

Actividades
posteriores



Creciendo en **PREVENCIÓN**



Prevención de Riesgos emocionales
“El viaje de las emociones”

Actividad 1

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.



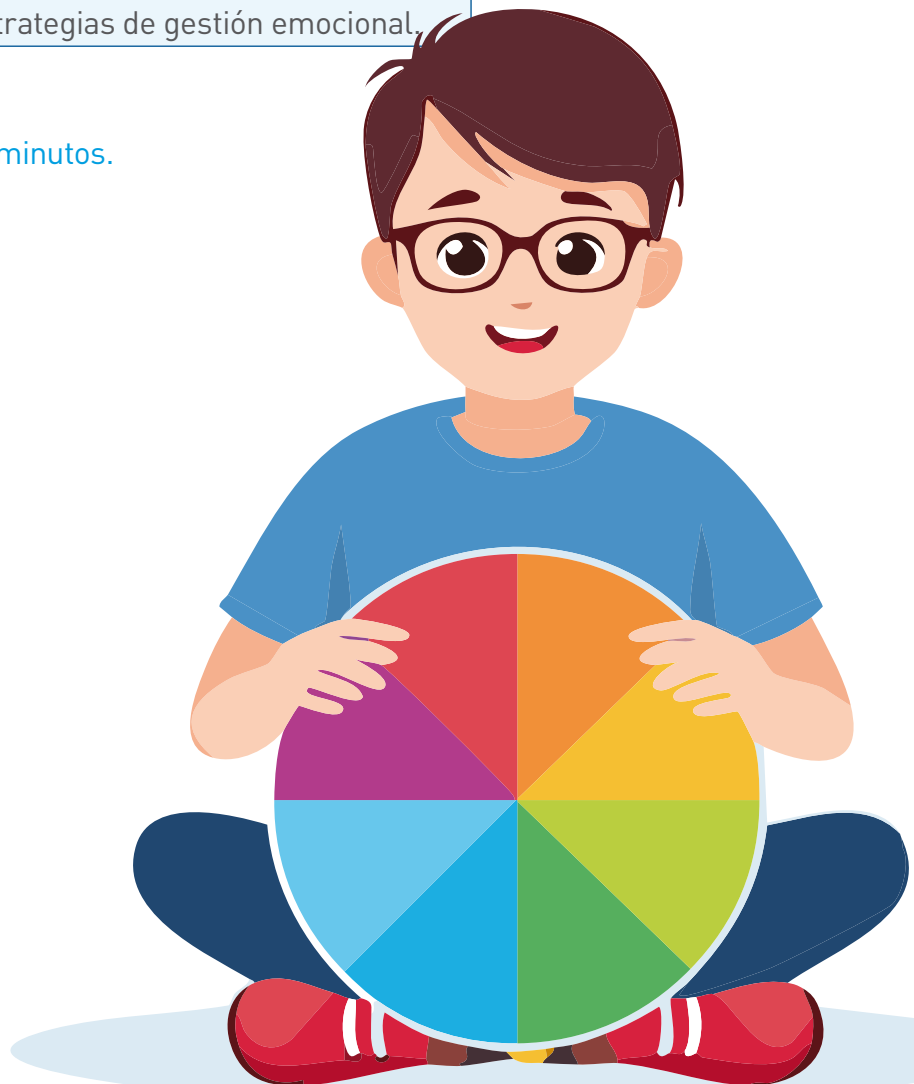
CONCEPTOS CLAVE

Comunicación de las emociones

Técnicas y estrategias de gestión emocional.



- ▶ Duración: 50 minutos.



Actividad 1

La ruleta de las emociones



RECURSOS

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



Actividad 1

El juego de las emociones



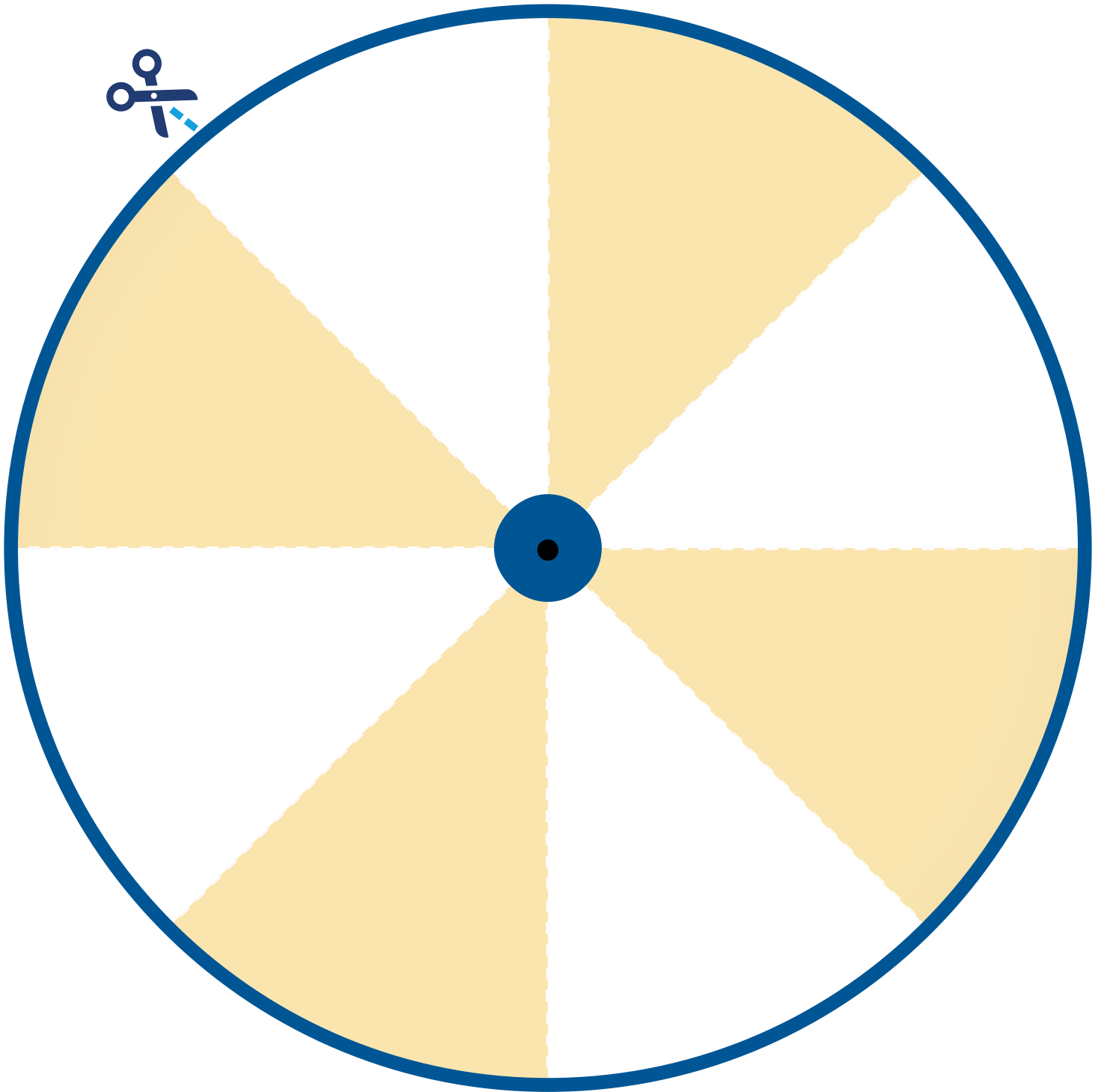
DESCRIPCIÓN

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

Actividad 2

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

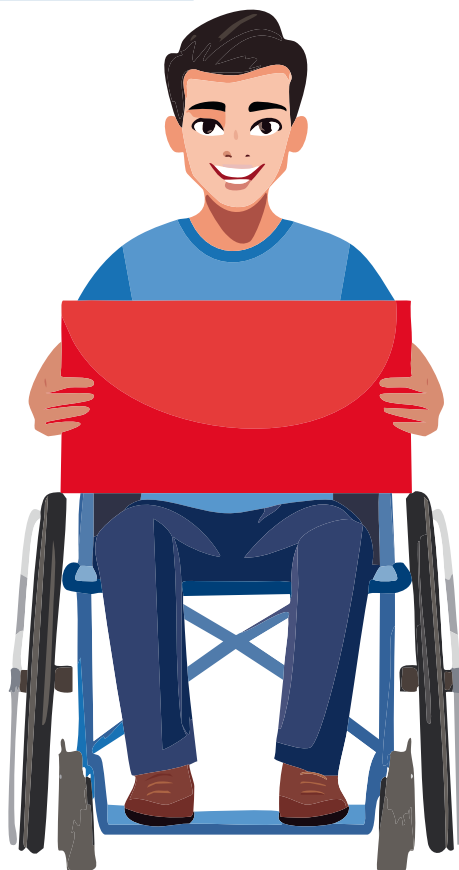


CONCEPTOS CLAVE

Estrategias de gestión emocional.
Trabajo en equipo.
Creatividad.
Espacios compartidos.



- Duración: 50 minutos.



Actividad 2

Rincones emocionales



RECURSOS

Material anexo disponible:

- Ficha “Rincones emocionales”

Material a aportar por el centro educativo:

- Lápices de colores, rotuladores, ceras, etc.
- Cartulinas



Actividad 2

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 cotidianas del colegio. Por ejemplo: la alegría que sentimos al ayudar a algún compañero en sus tareas, la tristeza cuando alguien cambia de centro educativo, el miedo a lo desconocido cuando empezamos un tema nuevo, 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 por qué 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 2

Rincones emocionales / Ficha

MIEDO

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”



Actividad 2

Rincones emocionales / Ficha

ALEGRÍA

PARA, PIENSA Y PROPÓN

(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.



Actividad 2

Rincones emocionales / Ficha

RABIA

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”



Actividad 2

Rincones emocionales / Ficha

TRISTEZA

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”



Actividad 2

Rincones emocionales / Ficha

ASCO

PARA, PIENSA Y PROPÓN
(Obsérvate, concóctete y gestiónate)

Este cartel te recuerda algunas estrategias para gestionar las emociones.

“

“

”

”

Actividad 3

El juego de las emociones



OBJETIVOS

- Expresar emociones mediante el arte



CONCEPTOS CLAVE

Colores

Formas



- Duración: 50 minutos.

Actividad 3

El juego de las emociones



RECURSOS

- ▶ Impresión del tablero
- ▶ Impresión de las tarjetas
- ▶ Impresión de dado



Actividad 3

El juego de las emociones



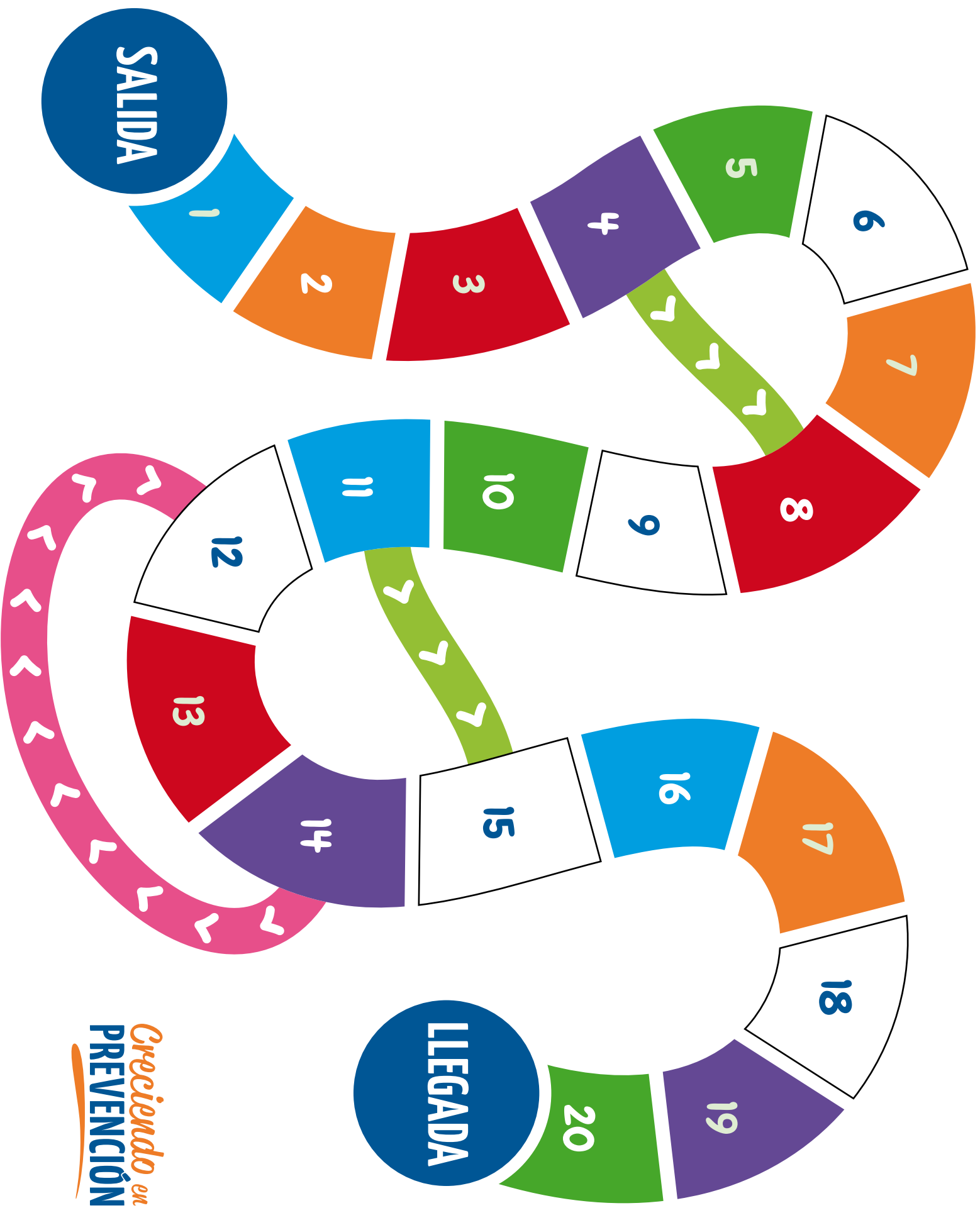
DESCRIPCIÓN

Se trata de un juego de mesa para que vayan siendo conscientes de lo que les produce ciertas emociones y se conozcan unos a otros.



Se juega en grupos de 4 alumnos. Tendrán que lanzar un dado e ir moviéndose por las diferentes casillas e ir respondiendo a las diferentes preguntas que se les vaya formulando. Si caen, por ejemplo, en una casilla de color rojo, uno de sus compañeros tendrá que coger una tarjeta de color rojo y formularle la cuestión. Una vez respondido, se guardará la tarjeta y se le pasará el turno al siguiente amigo.

El objetivo final es conseguir una tarjeta de cada color y divertirse.





**¿Con quién es la
persona que
discutiste?**



**¿Pediste perdón la
última vez que
gritaste a un
amigo?**



**¿Cuál es la cosa o
acto que más te
enfada?**



**¿Qué canción te
gusta escuchar
cuando estas
triste?**



**¿Qué persona hace
que se te pase la
tristeza?**



**¿Qué te puso triste
la última vez?**



**¿Qué cosas te
producen miedo?**



**¿Qué haces cuando
te sientes
con miedo?**



**¿Qué significa
el miedo para ti?**





**¿Qué te produce
asco?**



**¿Te molesta el mal
olor? Di una cosa que
huela mal y te de
asco.**



**¿Hay alguna comida
que no te guste
nada?**



**¿Qué te gusta hacer
cuando estas feliz?**



**¿Quién es la persona
con la que más te
ríes del mundo?**



**Cuando estás contento
porque tienes un nuevo
amigo o amiga, ¿Te gus-
ta pasar tiempo con el o
ella?**





**¿Cómo te
sientes hoy?**



**Dale un abrazo
a tu jugador de la
derecha.**



**Sonríe al
jugador de
tu izquierda**



**Haz una mueca
divertida al jugador
de tu derecha**





Creciendo en **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:



Para más información:

info@creciendoenprevencion.com

<https://creciendoenprevencion.com>

