



GUIA PARA EL MANEJO DE EMOCIONES



PARA NIÑOS

PRESENTACIÓN

Desde que somos muy pequeños se nos hace algo difícil de poder identificar nuestras emociones, esta guía nos ayudara a que los niños se conecten y reconozcan sus sentimientos y así puedan expresarlo en diferentes situaciones.

Este material puede ser usado en forma grupal, o en forma individual, y así cuando un niño este enfrentando una situación crítica, él pueda contar o que le sucede, puesto que se experimenta un alivio cuando las expresiones son expresadas y compartidas con otras personas. El sentir que las penas se comparten con otras personas , de algún modo disminuyen.

Muchas veces los adultos a cargo de los niños no hablan de los temas que son conflictivos, como poder solucionarlos o como hacer frente a ello, creando así que el niño sea algo tímido, sintiéndose incapaz de poder mostrar sus sentimientos, esto sin duda aumenta el estrés que ya de por si implica que se sienta desprotegido.

Construir un mundo en donde, el niño sea capaz de compartir sus penas, alegrías, miedos y cualquier otro tipo de emoción, podremos decir que nuestro objetivo con esta guía habrá dado muy buenos resultados.



Es importante que los padres trabajen con los niños la importancia de la comunicación, que aprendan a expresar sus emociones, a decir cómo se sienten.

INDICE

1. ¿Qué son las emociones?.....	03
2. ¿Cuáles son las emociones básicas?.....	04
3. Inteligencia emocional	- 11
3.1 Concepto.....	11
3.2 Características.....	11
4. Control emocional.....	12
5. Por qué es necesaria Educación Emocional en la familia y escuela.....	15
6. Como se puede desarrollar la educación emocional en los niños.....	16
7. Comprender emociones.....	17
8. Actividades	18
9. Bibliografía	34



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

- ☺ Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.
- ☺ Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.
- ☺ Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- ☺ No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- ☺ Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.

AVERSIÓN

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

EL MIEDO...



El miedo es una respuesta natural ante el peligro; una sensación desagradable que atraviesa el cuerpo, la mente y el alma. Se puede deber a algo que pasó, que está sucediendo o que podría pasar. Es difícil de controlar y puede provocar todo tipo de reacciones, tales como parálisis o ataques de ansiedad. En su versión más extrema, lo que se padece es el terror.

POR QUÉ SE TIENE MIEDO?

Porque el miedo es saludable. ¿Qué? Sí, así es. El miedo, bien entendido, es necesario porque posibilita evitar algo doloroso o peor aún, ya que es un mecanismo de defensa que está 'tallado' en el ADN de los seres humanos. 'Eso' que está en el cuerpo se activa ante el peligro y permite responder con mayor rapidez y eficacia ante las adversidades. Fue aprendido por los primeros habitantes de la Tierra y forma parte del esquema adaptativo del hombre.

¿CÓMO AFECTA EL MIEDO AL CUERPO?

La manifestación fisiológica del miedo se da en el cerebro, concretamente en el cerebro reptiliano y en el sistema límbico. Ocurre porque el cerebro está todo el tiempo escaneando a través de los sentidos todo lo que sucede alrededor de la persona, incluso cuando duerme. Si en algún momento detecta un peligro, se activa la amígdala cerebral –situada en el lóbulo temporal– y se producen cambios físicos inmediatos que pueden favorecer el enfrentamiento, la parálisis o la huida.

En el cuerpo:

- Se incrementa el metabolismo celular.
- El corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina.
- Aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre, la actividad cerebral y la coagulación sanguínea.
- Se detiene el sistema inmunitario, al igual que toda función no esencial.
- Se dilatan las pupilas para facilitar la admisión de luz.
- La sangre fluye a los músculos mayores, especialmente a las extremidades inferiores.
- El sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante y los lóbulos frontales –encargados de cambiar la atención consciente de una cosa a otra– se desactivan parcialmente.

Todo facilita la respuesta del individuo ante el peligro y esto sucede por igual ante cualquier tipo de miedo.

LA SORPRESA...



Sorpresa es un breve estado emocional, resultado de un evento inesperado.

CARACTERÍSTICAS

La sorpresa se expresa en el rostro 2 por las siguientes características:

- ❖ Cejas que se elevan a fin de que se conviertan en curvas y altas.
- ❖ Se estira la piel debajo de las cejas.
- ❖ Se abren los párpados, se levanta el superior y se baja el inferior, exponiendo a menudo la esclerótica sobre y debajo del iris.
- ❖ Caer la mandíbula mostrando labios y dientes, sin tensión en torno a la boca.

la sorpresa es con frecuencia expresada por sólo una fracción de segundo. Puede ser seguida inmediatamente por la emoción de miedo o alegría.

¡SORPRESA!

LA AVERSIÓN...

Es el rechazo a eso que te lo produce, si sentimos aversión o desagrado por algo o alguien, nuestra primera reacción es alejarnos y evitarlo.

Cuando alguien "te cae mal" y no sabes por qué, cuando algo o alguien te produce asco nos muestra algo que no va con nosotros, que es incompatible. Es lo que los perros sienten hacia los gatos y viceversa.

El instinto de repulsión es útil porque nos aleja de cosas que podrían causarnos enfermedad. La capacidad de sentir asco es innata, pero la sensación de asco se adquiere en el transcurso de los primeros años de vida mediante la socialización. Se ha comprobado que los niños pequeños no sienten asco hacia sustancias, objetos u olores, hasta los 3 años. Experimentos científicos prueban que las asociaciones psicológicas negativas desempeñan un papel esencial en el origen del asco.

En todo el mundo se manifiesta de la misma forma: nariz arrugada, los labios superiores se elevan, y las comisuras de la boca descienden. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale de la boca ligeramente. Desde el punto de vista fisiológico se produce salivación, náuseas, vómitos, sudores y en casos extremos caída de la presión sanguínea y desmayos. La sensación de asco es distinta para cada individuo.

Una vez que hemos identificado la aversión hacia algo o alguien, es bueno preguntarnos si ese rechazo está justificado, o si por el contrario, conviene modificar nuestra actitud.



LA IRA...

La ira o rabia es una emoción que se expresa con el resentimiento, furia o irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina y noradrenalina. Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos.



CARACTERÍSTICAS:

- ☺ Se le ha considerado como una emoción moral: Se produce ante una situación de rotura de compromisos, promesas, expectativas.
- ☺ Es un sentimiento displacentero que genere un impulso para dañar a la persona causante.
- ☺ En situaciones críticas este odio puede dañar tanto física como psicológicamente.



LA ALEGRÍA!!!

Es un estado de ánimo que sentimos cuando nos encontramos cómodos en una situación. Ya sea la alegría de un acontecimiento, o sólo el recordar a un amigo. La alegría es un sentimiento positivo que nos hace felices y puede manifestarse en diferentes grados. La alegría puede ser producto de una actividad que nos produzca diversión o entretenimiento.



LA RISA ES SALUD.

Aristóteles describía a la risa como "un ejercicio corporal valioso para la salud".

La medicina psicosomática se ha cansado de probar que nuestro estómago, hígado, corazón y todos los órganos funcionan mejor cuando nos sentimos felices. La risa o alegría aumenta nuestra resistencia física y actúa como un inhibidor natural del dolor. Hace millares de años el rey Salomón decía en sus PROVERBIOS: "Un corazón alegre nos hace tanto bien como una medicina, mientras un espíritu quebrantado nos seca hasta los huesos".

LA TRISTEZA...

La tristeza es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. La alegría es la emoción contraria.



La tristeza puede ser un síntoma de la depresión, que se caracteriza, entre otras cosas (abatimiento general de la persona, descenso de la autoestima y sentimientos de pesimismo, desesperanza y desamparo), por una tristeza profunda y crónica. En psiquiatría se habla de tristeza patológica cuando hay una alteración de la afectividad, que se produce un descenso del estado de ánimo, que puede incluir también pesimismo, desesperanza y disminución de la motivación. La tendencia alternativa entre las emociones de alegría y de tristeza es la labilidad emocional. Los síntomas de la tristeza son: llorar, nervios, rencor y decaimiento moralmente.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

De la misma manera que se reconoce el coeficiente intelectual se puede reconocer la inteligencia emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siente. Poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La inteligencia emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.

Aporta nuevo marco para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas. Sería el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada. Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y de la experiencia cotidiana.

CARACTERÍSTICAS:

- ☺ Poseer suficiente grado de autoestima.
- ☺ Ser personas positivas.
- ☺ Saber dar y recibir
- ☺ Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- ☺ Reconocer los propios sentimientos.
- ☺ Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- ☺ Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- ☺ Motivación, ilusión, interés
- ☺ Tener valores alternativos
- ☺ Superación de las dificultades y las frustraciones
- ☺ Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia



CONTROL DE EMOCIONES

Es importante que los niños aprendan una serie de habilidades que les permitan regular y controlar sus emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, pueden desarrollarse diferentes estrategias que permiten disminuir las emociones intensas y sentirse más calmado



1.1 DESARROLLAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS:

Hay muchas cosas que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa, lo importante es determinar cuáles de ellas son las adecuadas para cada niño y para cada situación

Aprender formas de controlarse:

- alejarte del lugar
- no volver hasta estar tranquilo
- respirar profundamente
- pensar en otra cosa
- contar hasta 10
- pasear
- hablar con un compañero
- escuchar música
- leer
- jugar
- hablar con tus amigos
- imaginarte que estás en otro lugar
- ver la TV
- recordar la letra de una canción



2. TÉCNICAS DEL SEMÁFORO

Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el niño aprenda a asociar los colores del semáforo, con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:

El semáforo de la emociones

ROJO: PARARSE. Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear...¡ALTO! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

AMARILLO: PENSAR. Ahora es momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cual es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo esta en amarillo los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

VERDE: SOLUCIONARLO. Via libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y poner en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos:



3. HABILIDAD PARA ESTAR ABIERTO A LOS ESTADOS EMOCIONALES Y LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

El objetivo es dramatizar las situaciones que suelen provocar reacciones negativas. Para ello, podemos poner en práctica con el niño las siguientes actividades.

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA Y EN LA ESCUELA?

El estudio de las emociones ha adquirido un importante desarrollo tanto en el ámbito de la psicología como en el educativo; hasta tal punto esto es una realidad que en algunos países se ha propuesto como objetivo educativo indispensable el aprendizaje de habilidades emocionales que aseguren un desarrollo saludable en la adolescencia. Dichos programas, como una importante trayectoria, han conseguido resultados prometedores en aspectos tan importantes como:

- ☺ la reducción del consumo de sustancias adictivas
- ☺ El descenso de compartimientos agresivos en clase.
- ☺ Menor consumo de alcohol y tabaco
- ☺ Menor porcentaje de conductas autodestructivas y antisociales.



¿CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS?

Antes de comenzar a desarrollar las estrategias de aprendizaje de las diferentes habilidades emocionales es necesario destacar algunos aspectos generales que resulta de vital importancia en el aprendizaje emocional.

- ☺ Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos le enseñan y practiquen con ellos.
Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano en el hogar o en el aula.
- ☺ Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que el niño aprenda a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.
- ☺ Reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.
- ☺ Transmitir al niño que todos podemos aprender muchas cosas que nos ayuden a guiar y a expresar nuestras emociones.

Siempre tenemos la posibilidad de elegir. Elegimos qué hacer con el enfado o con la pena, podemos gritar y golpear cosas o buscar otras formas de descargar el enfado que no nos dañen ni a nosotros ni a los demás.

Comprender las emociones

Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas. Algunos ejemplos de actividades para facilitar al niño la comprensión de dicha asociación son:

Miedo

Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

Tristeza

La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

Enfado

Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

Sorpresa

La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

Alegría

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

ACTIVIDADES



EL COFRE DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO: será capaz de reconocer las emociones básicas.

DURACION: 20 mint.

MATERIALES:

- ☺ Un cofre de cartón
- ☺ Serpentina
- ☺ Caritas con distintas emociones

PROCEDIMIENTO:

- a) La profesora pedirá que todos los niños se paren y formen un círculo.
- b) Ella empezara a contarles el siguiente cuento:
Había un vez un pirata muy valiente que vivió toda su vida buscando sus emociones perdidas, y nunca pudo encontrarlo, ayudemos a este pirata a buscar el cofre de sus sentimientos
- c) Todos los niños tienen que buscarlo.
- d) Cuando uno de ellos lo haiga encontrado formar de nuevo el círculo.
- e) Y que cada uno empiece a sacar los objetos del cofre encontrara algunos dibujos.
- f) Luego ellos tendrán que identificar de que sentimiento trata cada una de las imágenes.



MI CORAZÓN

OBJETIVOS

Entender hacia quien tiene sentimientos de alegría , odio usando un corazón.

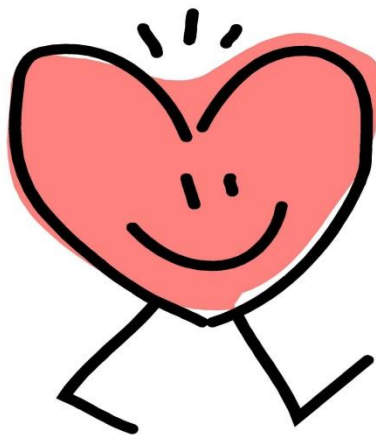
DURACIÓN: 15 mint.

MATERIALES:

- ☺ Traen corazones de cartulina color rojo y negro para la cantidad de niños que tengamos.
- ☺ Lápiz color negro
- ☺ Lápiz de color blanco
- ☺ Imperdible

PROCEDIMIENTO:

- a) Preguntar a todos los niños si conocen que es la alegría
- b) Si alguna vez la sintieron
- c) Ahora decirles quien las hace felices y ¿por qué?
- d) Luego deberán coger un lápiz y deberán colocar su nombre y ponérselo en el lado derecho.
- e) Lego decirles quien las hace enojar y ¿Por qué?
- f) Luego deberán escribir con el marcador blanco el nombre de esa persona.



BINGO EMOCIONAL

OBJETIVOS:

Poner en práctica todas las emociones que aprendieron.

DURACIÓN: 15 MINT

MATERIALES:

- ☺ Revistas
- ☺ Cartulinas de cualquier color 20x20cm
- ☺ Pegamento
- ☺ Hoja bond A-4

PROCEDIMIENTO

- ☺ Recorto imágenes de personas con distintas emociones de una revista.
- ☺ Pega estas imágenes al azar en un papel.
- ☺ En la hoja bond escribe una serie de emociones correspondientes a las imágenes que recortaste luego ponlas en un frasco
- ☺ Luego saca las emociones al azar y leelas
- ☺ Si un jugador tiene las foto que la marq en X, pero deberá formar la letra H
- ☺ El que logre formar la letra H primero, es el ganador!!!!!!



PEQUEÑAS HISTORIAS

OBJETIVOS

reconocer el sentimiento del miedo a través de una historia.

DURACION: 5 MINT.

PROCEDIMIENTO

- ☺ Leerles este pequeño fragmento.
- ☺ Luego hacerles estas preguntas:

* Pequeñas historias

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas.

¿Qué sientes en ese instante?

- Vergüenza
- Miedo



ADIVINA... ADIVINADOR

OBJETIVOS

Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz.

DURACION: 5 min

PROCEDIMIENTO:

* Adivina... adivinanza

Me pongo muy  cuando se cumplen mis 

Me  cuando tratan mal a mis 

Cuando alguien se  de mí me siento 

ESPEJO MÁGICO

OBJETIVOS

Aprender a diferenciar los sentimientos de forma facial distinta.

DURACION: 5 MIN.

MATERIALES:

- ☺ Cartulinas celestes forma ovalada (será el espejo)
- ☺ Marcadores
- ☺ Dibujos de distintas emociones
- ☺ Pelota de plástico

PROCEDIMIENTO:

- ☺ Pegar en la pizarra los diferentes espejos con diferentes expresiones
- ☺ Pasar una pelotita y a quien le toque que nos diga q sentimiento expresa la primera imagen.
- ☺ Y así sucesivamente con las demás



Alegría

Enfado

Sorpresa

Miedo

Tristeza

¿CÓMO TE SIENTES?

OBJETIVOS

Dar a conocer al niño que emociones sienten ellos con cada una de estas situaciones

DURACION: 5 MIN.

PROCEDIMIENTO:

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

Añadimos otras historias que reflejen cómo nos sentimos.

OSITO ADIVINADOR

OBJETIVOS: Ser capaz de reconocer los distintas formas de expresión de una emoción.

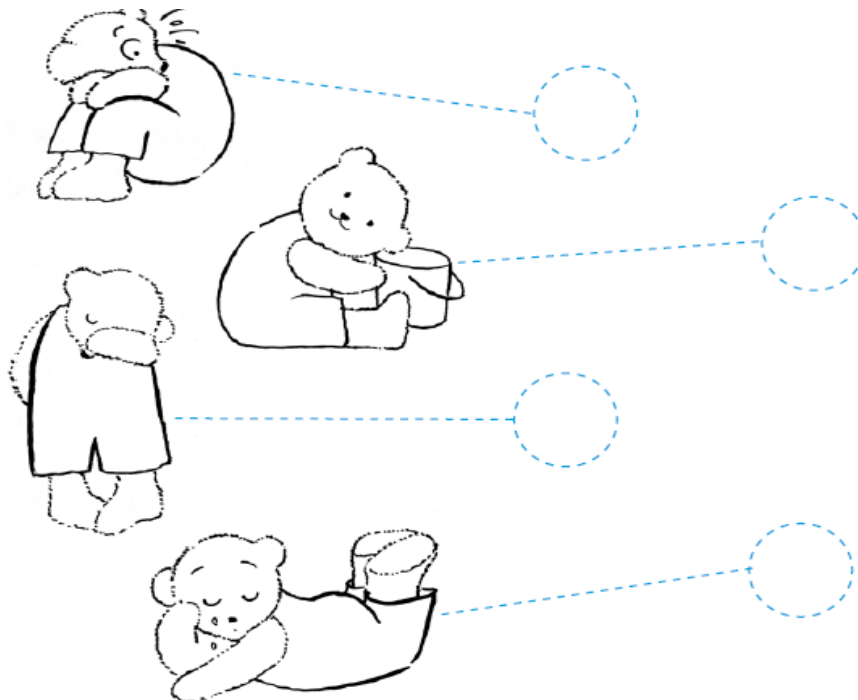
DURACION: 10 MIN.

MATERIALES:

- ❖ Tijeras
- ❖ GoMA
- ❖ Colores

PROCEDIMIENTO:

- Darle al niño una hoja donde encuentre las imágenes de un oso para recortar
- Una vez ya recortadas
- Ayudarlo para q pegue en el sitio ideal



✓ Pegar la carita que corresponde en cada uno



MUNDO CREATIVO

OBJETIVOS

Poner en práctica nuestra imaginación, teniendo en cuenta la información previa de emociones.

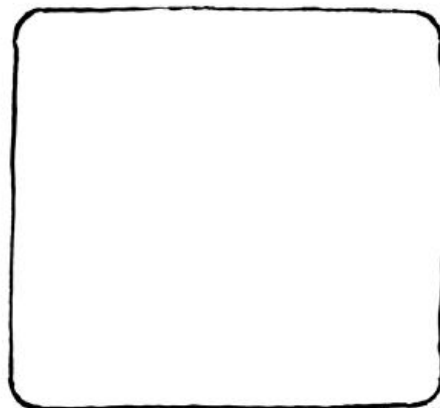
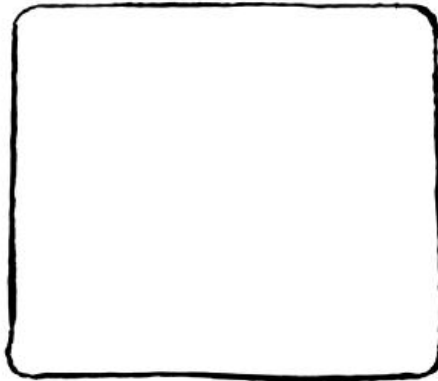
DURACION: 15MIN.

MATERIALES:

- ☺ Colores
- ☺ Lápiz
- ☺ Borrador

PROCEDIMIENTO

- ☺ Comenzar contándoles la historia de dos niños, darles toda la información necesaria.
- ☺ Después darles una hoja para q ellos dibujen y puedan identificar, la causante de esta emoción y luego nos explique.



UNA VEZ YO TUVE MUCHO MIEDO ...

OBJETIVOS: Tratar que el niño identifique cuando sintió esta emoción .

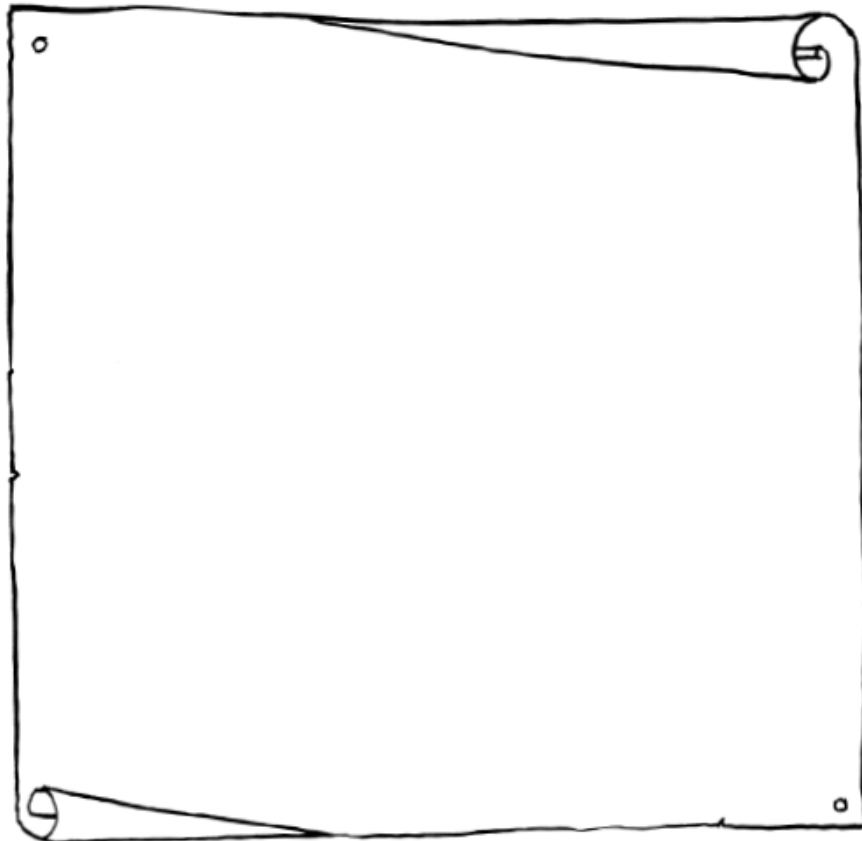
DURACION: 20min

MATERIALES:

- Colores
- Lápiz

PROCEDIMIENTO:

- El profesor empezará a contarles a sus alumnos una anécdota cuando tuvo miedo.
- Luego empezara a preguntarles si alguna vez sintieron esto.
- Y les repartirá un pergamino para que ellos plasmen esta idea en un dibujo.



CONSEJEROS

OBJETIVOS: Poner en práctica toda la teoría que aprendiendo , dando consejos ellos mismos

DURACION: 10min

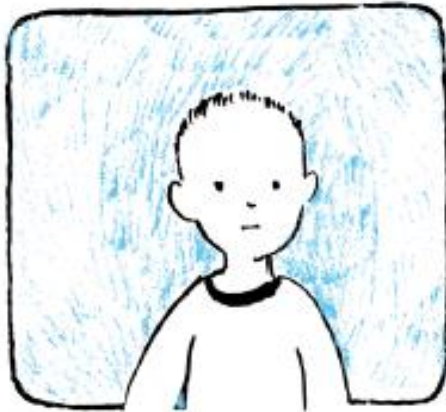
MATERIALES

- ❖ Marcadores

PROCEDIMIENTO:

- ❖ Relatarles la historia de Pablito y Lucianita: Ellos eran dos niños muy alegres pero tenían mucho miedo cuando peleaban mamá y papá, ellos quieren contarle a alguien, en quienes pueden contar ¿ con sus amigos o su maestra?
- ❖ Ahora los niños con el uso de los marcadores tendrán que unir , con qué persona los niños deben de conversar de esto.





UNO, DOS, TRES... SALTA, BAILA

OBJETIVOS: Tratar de descubrirnos con un juego de roles, si el niño siente vergüenza de realizar actos en público.

DURACIÓN: 30 min.

MATERIALES: Lápiz

PROCEDIMIENTO:

- ☺ A manera de El Rey manda, la maestra pedirá quien puede hacer cantar una canción que mas le guste en frente de sus compañeros.
- ☺ Luego que alguien cuente un chiste y así sucesivamente.
- ☺ Al final preguntarles si sintieron vergüenza en algún momento
- ☺ Luego pedirles que dibujen en que momentos tienen vergüenza.



☺ Hora pongamos en que omentos nos da cólera o rabia



YO ESTOY ...

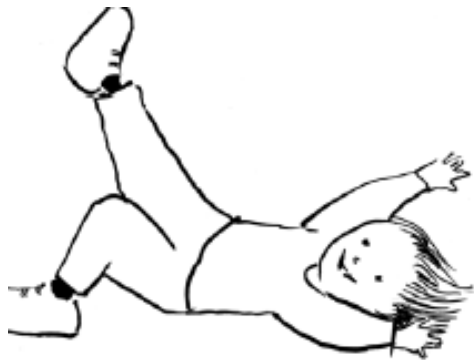
OBJETIVOS: Identificar cómo te sientes en estos momentos

DURACION: 5 min

MATERIALES: Un color (el que sea su preferido)

PROCEDIMIENTO:

- ❖ Pintar solo una imagen con el q se sientan identificados.



BIBLIOGRAFIA

- ❖ http://www.nuestrosninos.com/guias_emociones.html
- ❖ <http://www.bibliodiversia.com/2013/08/guia-las-emociones-comprenderlas-para.html>
- ❖ www.Wikipedia.com
- ❖ www.apega.org
- ❖ www.unicef.org



UAP

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

TEMA: GUIA DE EMOCIONES

REALIZADO POR:

- ❖ Alexandra Churata
- ❖ Nayda Rimayhuaman
- ❖ Stefany Paquico

DOCENTE : María del Carmen Cárdenas