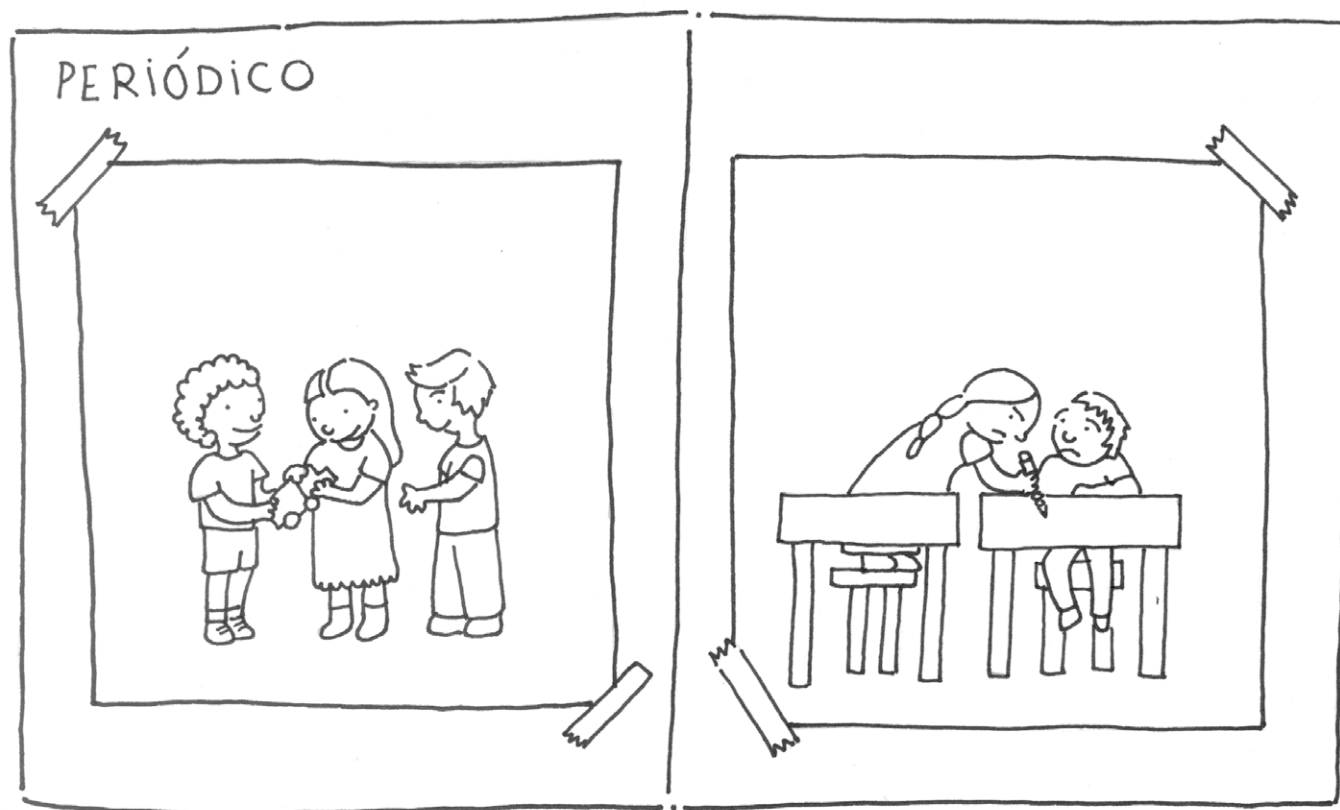


El divertido mundo de las emociones



Periódico de las emociones

A continuación se te presenta el siguiente dibujo que deberás de pintar de la manera que más te guste.



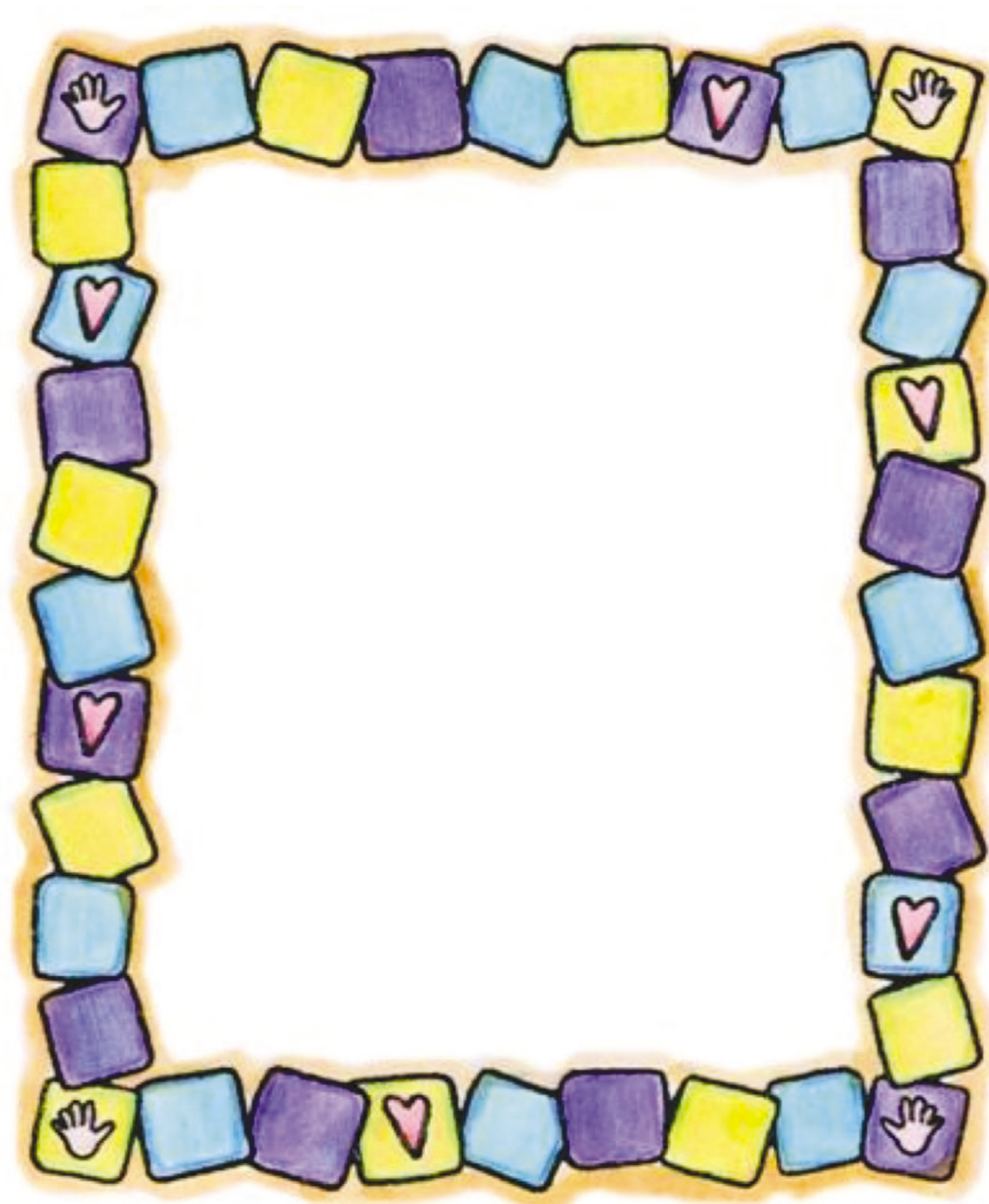
Charadas

A continuación se te presenta el siguiente dibujo que deberás de pintar de la manera que más te guste.



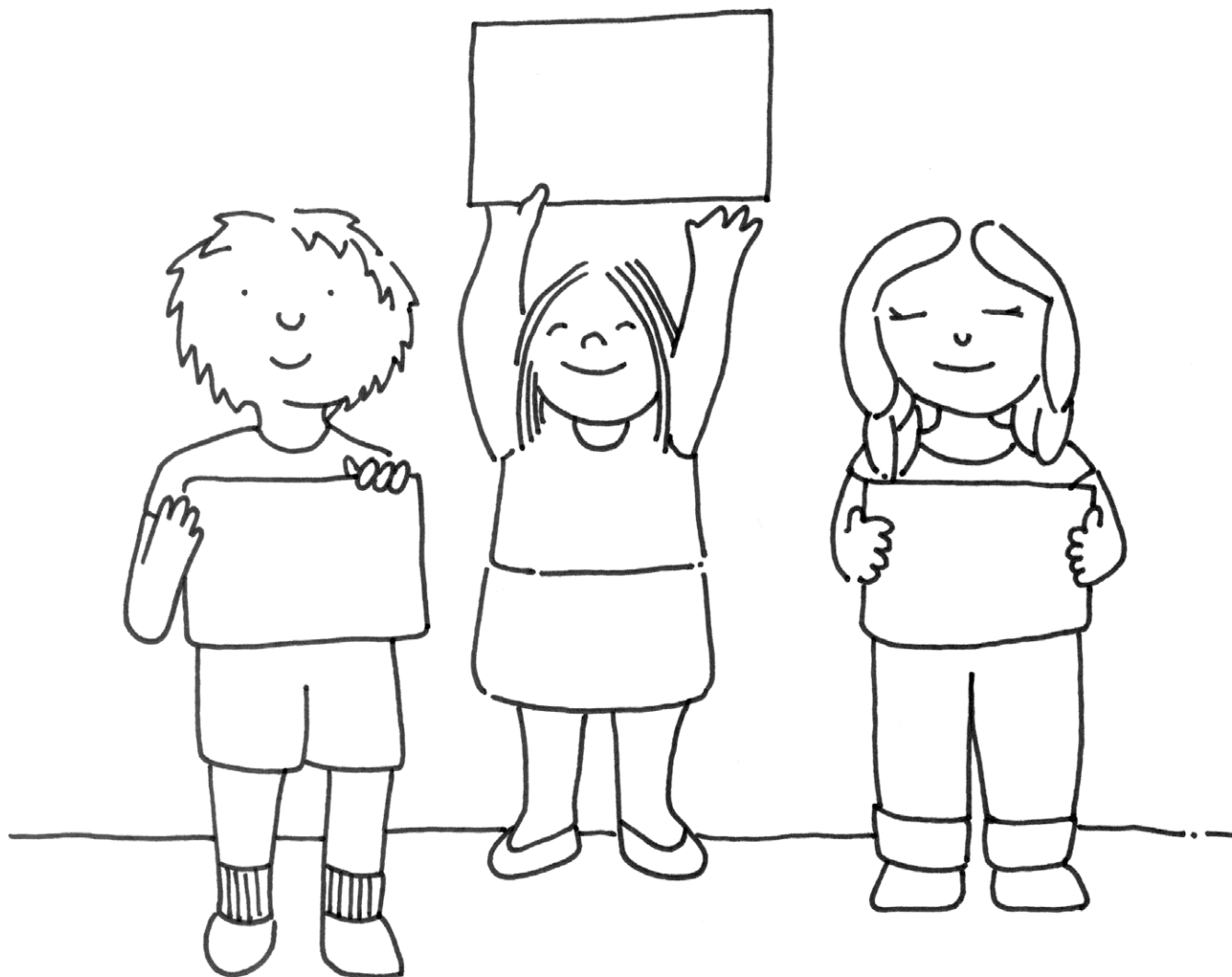
Cuento sin fin

Haga un dibujo de la parte del cuento que más le haya gustado.



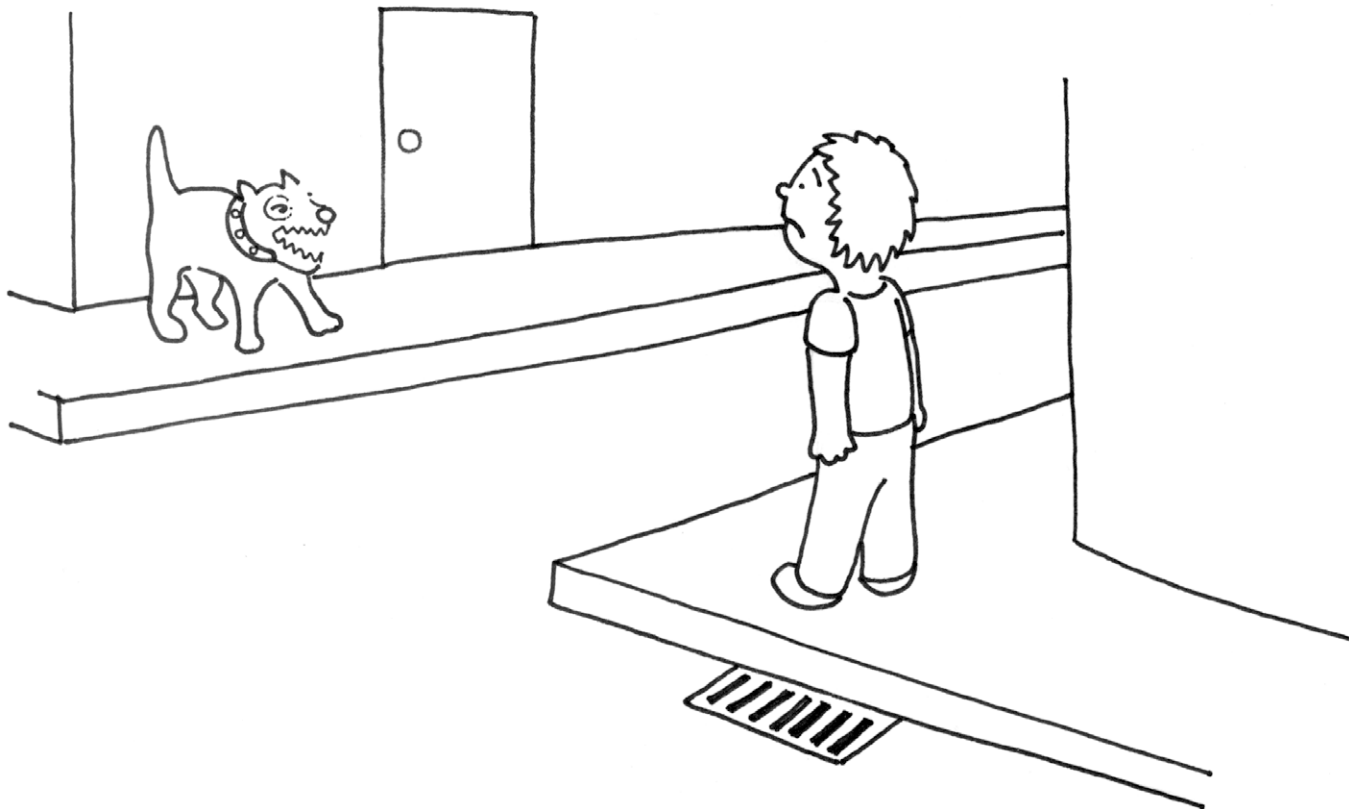
¿Cómo me siento?

Coloree el dibujo.



“Dramatizando mis miedos”

Coloree el dibujo.



Rincón: “Dejar salir todo”

Coloree el dibujo.



La rifa de las emociones

Coloree el dibujo que se presenta a continuación.



Telaraña de emociones

A continuación se presenta una ficha, la cual deberás rellenar con lo que pasó durante la actividad realizada en clase.



¿Qué estrategias aprendí hoy?

Evaluación

Nombre: _____ Fecha: _____

Docente: _____ Sección: _____

Estimado(a) estudiante:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante evaluar el trabajo realizado, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberás responder.

1. ¿Cuáles emociones has experimentado? ¿Y qué situaciones producen esas emociones? (Marque con una x las emociones que has sentido)

() Amor. ¿En qué momento sentiste esa emoción? _____

() Tristeza. ¿En qué momento sentiste esa emoción? _____

() Felicidad. ¿En qué momento sentiste esa emoción? _____

() Miedo. ¿En qué momento sentiste esa emoción? _____

() Enojo. ¿En qué momento sentiste esa emoción? _____

2. ¿Cómo actúo cuando tengo miedo?

3. ¿Qué puedo hacer cuando siento miedo?

4. ¿Qué puedo hacer cuando me siento enojada o enojado?

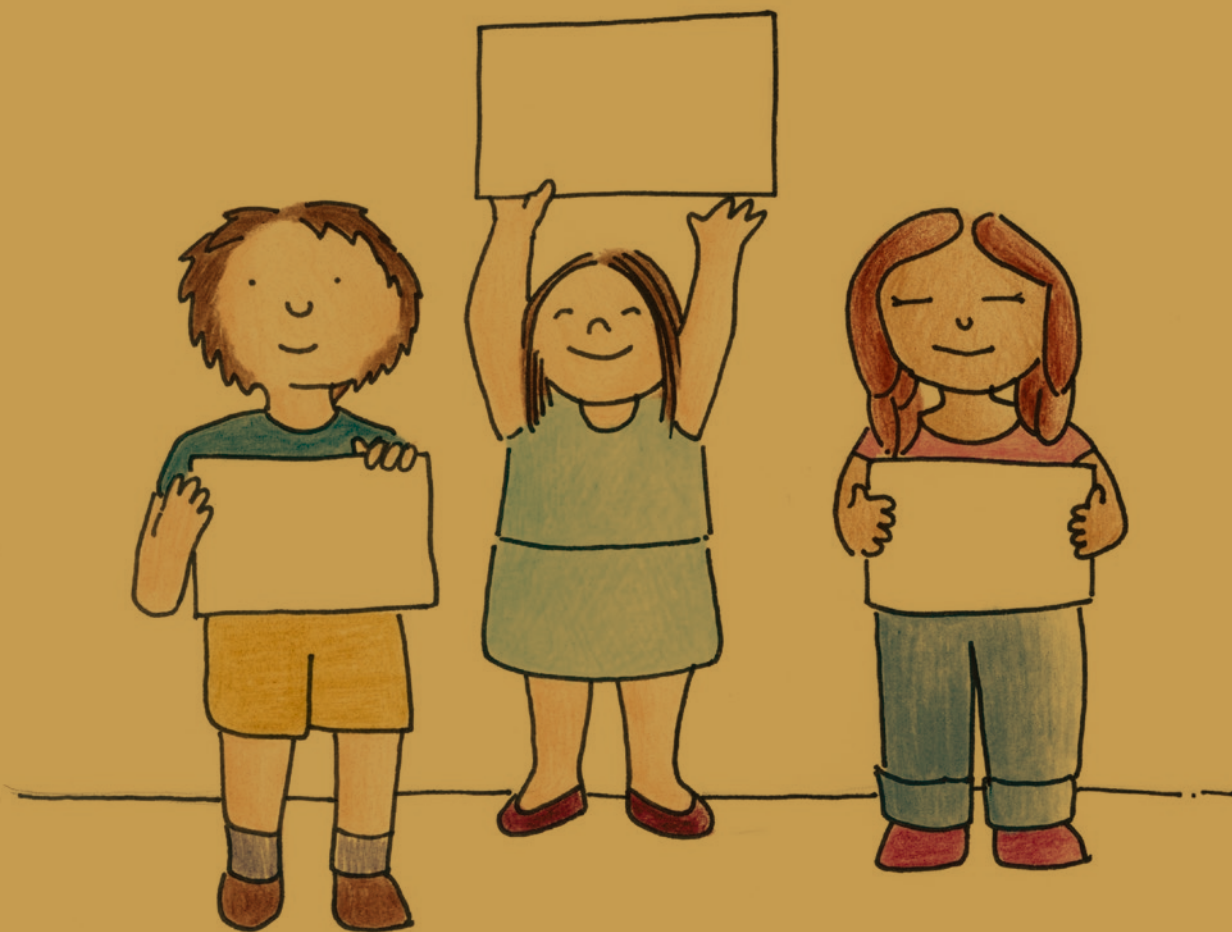
5. ¿Cómo puedo expresar mis emociones de manera adecuada?

6. ¿Cómo hice mi trabajo?

7. ¿Qué fue lo que más me gustó del trabajo realizado?

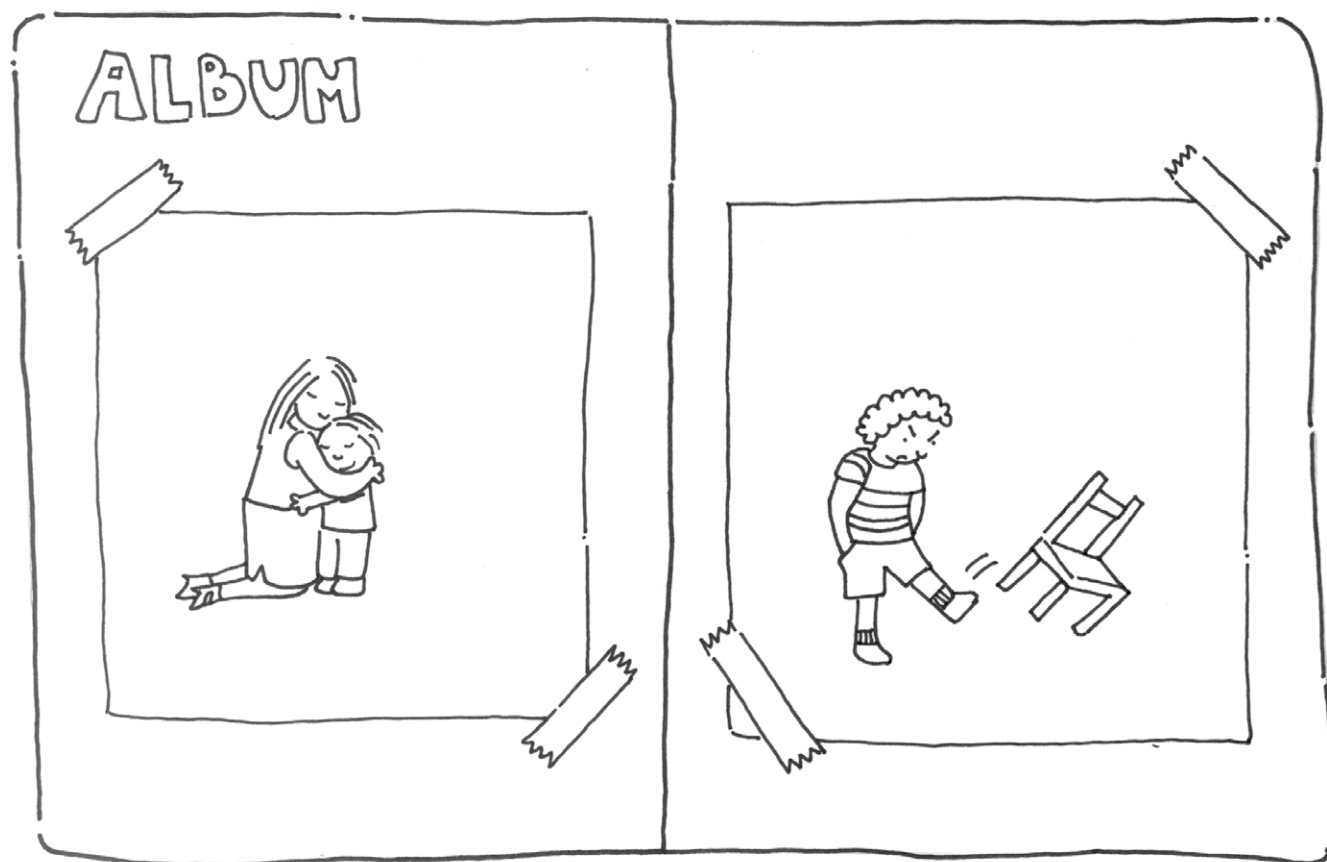
8. ¿Qué aprendí con el trabajo realizado?

Mis amigas las emociones



Álbum de emociones

A continuación se te presenta el siguiente dibujo que deberás de pintar de la manera que más te guste.



Asocie de animalitos

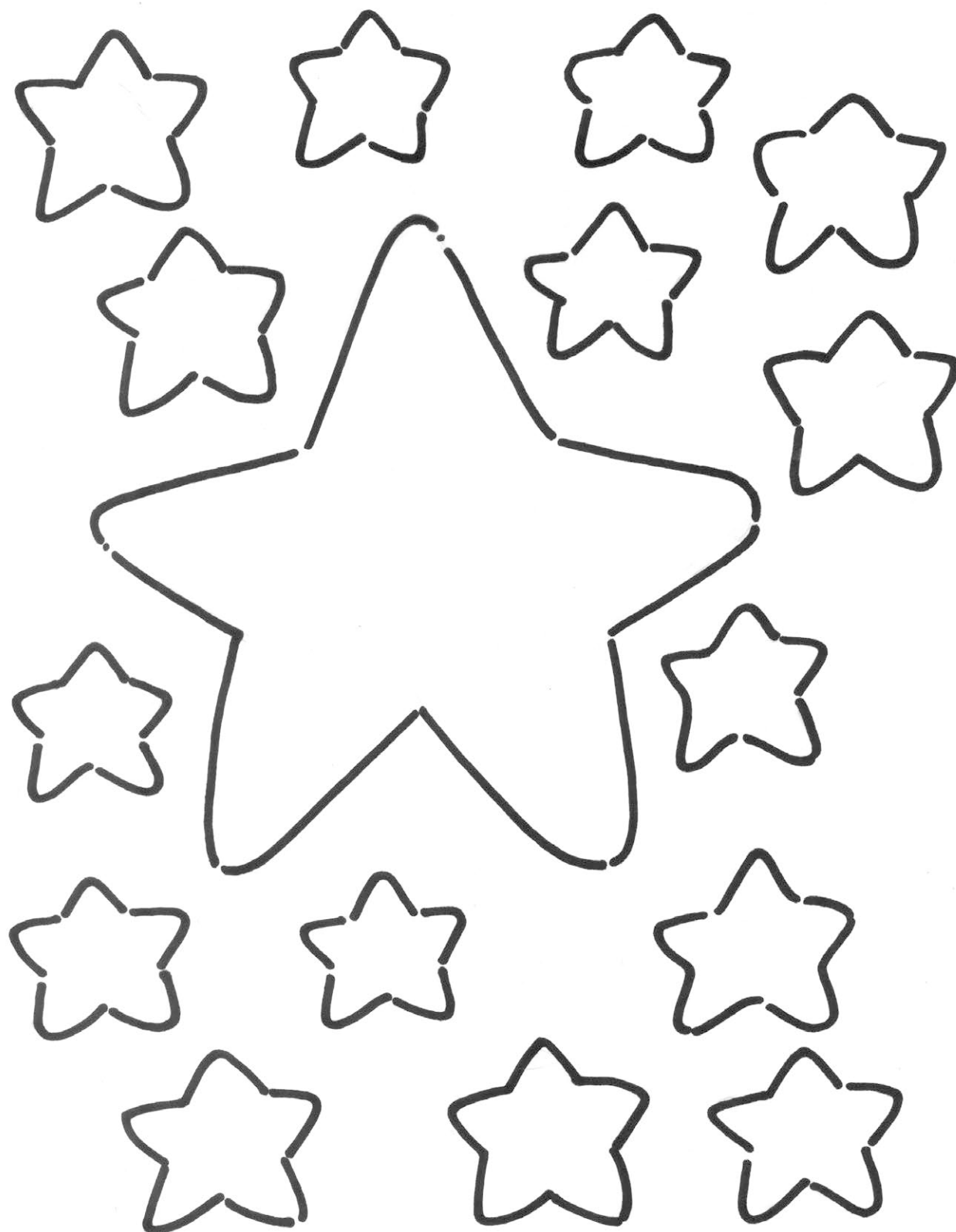
Recuerda las características de los animales del cuento que te leyó tu maestra o maestro y coloca dentro del paréntesis (T) para tigre, (A) para el avestruz, (C) para conejo, (OV) para oveja y (O) para oso, según corresponda:



- Es alegre y le encanta sonreír. ()
- Lo invitan a jugar y prefiere quedarse solito. ()
- Le encanta repartir cariño a sus amigos(as) y familiares ()
- Se siente molesto. ()
- En ocasiones siente ganas de llorar. ()
- Se siente feliz en compañía de sus amigos(as). ()
- Constantemente esconde su cabeza en la arena cuando siente miedo. ()
- En ocasiones ruga de enojo. ()
- Abraza y besa a sus amigos(as) y les dice que los ama. ()
- Es un animal muy temeroso. ()

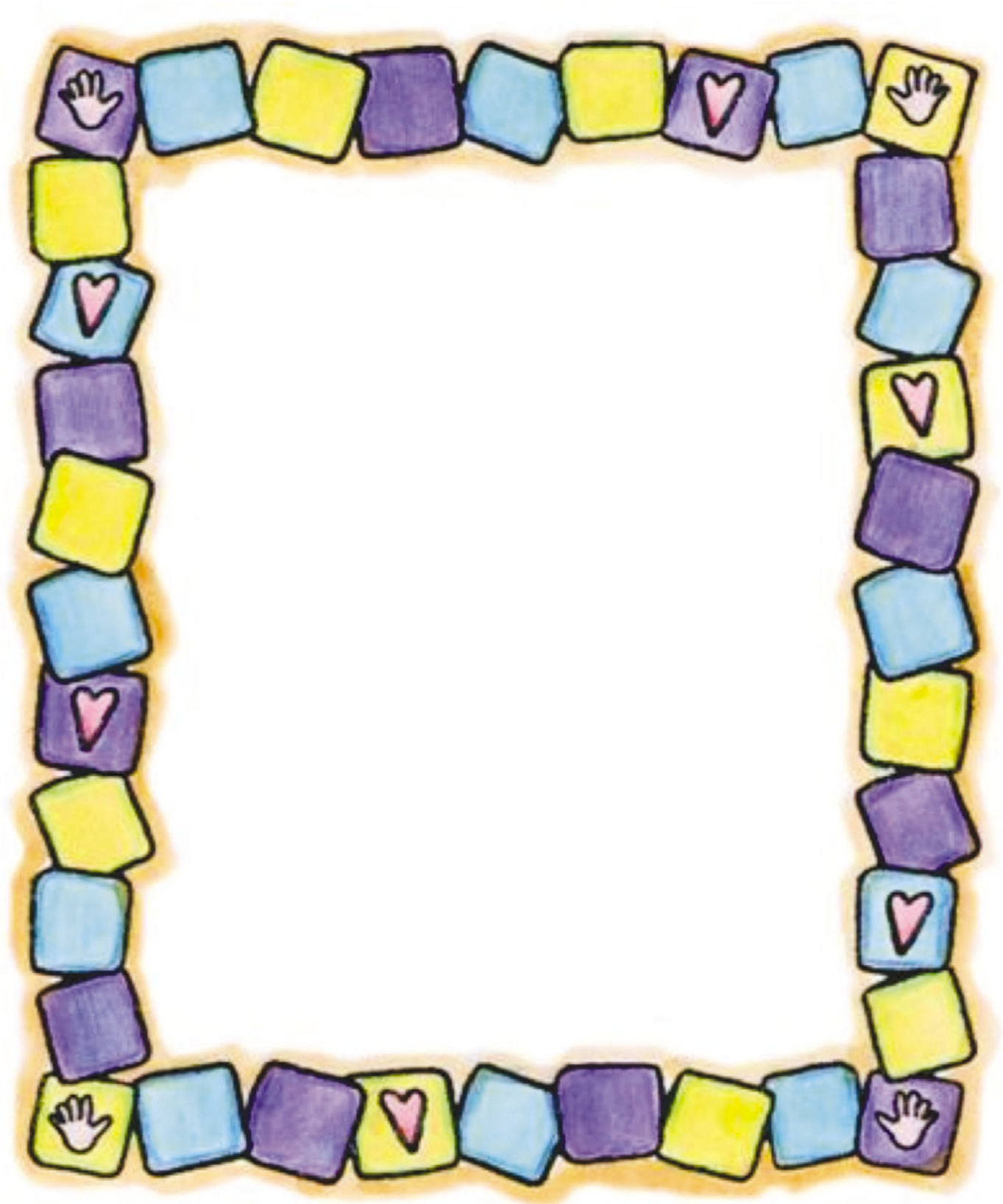
Las estrellas del amor

Sigue las instrucciones que su maestra o maestro le dirá.



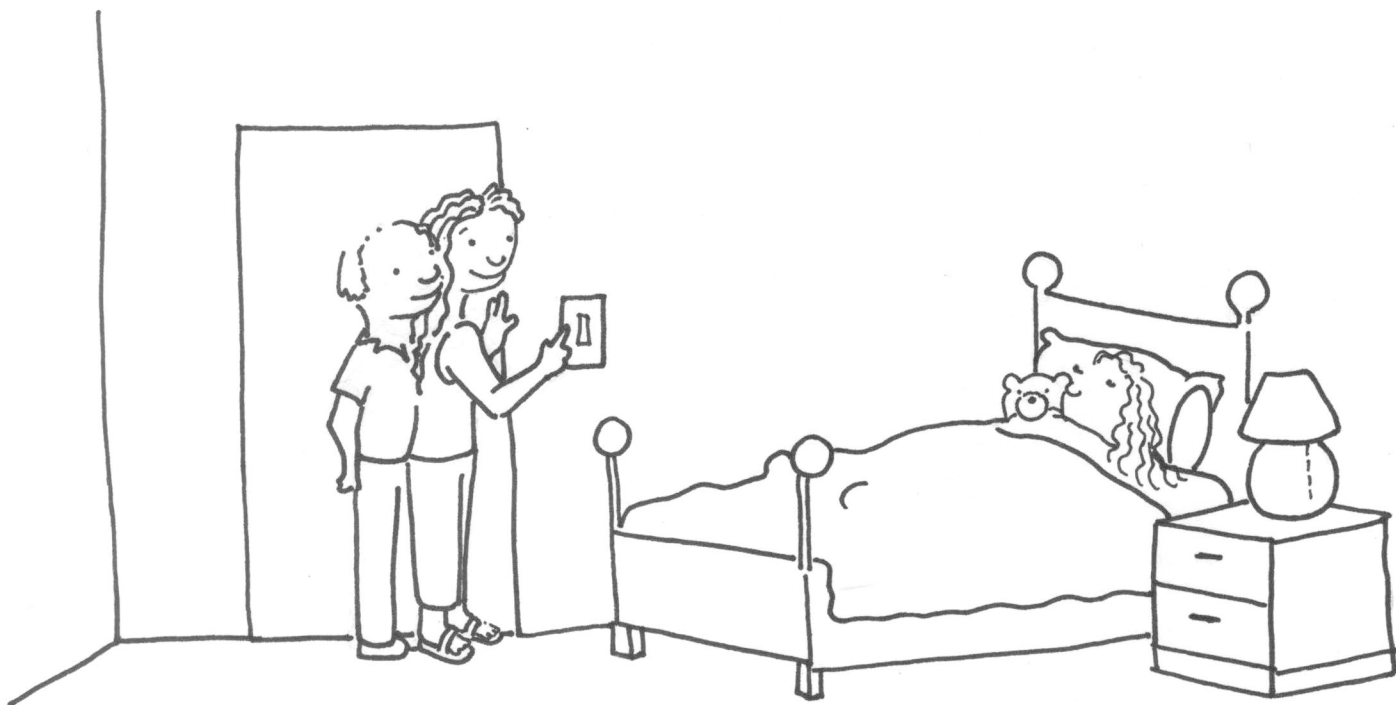
Buscando emociones

En el cuadro que está acá abajo, pegue todas aquellas imágenes de las diferentes emociones que encontró en las revistas y los periódicos.



“El rincón de los miedos”

Coloree el dibujo.



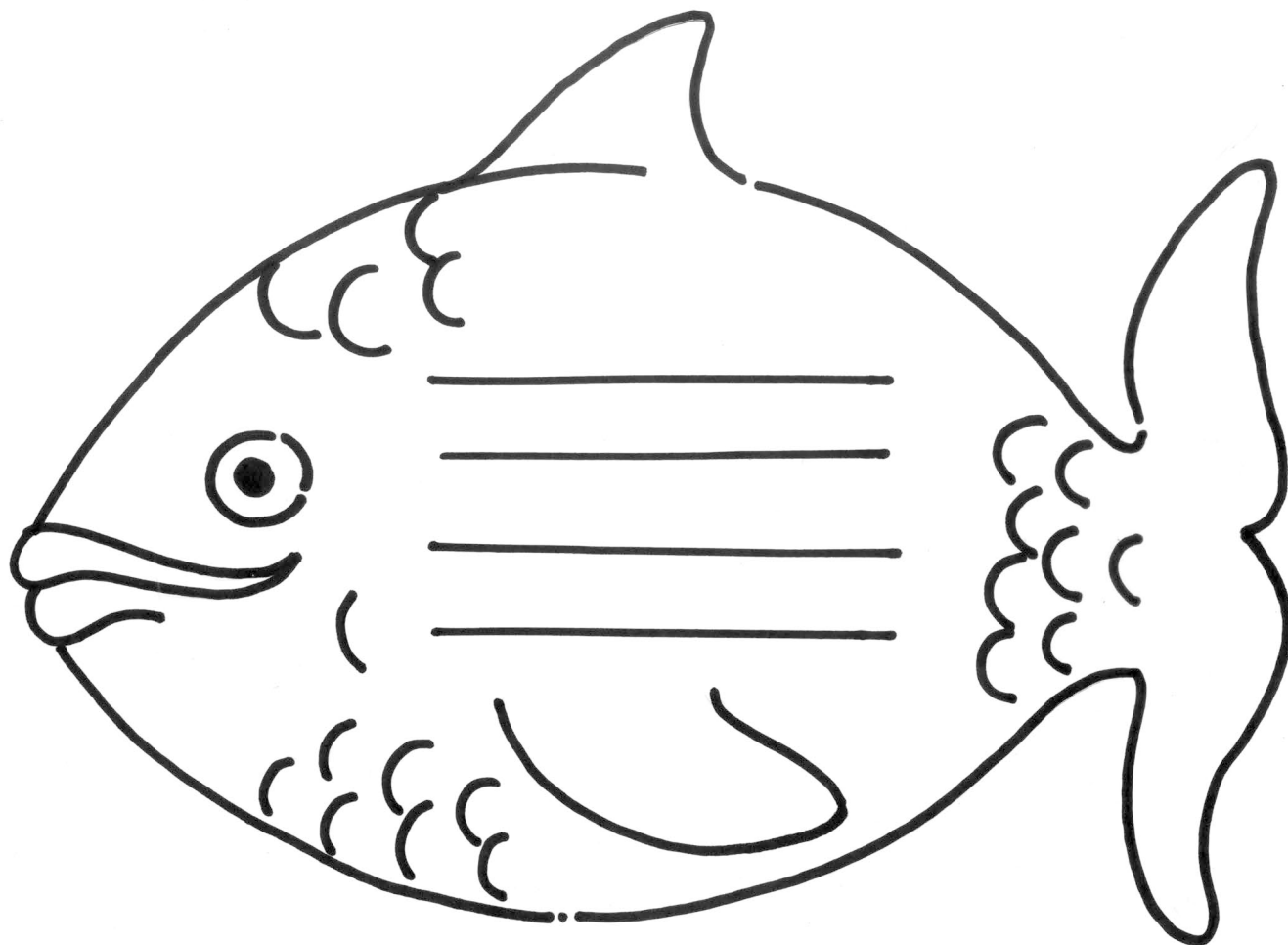
“Comportamiento impulsivo”

Coloree el dibujo.



Los peces de las estrategias

A continuación se presenta un pez, el cual deberás colorear y luego recortar. En la parte trasera escribirás lo que solicita la maestra.



Esculpiendo Emociones

A continuación se presenta una ficha de trabajo. Completa las preguntas solicitadas.



¿Qué estrategias aprendí hoy?

Evaluación

Nombre: _____ Fecha: _____

Docente: _____ Sección: _____

Estimado(a) estudiante:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante evaluar el trabajo realizado, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberás responder.

1. ¿Cuáles emociones has experimentado? ¿Y qué expresiones faciales y corporales tienes cuando se producen esas emociones?

2. ¿Cómo te sentiste cuando tus compañeras y compañeros te expresaron mensajes positivos?

3. ¿Cómo te sentiste expresando mensajes positivos a tus compañeras y compañeros?

4. ¿Qué puedo hacer cuando siento miedo?

5. ¿Cómo puedo expresar mis emociones de manera adecuada?

6. ¿Cuáles son algunas consecuencias del comportamiento impulsivo?

7. ¿Cómo puedo expresar mis emociones de manera adecuada?

8. ¿Cómo hice mi trabajo?

9. ¿Qué fue lo que más me gustó del trabajo realizado?

10. ¿Qué aprendí con el trabajo realizado?

**Juntos hacia la meta:
¡sé manejar
mis emociones!**



Yo me siento

Recuerda las características de los animales del cuento que te leyó tu maestra o maestro y encierra en un círculo el animal que corresponda según la situación que se te presenta:

1. Cuando me regañan yo me siento como:



2. Cuando me dan un regalo yo me siento como:



3. Cuando me abrazan yo me siento como:



4. Cuando alguien que quiero y estimo me dice que me ama yo me siento como:



5. Cuando veo una película de miedo me siento como:



6. Cuando no me dejan hablar me siento como:



7. Cuando me dicen cosas feas o me insultan me siento como:



8. Cuando estoy en mi casa me siento como:



9. Cuando me asustan yo me siento como:



10. Cuando estoy solo(a) me siento como:



11. Cuando juego con mis amigos(as) me siento como:



12. Cuando me enfermo me siento como:



13. Cuando me culpan de algo que no hice me siento como:



14. Cuando estoy en contacto con los demás me siento como:



15. Cuando me elogian o dicen algo positivo de mí me siento como:



16. Cuando estoy en la escuela me siento como:



17. Cuando apagan la luz me siento como:



Experimentando emociones

Llena la hoja que se te presenta a continuación con la información que se te solicita de manera individual, cuando termines escoge a un compañero o compañera para que sea tu pareja y comparte lo que escribiste en la hoja.



1. ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?

2. Describe brevemente la situación que ha originado la emoción.

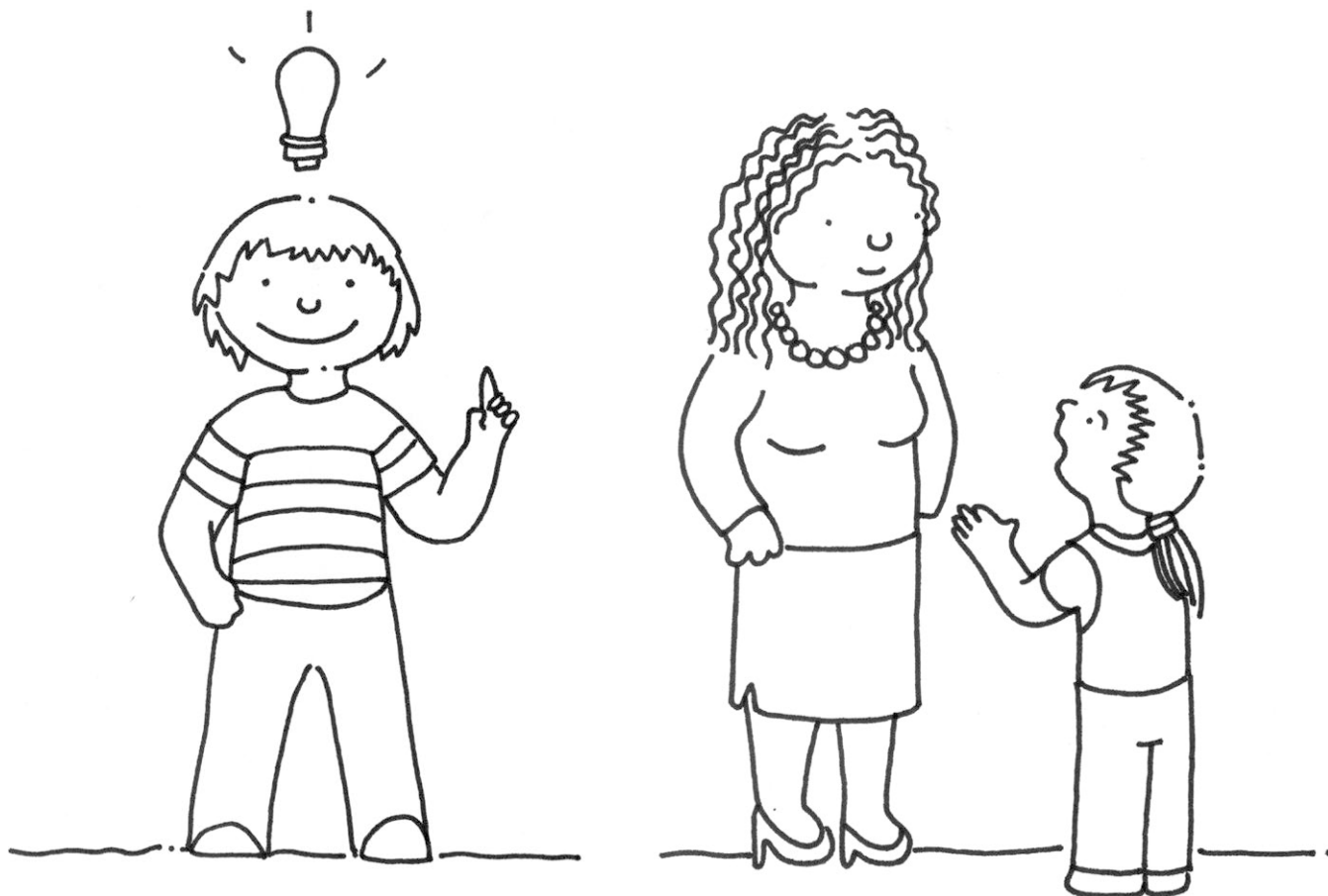
3. ¿Cómo te has sentido?

4. ¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo al experimentar esa emoción?

5. ¿Qué haces cuando experimentas esa emoción? ¿Cómo te comportas?

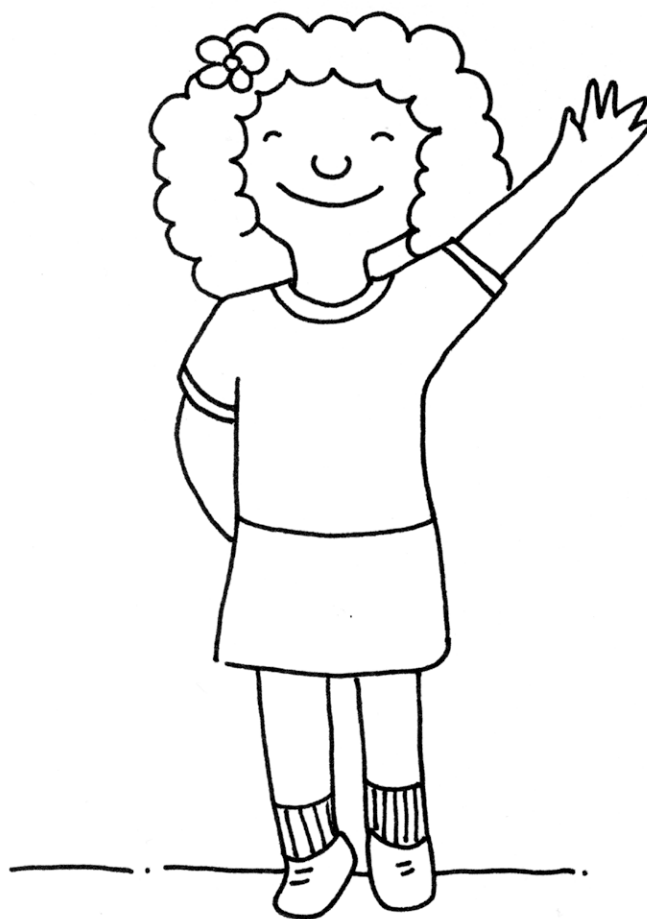
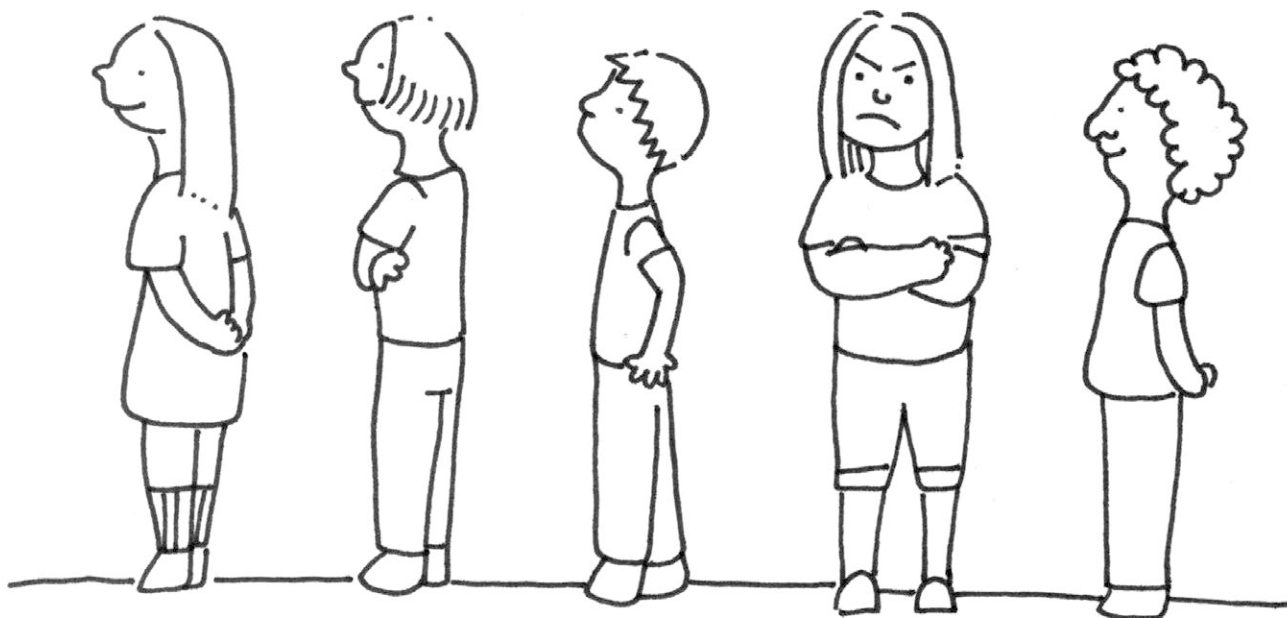
¿Qué puedo hacer cuando mi amigo se siente triste?

Escuche el cuento y colorea los dibujos de los personajes.



¿Qué puedo hacer cuando mi amigo se siente enojado?

Escuche el cuento y colorea los dibujos de los personajes.

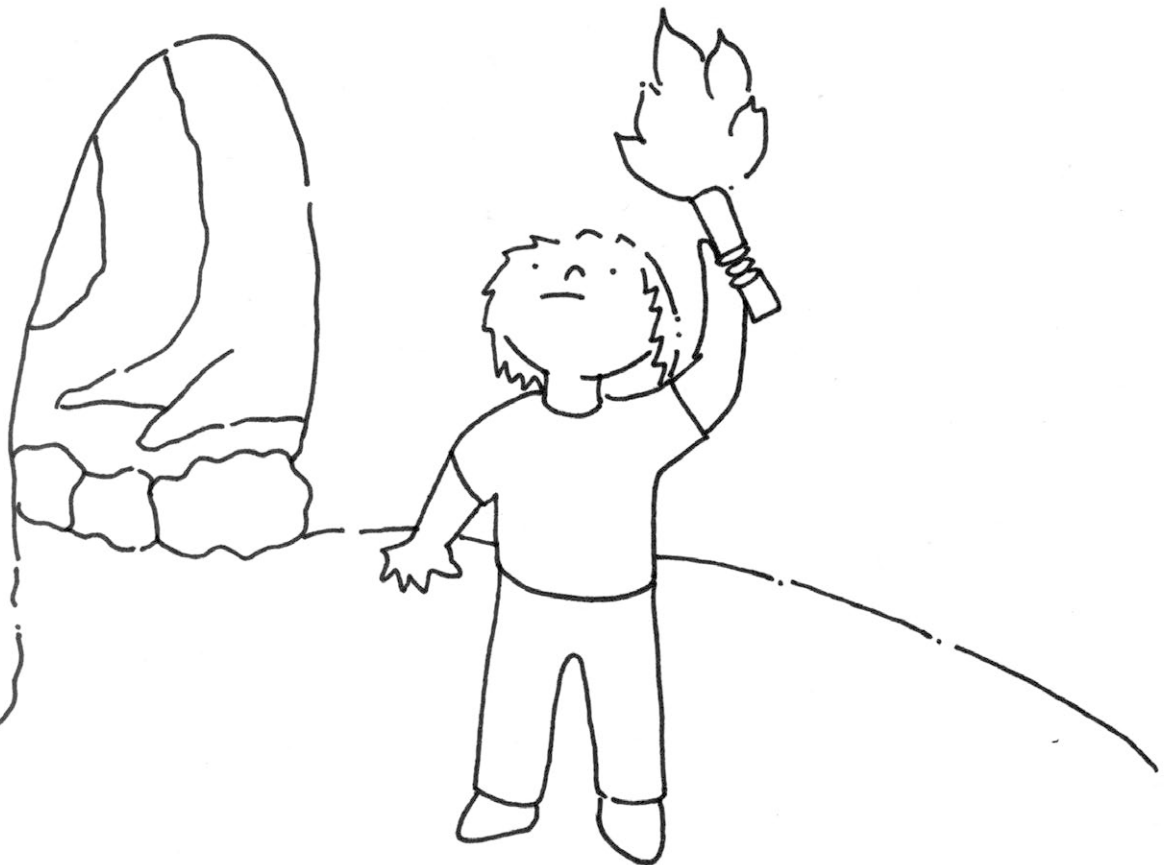
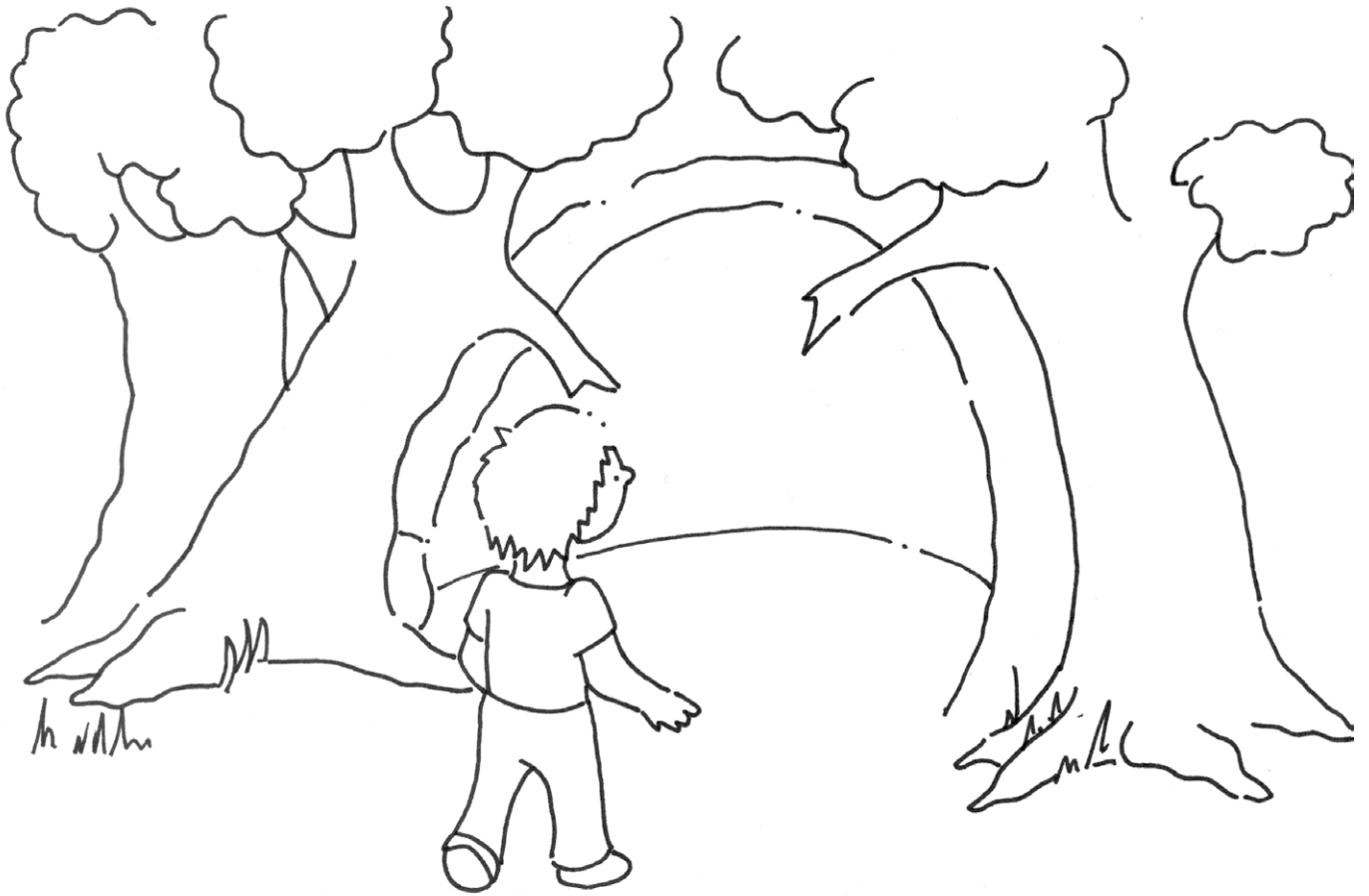




¿Qué puedo hacer cuando mi amigo se siente asustado?

Escuche el cuento y colorea los dibujos de los personajes







Cuidado con el lobo

CUIDADO CON EL LOBO

“Consejos para el que me encuentre cuando estoy enojada o enojado”.

Instrucciones: en la hoja que se presenta a continuación en la primera columna escribe cosas que te pueden ayudar a tranquilizarte cuando estás enojado, y en la segunda columna escribe cosas que te pueden alterar más cuando te encuentras enojado,

Cosas que me ayudan a tranquilizarme:

Cosas que me pueden alterar más:



“Solucionemos conflictos”

Instrucciones: en los subgrupos de trabajo asignados, en conjunto lean el caso asignado por el o la docente y responda a las preguntas de la ficha que se presenta en la siguiente página. El siguiente material les servirá para responder a las preguntas.

Pasos para solucionar conflictos

1. Identificar problemas interpersonales: Consiste en reconocer que existe una situación conflictiva. Supone delimitar y especificar exactamente cuál es el problema, pensar en los motivos que ocasionan el problema.
2. Buscar soluciones: Consiste en generar y producir muchas alternativas de solución posibles al problema interpersonal que se tiene planteado. En este momento no hay que evaluar ni juzgar las soluciones; es necesario producir muchas alternativas que se evaluarán después.
3. Anticipar consecuencias: Consiste en prever las consecuencias de nuestros actos y de los actos de los demás y considerarlas y/o tenerlas en cuenta antes de actuar. Se trata de «adivinar» que ocurrirá si ... Me peleo, discuto, me insultan, insulto, no participo y me callo, me chivo, se chiva alguien, hago tonterías, molesto a alguien, me molestan a mí, ...
4. Elegir una solución: Implica tomar una decisión después de evaluar cada alternativa de solución prevista llegando a determinar qué solución se pone en práctica. Para tomar esa decisión es necesario hacer una evaluación de cada alternativa de solución y analizar pros y contras.

Ficha de preguntas para dar solución a los casos

1. Identificar el problema:

- ¿Cuál es el problema?



2. Buscar soluciones:

- ¿Cómo se puede resolver ese problema?

- ¿Qué se puede hacer y/o decir para solucionar el problema?

3. Anticipar consecuencias:

De acuerdo a las soluciones, imagine que pasaría si pone en práctica esas soluciones:

- Si yo hago... ¿qué puede ocurrir después?

- Si la otra persona hace... ¿qué puede ocurrir después?

- ¿Qué consecuencias pueden haber de las alternativas propuestas para solucionar el problema?

Así si, Así no...

A continuación se presenta una ficha de trabajo. Completa las preguntas solicitadas.



¿Qué estrategias aprendí hoy?

Evaluación

Nombre: _____ Fecha: _____

Docente: _____ Sección: _____

Estimado(a) estudiante:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante evaluar el trabajo realizado, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberás responder.

1. ¿Cuáles emociones has experimentado?

2. ¿Y qué situaciones provocan que experimentes esas emociones?

3. ¿Cómo expreso esas emociones?

4. ¿Qué puedo hacer para ayudar a una persona cuando está triste?

5. ¿Qué puedo hacer para ayudar a una persona cuando está enojada?

6. ¿Qué puedo hacer para ayudar a una persona cuando siente miedo?

7. ¿Qué hace que me tranquilice cuando estoy enojado o enojado?

8. ¿Qué hace que me altere más cuando siento enojo?

9. ¿Cuáles son los pasos para solucionar conflictos?

10. ¿Cómo puedo expresar mis emociones de manera adecuada?

11. ¿Cómo hice mi trabajo?

12. ¿Qué fue lo que más me gustó del trabajo realizado?

13. ¿Qué aprendí con el trabajo realizado?
