



Universidad
de La Sabana

Especialización en Salud Escolar

Reconoce tus Sentimientos y Emociones



Facultad de Enfermería
Área de Informática
para la Docencia
Universidad de La Sabana

Coordinación General
Helda Yadira Rincón R
Beatriz Perez Giraldo

Asesor Temático
Enf. Ángela Hernández
Enf. Ludmila Escorcía

Asesor de Desarrollo
Angela Cubillos Lozano

Diseño Gráfico
Javier Iván Torres A

Chía-Colombia

Especialización en Salud Escolar

Reconoce tus Sentimientos y Emociones



Universidad
de La Sabana



BIBLIOGRAFÍA

Inteligencia Emocional, María Elena López De Bernal y María
Fernanda González Medina; Ediciones Gamma S.A.

Programa Para El Desarrollo De La Inteligencia Emocional,
Javier Correa Correa,
Luis Miguel Cáceres León,
Juan Carlos Oliveros Fortich, Zamora Editores

DESTINATARIOS

Este proyecto va dirigido a profesores y estudiante en edades comprendidas de 6 a 10 años de edad

CARACTERÍSTICAS DEL DESTINATARIO

ALUMNO

Nivel educativo escolar
Edad: de 6 a 10 años

Recursos: cartillas, audiovisuales, contacto con el profesor y padres de familia.
Tiempo: bloque de clase 2 horas.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Dar a los niños herramientas para el sano desarrollo de su personalidad
Incrementar coeficiente emocional en el niño
Reconocimiento y expresión de emociones
El aprendizaje desde la emoción

ACTIVIDAD 1

“MIS MUECAS”

Objetivos

Reconocer las expresiones faciales que se proyectan cuando hay emociones y sentimientos

A través de esta actividad se busca que los estudiantes reconozcan las expresiones faciales ya que estas nos pueden expresar emociones y sentimientos de ira, temor, tristeza, disgusto, felicidad y sorpresa y que estos se manejan en diferente intensidad y que fácilmente pueden ser perceptibles por los demás como pueden ser:

- La mirada tiene voz propia: Las señales dadas por los ojos de los demás nos dan información acerca de sentimientos de amistad, acercamiento, rechazo o prevención.
- Los gestos, la postura y los movimientos: Nuestro estado de ánimo o emoción suele reflejarse en la postura de nuestro cuerpo, en la manera como movemos las manos, los pies; podemos arañar, tocar, recibir con los brazos abiertos, asumir



una postura retadora, una actitud cálida o agresiva; expresar ternura, aprecio, agresión; expresar que estoy lleno, cansado, bien o mal.

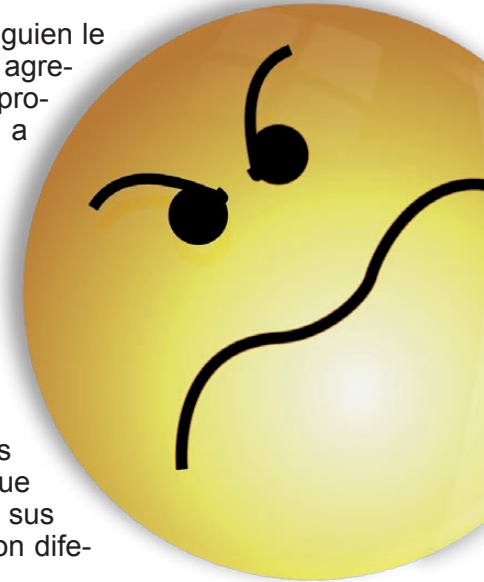
•El poder del tacto: Al tocar a alguien le expresamos ternura, aprecio, agresión. Ser tocado de manera apropiada, no amenazadora, tiende a generar reacciones positivas.

ELEMENTOS

REQUERIDOS

- Espejos y salón de clase.

Esta actividad a su vez se les trabajara con espejos para que ellos mismo vayan conociendo sus rostros y gestos que realizan con diferentes emociones



ACTIVIDAD 2

¿CÓMO SE SIENTE MI FAMILIA?

Objetivos

Indagar sobre las diferentes emociones que proyectan los miembros de mi familia

Mostrar al niño láminas con miembros de las familias (abuelos, padres, hermanos, etc.) exhibiendo diferentes emociones; Indagar en el menor que entiende por esta laminas y que emociones reconoce.

ELEMENTOS REQUERIDOS

- Láminas.



ACTIVIDAD 3

VIVE LA FANTASIA

Objetivos

A través de la lectura de cuentos identificar los diferentes estados de ánimo de los personajes que aparecen en ellos

ELEMENTOS REQUERIDOS

•Cuentos, historietas, revistas cómicas

Leer cuentos e historias que ilustren diferentes estados de ánimo de los personajes; charlas con los niños sobre cada uno de ellos; preguntar por ejemplo, “en que situación te has sentido asustado como caperucita roja?”.

ACTIVIDAD 4

¿QUIÉN ESTA AL OTRO LADO DEL TELEFONO?

Objetivos

Reconocer las emociones y sentimientos de las diferentes personas a través de la emisión de sonidos y el lenguaje oral.

A través de diferentes sonidos y voces pregrabadas de diferentes personas que transmiten emociones y sentimientos como son la risa, llantos, gritos, gemidos, etc., y posteriormente los alumnos reconocan los estados de ánimo de las estos sonidos y voces.

Se colocar un cassett pregrabado donde hay sonidos por ejemplo el



llanto de un niño por 5 segundos, posteriormente se apaga la grabadora y se le indaga al estudiante que emociones esta transmitiendo ese sonido.

ELEMENTOS REQUERIDOS

•Cassett, grabadora.

ACTIVIDAD 5

JUGUEMOS A LA MÍMICA

Objetivos

Reconocer las emociones de las personas a través del lenguaje no verbal.

Jugar con los niños mímica pero centrando la actividad en la expresión de los sentimientos para medir que tan hábiles son para detectarlas.

Se dividirán de acuerdo de la cantidad de estudiantes que existan en el salón de clase si son 20 niños se dividirán en 4 grupos y cada uno tendrá 5 niños y, cada grupo trabajara la expresión de ira, miedo, rabia, felicidad, tristeza.

ACTIVIDAD 6

RECONOCE TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Objetivos

Identifica las manifestaciones de sus emociones y sentimientos en si mismo y en los demás.

Temor, desespero, rabia, felicidad, ilusión, miedo, amor, tristeza, agresividad, alegría, amistad, furia.

Identifica tus emociones.

Sigue las dinámicas y reconoce tus reacciones.

Nota. Esta actividad se realizara a través de secuencias de dibujos donde el niño debe pintar con el dibujo que se siente identificado. Si te encuentras en esta situación:

1.Crees que algo malo puede pasarle a tus padres:

a.Me paralizó y no soy capaz de reaccionar

Es normal que durante el momento quedes paralizado, pero trata de pensar en algo positivo, como contar de dos en dos hasta 20 para que te tranquilices.

b.Empiezo a gritar y a llorar sin parar

Si gritar te relaja, coge una almohada y con la boca tapada, grita tan duro como puedas mientras cuentas mentalmente hasta 10

c.A veces lloro pero puedo salir adelante

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

d.No puedo hacer nada sin estar acompañado

Piensa que tu mejor compañía es pensar en los momentos en que has estado sin miedo y has logrado hacer las cosas solo.

e.Aunque estoy confundido soy capaz de pedir ayuda

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

f.Soy capaz de encontrar la persona que me puede ayudar

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.



2. Te golpea algún niño del colegio

a. Llora y grito a los demás.

Tienes todo el derecho de sentir y expresar tu rabia sin descontrolarte ni agredir física ni verbalmente a los demás.

b. Llora para descansar y después se me pasa

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

c. Me quedo callado y me aislé

Si te aíslas durante mucho tiempo no logras solucionar la situación que te provoca tanta rabia. Piensa que los demás te pueden ayudar cuando te hayas calmado.

d. Aprieto los puños, juego con objetos antiestrés o le pego a una almohada

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

e. Agredí físicamente a los demás.

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

f. Respiro profundamente para no actuar sin pensar

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad.



Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

3. Tienes que presentar un examen.

a. Me paralizó y no soy capaz de reaccionar

Es normal que durante el momento quedes paralizado, pero trata de pensar en algo positivo, como contar de dos en dos hasta 20 para que te tranquilices.

b. Empiezo a gritar y a llorar sin parar

Si gritar te relaja, coge una almohada y con la boca tapada, grita tan duro como puedas mientras cuentas mentalmente hasta 10

c. A veces lloro pero puedo salir adelante

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

d. No puedo hacer nada sin estar acompañado

Piensa que tu mejor compañía es pensar en los momentos en que has estado sin miedo y has logrado hacer las cosas solo.

e. Aunque estoy confundido soy capaz de pedir ayuda

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

f. Soy capaz de encontrar la persona que me puede ayudar

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

4. Tu mascota esta enferma

a. Llora largamente y no quiero hablar con nadie

Puedes llorar pero recuerda que los demás no tienen la culpa.

b. Llora un poco y busco compañía

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

c. No quiero hacer nada en la casa ni en el colegio

Es normal no desear hacer nada durante un rato.

d. Llora un poco y después me calmo

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.



e. Siento que nadie me quiere

En ocasiones un cree que nadie lo quiere pero no siempre es verdad

f. Busco algún amigo cercano a mi o a mis padres

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

5. Se acabo una amista importante para ti.

a. Llora largamente y no quiero hablar con nadie

Puedes llorar pero recuerda que los demás no tienen la culpa.

b. Lloro un poco y busco compañía

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

c. No quiero hacer nada en la casa ni en el colegio

Es normal no desear hacer nada durante un rato.

d. Lloro un poco y después me calmo

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

e. Siento que nadie me quiere

En ocasiones un cree que nadie lo quiere pero no siempre es verdad

f. Busco algún amigo cercano a mi o a mis padres

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

6. Te acusan de algo que no hiciste.

a. Lloro y grito a los demás.

Tienes todo el derecho de sentir y expresar tu rabia pero sin descontrolarte ni agredir física ni verbalmente a los demás.

b. Lloro para descansar y después se me pasa

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

c. Me quedo callado y me aislé

Si te aíslas durante mucho tiempo no logras solucionar la situación que te provoca tanta rabia. Piensa que los demás te pueden ayudar cuando te hayas calmado.

d. Aprieto los puños, juego con objetos antiestrés o le pego a una almohada

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

e. Agradó físicamente a los demás.

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y

control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

f. Respiro profundamente para no actuar sin pensar

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

7. Se te dañó tu objeto preferido

a. Lloro largamente y no quiero hablar con nadie

Puedes llorar pero recuerda que los demás no tienen la culpa

b. Lloro un poco y busco compañía

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

c. No quiero hacer nada en la casa ni en el colegio

Es normal no desear hacer nada durante un rato.

d. Lloro un poco y después me calmo

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

e. Siento que nadie me quiere

En ocasiones un cree que nadie lo quiere pero no siempre es verdad

f. Busco algún amigo cercano o a mis padres

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

8. Tu amigo te hizo una broma pesada.

a. Lloro y grito a los demás

Tienes todo el derecho de sentir y ex-

presar tu rabia pero sin descontrolarte ni agredir física ni verbalmente a los demás.

b. Lloro para descansar y después se me pasa

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada. Respirar o llorar por un momento puede calmar y permitirle pensar con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así, cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas a agredir a alguien.

c. Me quedo callado y me aislé

Si te aíslas durante mucho tiempo, no logras solucionar las situaciones que te provocan tanta rabia. Piensa que los demás te pueden ayudar cuando te hayas calmado.

d. Aprieto los puños

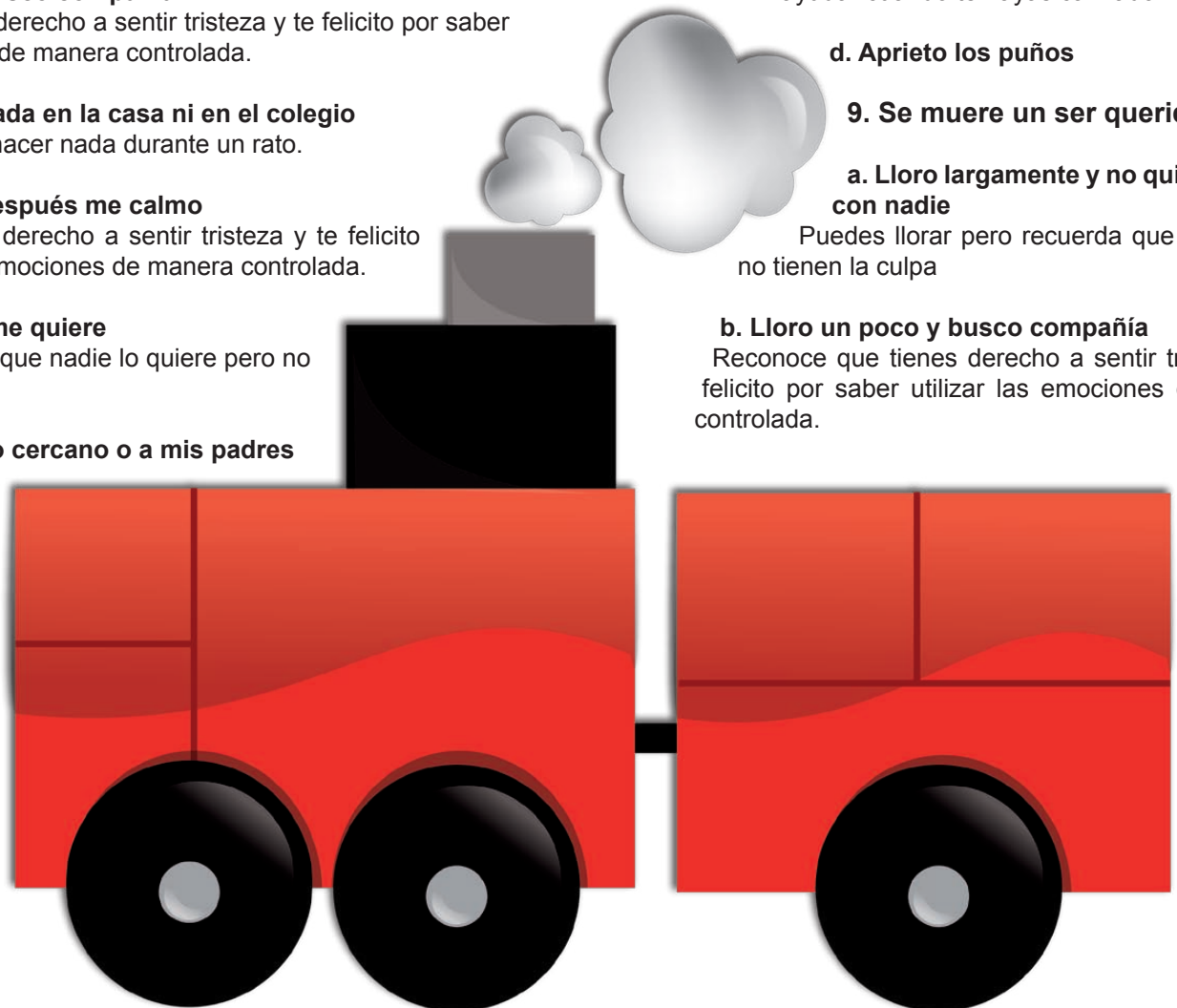
9. Se muere un ser querido

a. Lloro largamente y no quiero hablar con nadie

Puedes llorar pero recuerda que los demás no tienen la culpa

b. Lloro un poco y busco compañía

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.



c. No quiero hacer nada en la casa ni en el colegio

Es normal no desear hacer nada durante un rato.

d. Lloro un poco y después me calmo

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

e. Siento que nadie me quiere

En ocasiones un cree que nadie lo quiere pero no siempre es verdad

f. Busco algún amigo cercano a mi o a mis padres

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

10. Estas solo en la oscuridad

a. Me paralizó y no soy capaz de reaccionar

Es normal que durante el momento quedes paralizado, pero trata de pensar en algo positivo, como contar de dos en dos hasta 20 para que te tranquilices.

b. Empiezo a gritar y a llorar sin parar

Si gritar te relaja, coge una almohada y con la boca tapada, grita tan duro como puedas mientras cuentas mentalmente hasta 10

c. A veces lloro pero puedo salir adelante

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

d. No puedo hacer nada sin estar acompañado

Piensa que tu mejor compañía es pensar en los momentos en que has estado sin miedo y has logrado hacer las cosas solo.

e. Aunque estoy confundido soy capaz de pedir ayuda

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

f. Soy capaz de encontrar la persona que me puede ayudar

Merece nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y tienes a quien acudir.

11 .Te sientes rechazado.

a. Me paralizó y no soy capaz de reaccionar

Es normal que durante el momento quedes paralizado, pero trata de pensar en algo positivo, como contar de dos en dos hasta 20 para que te tranquilices.

b. Empiezo a gritar y a llorar sin parar

Si gritar te relaja, coge una almohada y con la boca tapada, grita tan duro como puedas mientras cuentas mentalmente hasta 10

c. A veces lloro pero puedo salir adelante

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo.

d. No puedo hacer nada sin estar acompañado

Piensa que tu mejor compañía es pensar en los momentos en que has estado sin miedo y has logrado hacer las cosas solo.

e. Aunque estoy confundido soy capaz de pedir ayuda

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

f. Soy capaz de encontrar la persona que me puede ayudar

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.



12. Citan a tus papas al colegio

a. Me paralizó y no soy capaz de reaccionar

Es normal que durante el momento quedes paralizado, pero trata de pensar en algo positivo, como contar de dos en dos hasta 20 para que te tranquilices.

b. Empiezo a gritar y a llorar sin parar

Si gritar te relaja, coge una almohada y con la boca tapada, grita tan duro como puedas mientras cuentas mentalmente hasta 10

c. A veces lloro pero puedo salir adelante

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

d. No puedo hacer nada sin estar acompañado

Piensa que tu mejor compañía es pensar en los momentos en que has estado sin miedo y has logrado hacer las cosas solo.

e. Aunque estoy confundido soy capaz de pedir ayuda

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.

f. Soy capaz de encontrar la persona que me puede ayudar

Mereces nuestras felicitaciones. Sabes manejar el miedo y debido a ese control que tienes de ti mismo, no te deja paralizar por el miedo. Es bueno saber que puedes pedir ayuda y que tiene a quien acudir.



13. Tu hermano no te deja ver tu programa favorito

a. Lloro y grito a los demás.

Tienes todo el derecho de sentir y expresar tu rabia pero sin descontrolarte ni agredir física ni verbalmente a los demás.

b. Lloro para descansar y después se me pasa

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada.

sada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

c. Me quedo callado y me aislé

Si te aíslas durante mucho tiempo no logras solucionar la situación que te provoca tanta rabia. Piensa que los demás te pueden ayudar cuando te hayas calmado.

d. Aprieto los puños, juego con objetos antiestrés o le pego a una almohada

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

e. Agradó físicamente a los demás.

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

f. Respiro profundamente para no actuar sin pensar

La rabia, como cualquier emoción, debe ser sentida y expresada con tranquilidad. Es importante que le transmitas a tus amigos seguridad y control de tus propias emociones, así cuando te vena bravo, estarán seguros de que tu no vas agredir a alguien.

14. Estas castigado y te prohíben salir con tus amigos.

a. Llora largamente y no quiero hablar con nadie

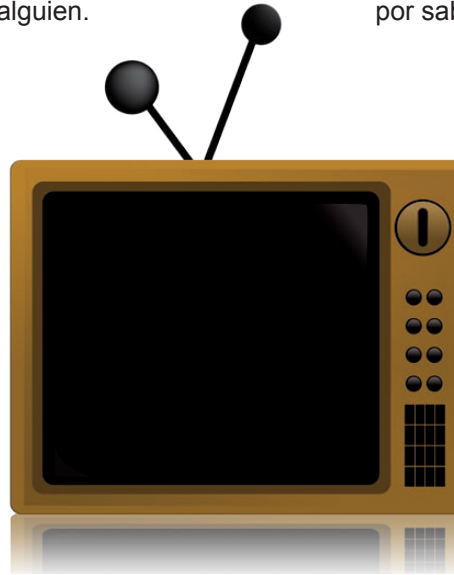
Puedes llorar pero recuerda que los demás no tienen la culpa

b. Llora un poco y busco compañía

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

c. No quiero hacer nada en la casa ni en el colegio

Es normal no desear hacer nada durante un rato.



d. Llora un poco y después me calmo

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

e. Siento que nadie me quiere

En ocasiones un cree que nadie lo quiere pero no siempre es verdad

f. Busco algún amigo cercano a mi o a mis padres

Reconoce que tienes derecho a sentir tristeza y te felicito por saber utilizar las emociones de manera controlada.

Una vez el niño ya reconozca cuales son los sentimientos y emociones hay que enseñarles como manejar el control de las emociones donde se manejaran los siguientes ejercicios:

1. El niño debe identificar las señales del cuerpo que anticipan un ataque de ira como apretar los puños, sudar, apretar el ceño o rechinar los dientes.
2. Contar hasta 10 cuando la ansiedad por actuar inmediatamente lo domine.
3. Estimular al niño a reflexionar sobre una acción, ya sea positiva o negativa y sobre las consecuencias que puede generar
4. Cambiar de posición física cuando esté a punto de agredir físicamente a otro.
5. Usar palabras cuando éste bravo en lugar de gritar solamente.
6. Que el niño aprenda a distinguir entre ira, frustración o el dolor.
7. Enseñarle una señal que actúe cuando el niño tenga ira; por ejemplo, cuando esté a punto de perder la calma pídale que diga así mismo “calma”, “ya”, “tranquilo”, “stop”.

8. Mostrarles otras soluciones posibles a los problemas, diferentes a golpear o herir a los demás. Pueden ser: negociar, hablar, pedir explicaciones o hacer tratos.

9. Pedirle al niño que piense cómo se sentiría después de haber ofendido a alguien a quien el aprecia, y su vez, que sentiría esa persona con sus ofensas.

10. Preguntarle sobre el pensamiento o decisión que lo llevaron a actuar de esa manera específica.

11. Examinar con el niño si existió coherencia entre lo que pensó y lo que hizo.

12. Si no hubo coherencia, reflexionar sobre lo que motivó la diferencia entre su pensamiento y su actitud, al igual que las consecuencias que esto suscito.

13. Preguntarle al niño lo que hubiera pasado si su pensamiento hubiera sido otro y la influencia que hubiera podido ejercer en su comportamiento.

