



ACTIVIDADES SUGERIDAS

**EDUCACIÓN
EMOCIONAL**

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL POR CUENTOS

Las siguientes actividades son sugerencias para trabajarlas luego de leer los cuentos de Kalo. Además les recomendamos leer el material “*Pensar, sentir, reconocer y aprehender ... la Educación emocional*” donde encontrarán más actividades y teoría relacionada a la ley de Educación Emocional. https://www.mec.gov.ar/descargas/Documentos/Educacion%20Intercultural%20Bilingue/Educacion_Emocional.pdf

Cuento 1: PRIMER DÍA - Juego del dado ¿Qué siento?



Siempre deben comprender el concepto y reconocer cada emoción para luego poder representarla en otro lenguaje (dibujo, pintura, collage, etc).

Objetivos:

*Enriquecer el vocabulario emocional.

*Ser consciente de las emociones, nombrarlas, identificar las emociones propias y las de los demás.

Preparación: Necesitarás un dado (si lo deseas puedes utilizar el dado virtual: <https://tirardado.com>). Cada emoción tendrá un dado con 6 preguntas y los estudiantes tendrán que elegir una emoción, tirar el dado y contestar las preguntas de acuerdo al número que les tocó.

Desarrollo: Los estudiantes tiran el dado y responden las preguntas establecidas para cada número de acuerdo a cada emoción básica trabajada en los cuentos:

MIEDO 1. ¿Puedes dibujar una carita de miedo? 2. ¿Qué es el miedo para vos? 3. ¿Cómo sabes que estás sintiendo miedo? 4. ¿Qué te produce miedo? 5. ¿Cómo haces para enfrentarlo? 6. ¿Cuándo sentiste miedo? Cuenta una anécdota	ALEGRÍA 1. ¿Puedes dibujar una carita feliz? 2. ¿Qué es la alegría para vos? 3. ¿Cómo sabes que estás alegre? 4. ¿Qué te produce alegría? 5. ¿Cómo la expresas? 6. ¿Cuándo sentiste alegría? Cuenta una anécdota	TRISTEZA 1. ¿Puedes dibujar una carita triste? 2. ¿Qué es la tristeza para vos? 3. ¿Cómo sabes que estás triste? 4. ¿Qué te produce tristeza? 5. ¿Cómo la expresas? 6. ¿Cuándo te sentiste triste? Cuenta una anécdota
IRA / ENOJO	AVERSIÓN/ ASCO	SORPRESA

<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Puedes dibujar una carita enojada? 2. ¿Qué es el enojo para vos? 3. ¿Cómo sabes que estás enojado? 4. ¿Qué te produce enojo? 5. ¿Cómo expresas tu enojo? 6. ¿Cuándo te sentiste enojado? Cuenta una anécdota 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Puedes dibujar una carita de asco? 2. ¿Qué es el asco para vos? 3. ¿Cómo sabes que estás sintiendo asco/aversión? 4. ¿Cuáles son las cosas (comidas, aromas, etc) que te producen asco? 5. ¿Qué sensaciones y reacciones te produce sentir asco? 6. ¿Cuándo sentiste asco? Cuenta una anécdota. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Puedes dibujar una carita sorprendida? 2. ¿Cuál sería una sorpresa para vos? 3. ¿Cómo sabes que estás sorprendido? 4. ¿Qué te produce sorpresa? 5. ¿Cómo la manifiestas? 6. ¿Cuándo fue la última vez que te sorprendiste por algo? Cuenta una anécdota.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Dibujar podría ser una actividad al final del análisis y reflexión de cada emoción para el Nivel Inicial. Para el primer ciclo de nivel primario se sugiere que en algunas de las emociones podamos observar sus fotos y reflexionar sobre sus expresiones según cada emoción.

Cuento 2: ABUELOS - Buzón de las cosas buenas



Una práctica efectiva y saludable consiste en identificar cosas buenas que nos hayan sucedido en el transcurso del día llevando nuestra atención a los pensamientos y hechos positivos. Es importante reflexionar e identificar las cosas buenas que nos pasan.

Objetivo:

- *Dirigir la atención a las cosas valiosas.
- *Ser consciente de las emociones.
- * Identificar y nombrar las emociones propias y de los demás.
- *Desarrollar la metacognición.

Preparación: Necesitarás un buzón, papeles y cartas.

Desarrollo: Al finalizar la clase los alumnos deberán identificar y contar cosas buenas que les hayan pasado en la escuela y en sus casas. El docente deberá escribir estas frases y guardarlas en una carta dentro del

buzón de las cosas buenas. **Opcional:** los estudiantes pueden dibujar y el docente escribir la situación. Al finalizar la semana se podrán releer las cosas buenas que nos fueron pasando a todos en la semana.



Esta es una actividad que también se puede trabajar en las casas junto a la familia armando una lista de cosas buenas que les sucedan en la semana y luego enviarlas en un sobre para ser leídas junto con los compañeros en la clase.

Cuento 3: IBERÁ - Practicar la gratitud

Observación de los elementos de la naturaleza. Trabajo con los sentidos. Practicar la gratitud.



La observación no es una emoción, pero sí es un hábito que debemos potenciar y motivar en la escuela porque, en cada observación, se abre un camino de indagación.

Objetivos:

- *Practicar la gratitud
- *Desarrollar la neuroplasticidad de nuestro cerebro
- *Apreciar las cosas buenas que nos suceden y apreciar a las personas que nos rodean.
- *Facilitar y reforzar los vínculos sociales

Preparación: necesitarás palitos de helado de colores.

Desarrollo: Cada estudiante va a sacar un palito de helado y decir por qué se siente agradecido de acuerdo al color de su palito de helado. **Rojo:** Nombrar una persona por la cual estés agradecido y explica porqué. **Amarillo:** Nombrar un lugar por el cual estés agradecido y explica porqué. **Verde:** Nombrar una comida especial por la cual estés agradecido y explica porqué. **Violeta:** Nombrar un objeto especial por el cual estés agradecido y explica porqué. **Marrón:** Nombrar un animal por el cual estés agradecido y explica porqué. **Anaranjado:** Nombrar algún objeto de tu elección por el cual estés agradecido y explica porqué.

Opcional: los palitos de helado pueden sustituirse por papeles de colores o armando una ruleta interactiva con la herramienta TIC: www.wheelofnames.com



Luego de esta actividad se puede pensar en una salida a la naturaleza o al patio, donde los estudiantes puedan coleccionar hojas, palitos, flores para luego llevarlo a un collage con los elementos coleccionados.

Cuento 4: ITATÍ - Practicar la gratitud



Practicar la gratitud tiene múltiples beneficios: activa muchas áreas de nuestro cerebro, nos conecta con los otros y despierta emociones positivas ya que libera neurotransmisores relacionados con el placer. Gracias a la neuroplasticidad de nuestro cerebro con la práctica podremos incorporar la gratitud a nuestra vida diaria de manera natural aún en tiempos complejos para fomentar las emociones agradables en nosotros mismos y en los demás.

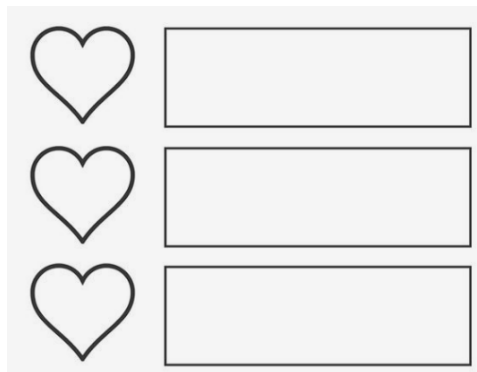
Objetivos:

**Practicar la gratitud*

**Fomentar las emociones agradables y que nos hacen bien.*

Preparación: Preparar 3 corazones y 3 rectángulos de colores para cada alumno como se ve a continuación.

IMÁGEN DE EJEMPLO



Desarrollo: El docente va a invitar a los alumnos a pensar en tres personas que quieran agradecer por diferentes motivos. Los alumnos van a regalar estos corazones y van a escribir en el rectángulo porque están agradecidos con esas personas.



Pensar cada día 3 cosas que quieras agradecer. También se puede armar una agenda semanal para registrar (dibujo o escritura según el nivel) los agradecimientos de cada día.

Cuento 5: ENTRE HÉROES- Mis logros y los de los demás

Objetivos:

- *Fomentar el respeto hacia los demás.
- *Reconocer los propios logros y los de los demás
- *Promover la empatía

Preparación: Armar un soporte para escribir lo que surja de las reflexiones individuales y grupales.

Preguntar: Todos podemos ser héroes. Un héroe ayuda a los demás y siempre se compromete a cambiar el mundo desde su lugar. Piensa en diferentes personas, profesiones, personajes históricos y nombra sus cualidades positivas.

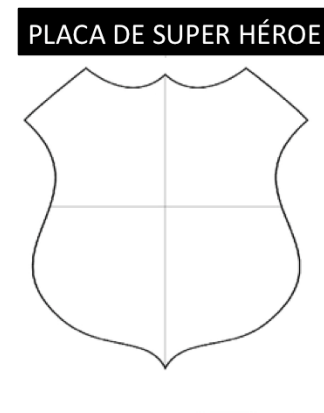
Los héroes para mí son...	Describe las cualidades positivas (de las personas que elijas)

Desarrollo: Pensar en alguna persona que sea un héroe para vos. **Puede ser alguien de tu familia, tus amigos, personas que ayuden a la comunidad o héroes reales de la historia como San Martín.**

Luego completa su ficha personal de héroe y reconócelo decorando y regalando a esa persona especial su placa de héroe.

Preguntar: Imaginar y pensar qué puede hacer cada uno desde su lugar para cambiar el mundo. ¿Qué hiciste hoy para mejorar el mundo? Todos somos capaces de hacer algo maravilloso.

IMÁGENES DE EJEMPLO





Esta es una actividad que también se puede trabajar identificando sus propias habilidades y cualidades positivas fomentando la importancia del reconocimiento de los propios logros armando su propia placa personal.

Cuento 6: JEHO PORÄITE (Lindísimo Viaje) Reconcer mis emociones

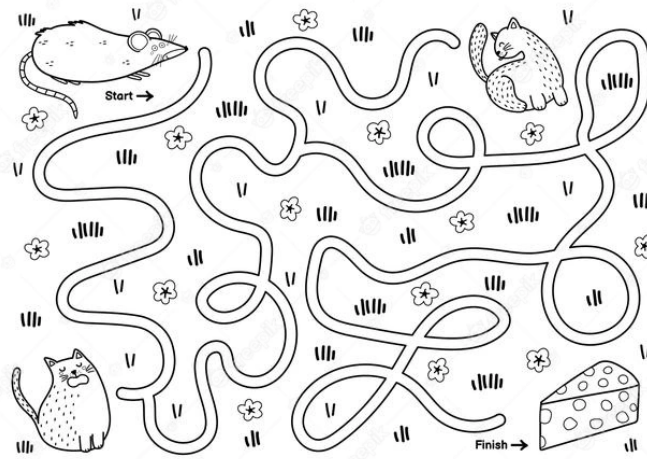
Objetivos:

- *Ser consciente de las emociones y nombrarlas
- * Identificar las emociones propias y las de los demás
- *Enriquecer el vocabulario emocional

Preparación: Luego de leer el cuento los alumnos dibujarán el recorrido del viaje en un mapa identificando las emociones de Kalo a lo largo de todo el cuento: ¿dónde fue?, ¿qué le pasó?, ¿qué sintió? Pueden dibujar y completar el mapa de manera creativa.

Desarrollo: Los alumnos pensarán algún día donde viajaron a algún lugar o cuando tuvieron alguna aventura junto a sus familias para poder contar su recorrido y sus emociones plasmando en un mapa lo vivido.

Imagen de ejemplo



Esta es una actividad que puede adaptarse y que se puede trabajar en grupos o en las casas. Siempre pensando en las emociones que sienten ante algún proyecto nuevo, un viaje o alguna aventura.



OTRAS IDEAS



Volviendo a la calma:

¿CÓMO REGULO MIS EMOCIONES? (MIEDO - TRISTEZA - ENOJO)



Muchas veces cuando nos sentimos tristes, enojados o sentimos miedo nos cuesta volver a sentirnos bien por eso es importante brindar a nuestros estudiantes herramientas de gestión emocional para que sepan que pueden hacer cuando se sientan mal, buscando salidas adecuadas para volver a la calma.

Objetivos:

- *Identificar emociones desagradables (miedo - tristeza - enojo)
- *Dirigir adecuadamente las emociones
- *Gestionar acciones que nos hagan volver a la calma

Preparación: Los estudiantes se sientan en un círculo.

Desarrollo: El docente elegirá y contará diferentes situaciones de los cuentos en los que Kalo se siente mal (Adaptación de los cuentos: buscar los problemas de Kalo dentro de los diferentes cuentos para buscar soluciones en conjunto); luego pide ayuda a los estudiantes para dar ideas a Kalo acerca de qué puede hacer para sentirse mejor, y así, entre todos, buscarán soluciones.

Los estudiantes contarán al resto de la clase en qué situaciones sienten miedo, enojo, tristeza y qué hacen para superarlo y entre todos podemos armar un poster colaborativo donde dejemos tips para Kalo en los momentos difíciles.



Los estudiantes pueden usar la App Chatterpix o My talking Pet donde elijan la cara de Kalo o de los demás personajes del cuento y graban con sus voces tips para sentirse mejor.

Volviendo a la calma: 5-4-3-2-1

RESPIRO, PRESTO ATENCIÓN A MIS SENTIDOS Y ME CALMO (MIEDO-TRISTEZA-ENOJO)



Esta actividad está pensada para enseñar a nuestros estudiantes a respirar, prestar atención a lo que los rodea y volver a la calma.

Objetivos:

- *Identificar emociones desagradables (miedo - tristeza - enojo)
- *Dirigir adecuadamente las emociones prestando atención a los diferentes sentidos sensoriales
- *Gestionar acciones que nos hagan volver a la calma.

Preparación: Los estudiantes mientras realizan ejercicios de respiración dirigirán su atención a los sentidos. Para ello podemos usar los dedos de la mano para que vayan identificando: **5** cosas que puedas ver, **4** cosas que puedas sentir, **3** cosas que puedas escuchar, **2** cosas que puedas oler, **1** cosa que puedas probar.



Una vez que los estudiantes se encuentren en calma podrán dibujar en su mano y en cada dedo escribir o ilustrar lo que vieron, sintieron, escucharon, olieron y probaron.



IDEAS DE APPS PARA TRABAJAR EMOCIONES



Volviendo a la calma:

- **APP: CHATTERPIX para que hablen los personajes**
- **STORYJUMPER para armar sus propios cuentos**
- **APP: APRENDE LAS EMOCIONES**
- **APP: SESSAME STREET. RESPIRA, PIENSA, ACTÚA**

Bibliografía:

- Algoe, S. B., & Stanton, A. L. (2012). Gratitude when it is needed most: social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *Emotion* (Washington, D.C.), 12(1), 163–168. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/a0024024>
- Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology*, 6, 1491. Recuperado de: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491>
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., Lunde, O., Maisel, A., Raisinghani, A., Wood, A., & Chopra, D. (2015). The Role of Gratitude in Spiritual Well-being in Asymptomatic Heart Failure Patients. *Spirituality in Clinical Practice* (Washington, D.C.), 2(1), 5–17. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/scp0000050>