



Nombre:
.....

@t_ilusiona



Diario de un emocionante superviviente



¡Bienvenido a tu diario de superviviente!
¿Estás preparado para conocerte a ti mism@ y saber qué emociones sientes?

Comenzamos

Nos encontramos tod@s en casa, sin poder salir.

¡Qué curioso que sin poder salir de casa nos sintamos como en un parque de atracciones, **como en la montaña rusa!**

Unas veces estamos abajo y otras arriba, pero *¿y eso por qué?*



Se debe a nuestras emociones y sentimientos,
que a veces nos hacen sentir súper emocionad@s y otras veces no tanto.

En este diario, podrás conocer cuáles son (identificarlas), también cómo actuar con cada una de ellas (autorregulación) y escribir, dibujar y expresar todo lo que te apetezca (creatividad plasmada en expresión).

@t_ilusiona

¡Qué no te de vergüenza nada de lo que hagas!
Recuerda: es tu diario, es secreto.

¡Shhhhh.....!

Tu diario está formado por 3 partes

3

APRENDEMOS LAS
EMOCIONES

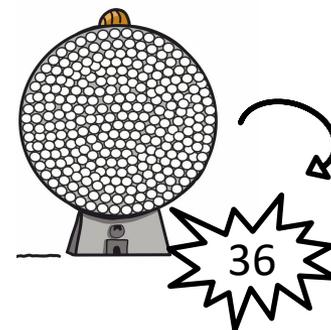
(Identificación)

Páginas:
de la 5 a la 13

NOS EXPRESAMOS

(Expresión)

Páginas:
de la 14 a la 23



CONTROLAR EMOCIONES

(Autorregulación)

Páginas:
de la 24 a la 34



Comparamos: aspectos positivos y negativos de quedarnos en casa



Ventajas

Inconvenientes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1ª parte

CONOCER LAS EMOCIONES

¿Qué son las emociones?

¿Y qué tipos hay?

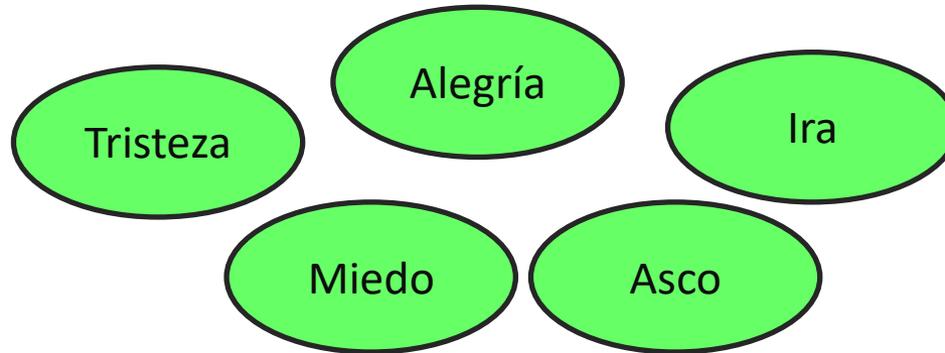
Vamos a aprender a **identificarlas**.



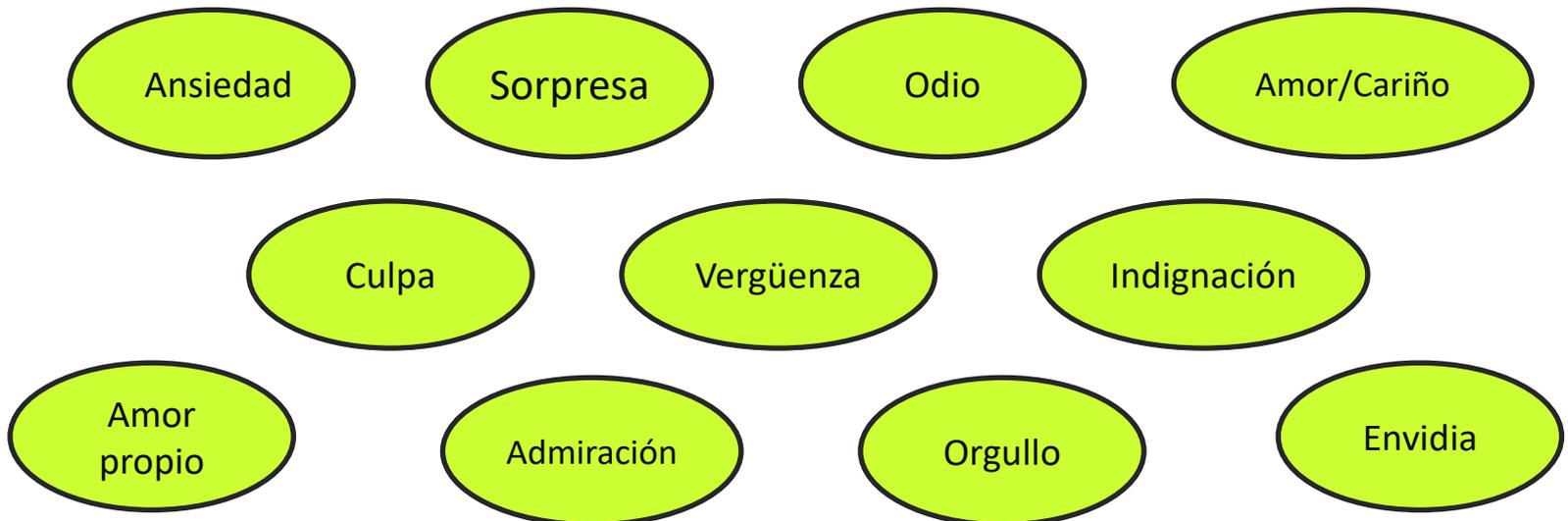
Son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivas.

¿Qué tipos de emociones existen?

P
R
I
M
A
R
I
A
S



S
E
C
U
N
D
A
R
I
A
S



@t_ilusiona

Recursos educación emocional

Películas para niños

Del revés

2015



Big Hero 6

2014



Cómo entrenar a tu dragón

2010



Libros

"Emocionario: dime lo que sientes"

Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel



"Inteligencia emocional"

Daniel Goleman



"Una mochila para el universo"

Elsa Punset



Páginas web

<http://www.inteligencia-emocional.org/>

<https://www.somosinteligenciaemocional.com/que-es-la-inteligencia-emocional/>

<http://lascebrassalen.com/tag/inteligencia-emocional/>

Películas que tratan las emociones



Del revés

(2015)

Riley, una niña que camina hacia la adolescencia, tiene en su interior cinco grandes emociones: alegría, tristeza, ira, miedo y asco.

Esta película es importante para los niños porque les muestra la importancia de cada una de las emociones y a reconocer en qué momento se produce cada estado de ánimo y aprender a gestionar situaciones novedosas, frustraciones o bloqueos.

Big Hero 6

(2014)

El protagonista de esta película se llama Hiro, de 14 años. En San Francisco, están ocurriendo terribles acontecimientos, y él, recurre a su mejor amigo.

Juntos reclutarán una banda de superhéroes llamada Big Hero 6 que intentará acabar con los planes del malvado. Es una película educativa y relacionada con las emociones, porque enseña a gestionar la pérdida y el proceso de duelo de una manera sincera.

Cómo entrenar a tu

dragón

(2010)

Hipo, un vikingo adolescente que vive en Isla Mema. En esta isla combatir a los dragones es el modo de vida. De pronto, se encuentra con un dragón herido y termina por hacerse su amigo, a partir de aquí, cambia el rumbo de la tribu. Es muy interesante porque nos habla de la superación y de la amistad. Nos enseña a importancia de ser uno mismo, a pesar de que nuestras decisiones a veces impliquen ser diferentes al resto.



Libros sobre inteligencia emocional

“Emocionario: dime lo que sientes”

Cristina Núñez Pereira y
Rafael Romero Valcárcel

El Emocionario describe, con sencillez, cuarenta y dos estados emocionales para aprender a identificarlos y, así, poder decir lo que realmente sentimos.



“Inteligencia emocional”

Daniel Goleman

Qué es la inteligencia emocional y por qué el control de las emociones es la clave para el éxito personal y profesional.



“Una mochila para el Universo”

Elsa Punset

Guía de emociones para hacernos más fácil comprender lo que nos rodea, reconocer la importancia de nuestras relaciones con los demás y descubrir que es más lo que nos une que lo que nos separa.



Páginas web sobre inteligencia emocional



<http://www.inteligencia-emocional.org/>

Contenidos y artículos muy amplios sobre inteligencia emocional.

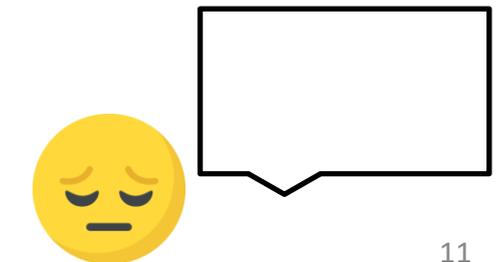
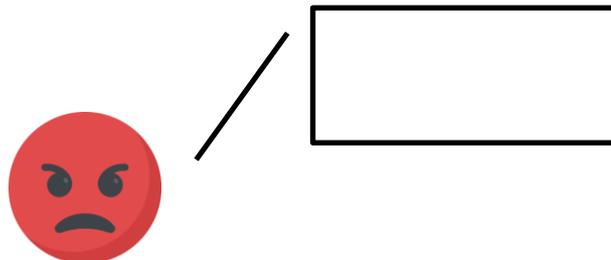
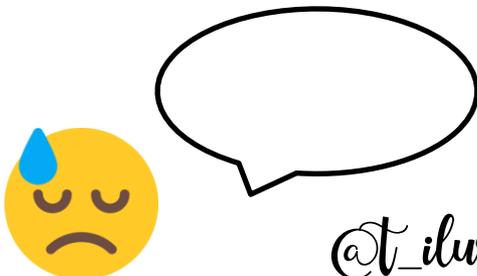
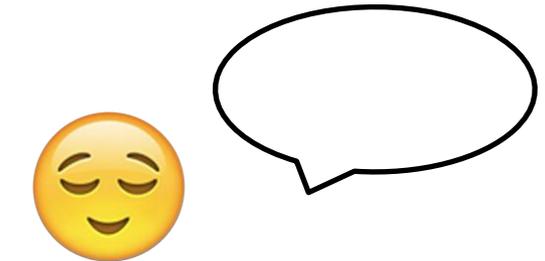
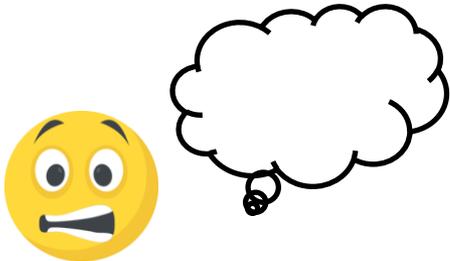
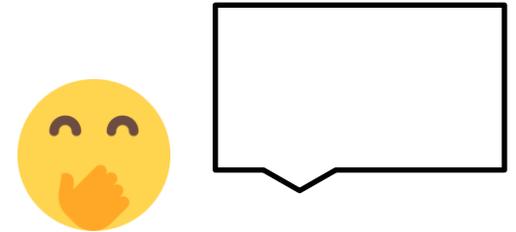
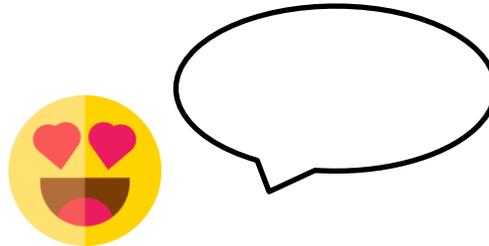
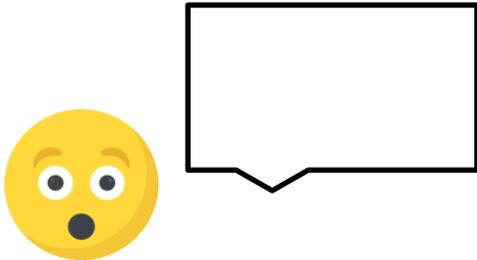
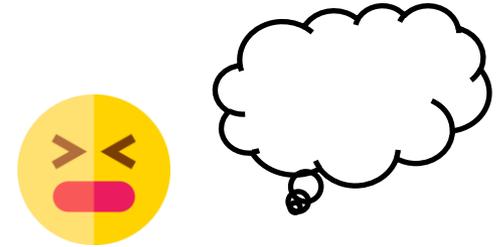
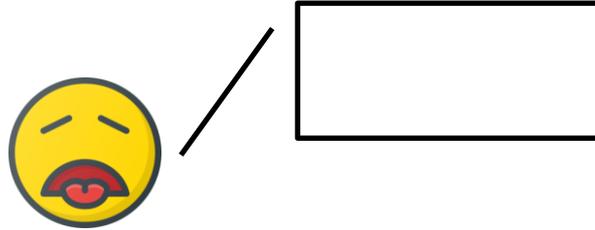
<https://www.somosinteligenciaemocional.com/que-es-la-inteligencia-emocional/>

Página web que nos habla sobre el concepto de inteligencia emocional, tipos, emociones etc.

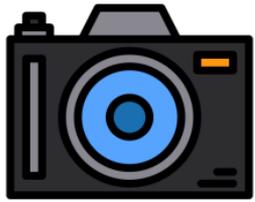
http://lascebrassalen.com/tag/inteligencia_emocional/

Blog sobre inteligencia emocional con cuentos y otros artículos interesantes.

Vamos a ver si somos capaces de reconocer las emociones en los emojis que tanto nos gustan a tod@s



@t_ilusiona

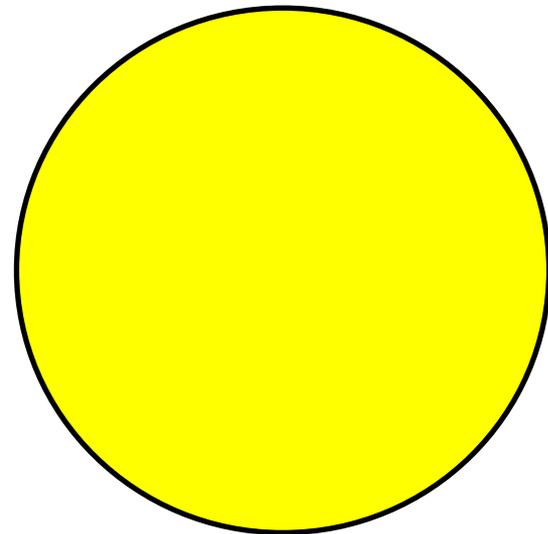
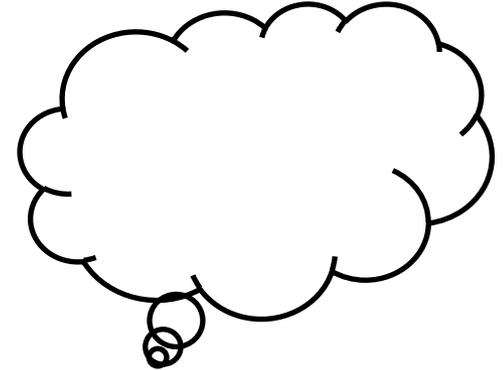


Imitación

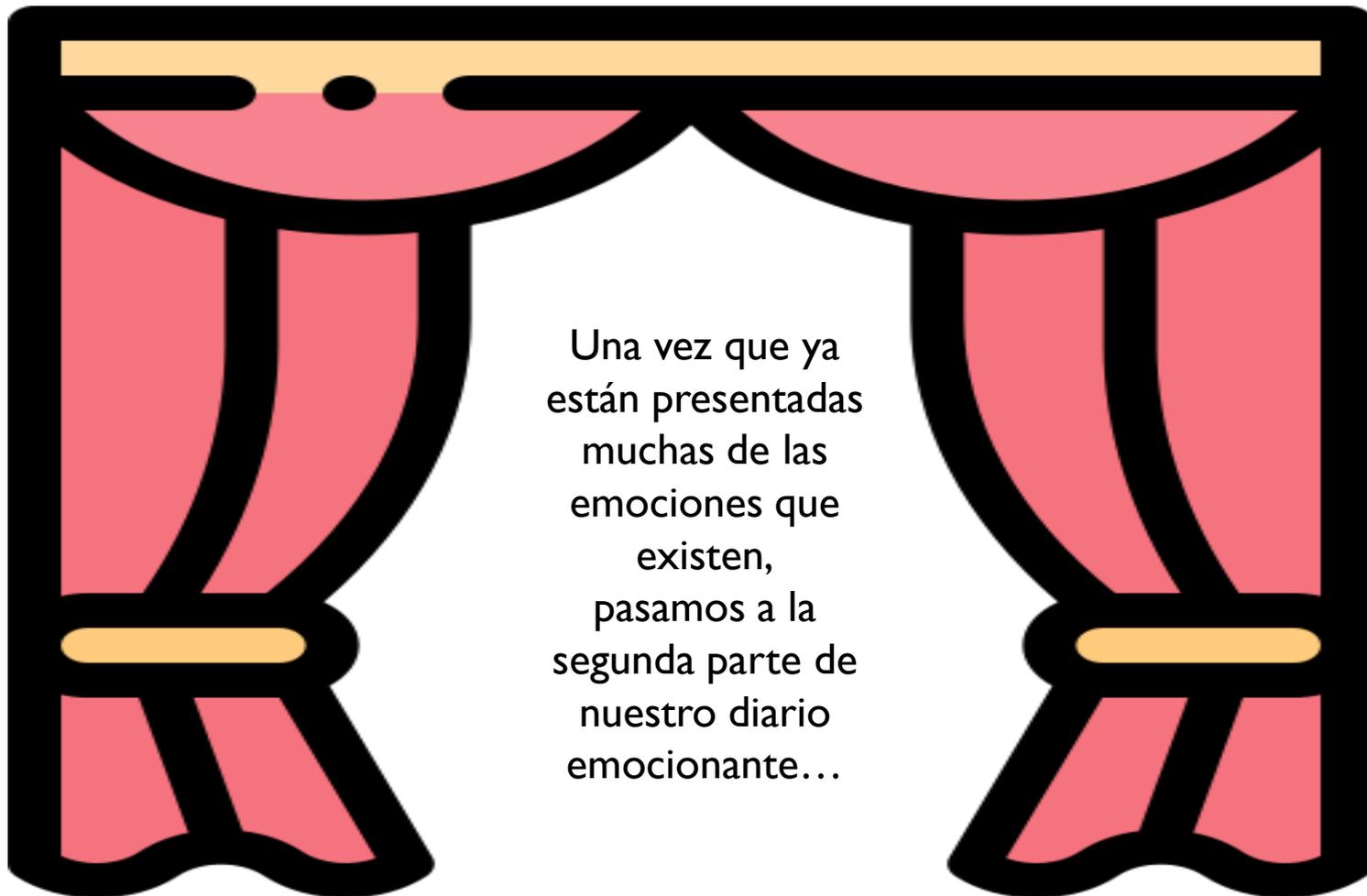
Elige tres emojis,
imita sus expresiones y
hazte 3 fotografías



¿Qué emoji echas en falta?
Añádele dibujándolo y
escribiendo la emoción que expresa



@_ilusiona



Una vez que ya
están presentadas
muchas de las
emociones que
existen,
pasamos a la
segunda parte de
nuestro diario
emocionante...

2ª parte

EXPRESAR LAS EMOCIONES



Comenzamos a expresar todo aquello que pensamos y sentimos de esta cuarentena, puede ser positivo y/o negativo.

Simplemente **déjate llevar:**

.....
.....
.....
.....

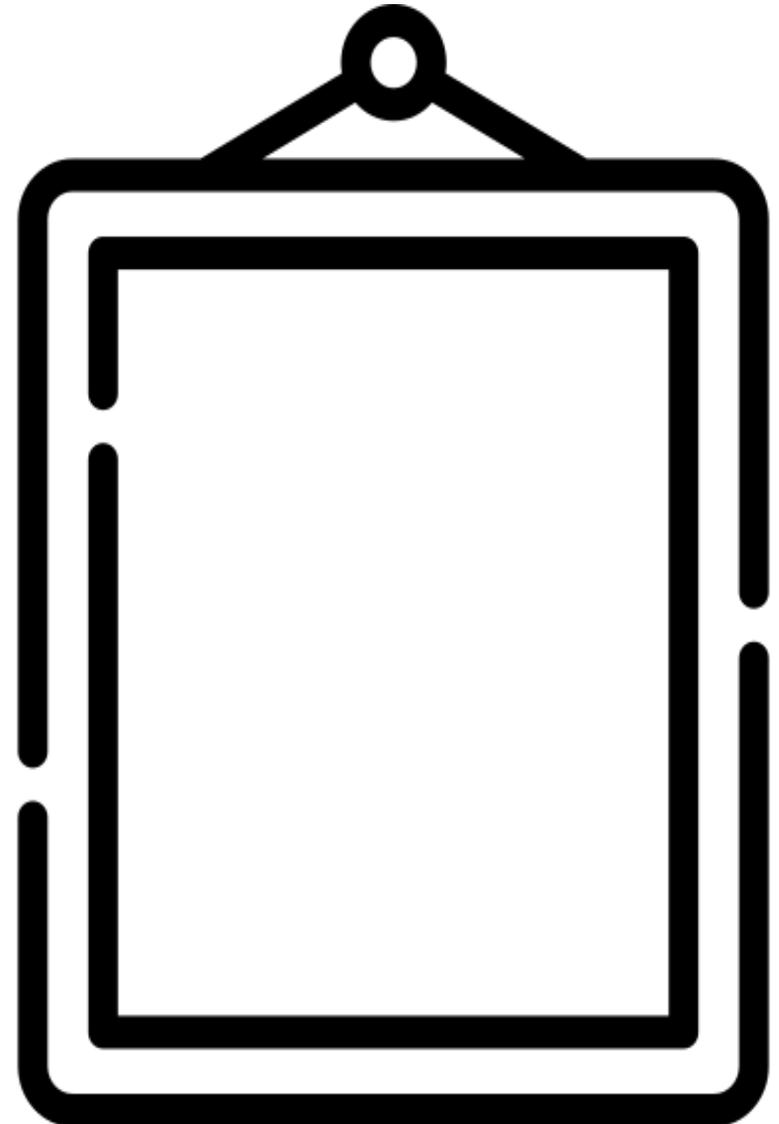
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nos miramos al espejo



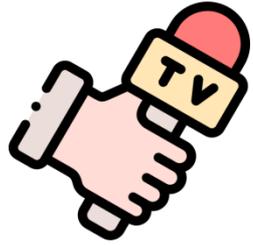
¿Qué vemos?
¿Cómo nos sentimos hoy?

Dibújate a ti mism@ mirándote
al espejo, representando la
emoción que sientes.



¿Por qué te sientes así? ¿A qué se debe?

.....
.....
.....



Opinando ando

Opina sobre...

Qué sienten aquellos que están ingresados en los hospitales:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lo que sientes por no poder ir a ver a un ser querido y abrazarlo:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cómo actúan las personas en los balcones (cantando, jugando al bingo...):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





La cápsula del tiempo



INSTRUCCIONES:

Tienes que escribir una carta a tu YO DEL FUTURO. Sí, sí, habéis leído bien.

Tenéis que escribir una carta explicando esta experiencia que estáis viviendo. Cuando pasen unos meses (establecemos una fecha concreta, por ejemplo: 1 de agosto), ya podemos abrirla y leerla.

Opciones: la 1ª opción para los más peques de la casa y la siguiente, para poderla hacer más larga y compleja. Después de escribirla, la guardamos en una cápsula (bote, caja)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



La cápsula del tiempo



A large light blue rounded rectangle containing 20 horizontal dotted lines for writing.

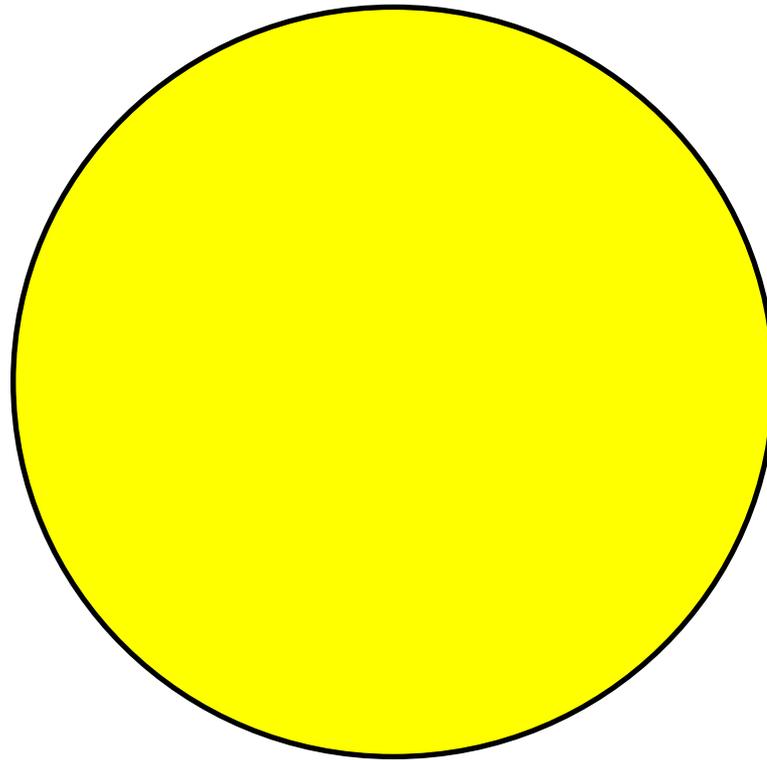


Dibuja una flor.
En el centro escribe tu nombre y
en cada pétalo valores,
características y hobbies que
sean positivos.

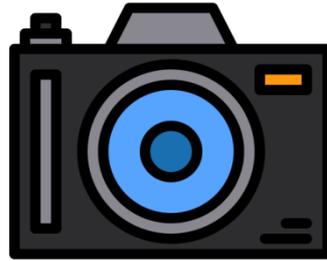
@t_ilusiona

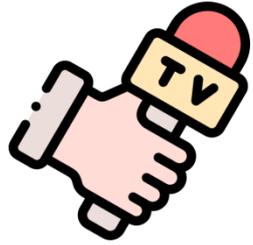


En estos momentos, si tuvieras que dibujar lo que sientes, con un emoji, ¿cuál sería?



Expresa 5
emociones y
fotografíate





Opinando ando

Opina sobre...

Aquellas personas que no cumplen la cuarentena y salen a dar paseos:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Los médicos que trabajan sin la protección necesaria (mascarillas, batas...):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Las personas que en sus casas están fabricando mascarillas para llevarse las a los hospitales:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

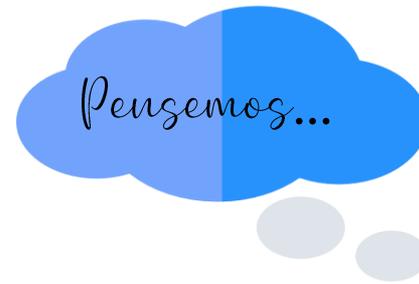


3ª parte

CONTROL DE EMOCIONES



Ya conocemos que existen muchas emociones. Cada día podemos sentir varias emociones. Ahora es muy importante saber controlarlas, sobre todo aquellas que nos parecen más negativas que otras.



Situación	Emoción	Primera reacción. Actuamos por impulso, sin pensar.	Segunda reacción Pienso. Después, reacciono.
Quiero ir a hacer mis hobbies (baile)	Enfado	Contesto mal a mi madre.	Me convierto en mi propia profe de baile en casa y creo una coreografía.
Me han mandado mucha tarea	Estrés	Lo hago muy rápido, con mala letra, para acabar cuanto antes.	Me organizo para realizar la tarea, despacito y bien, para no repetirlo después por tener mala letra.
Echo de menos a mis amig@s	Tristeza	Estoy apagada durante todo el día, sin querer hacer nada.	Escribo una carta a aquellas personas que echo de menos.

Os traigo unos ejemplos.
¿Os suenan?
Tenéis que **añadir vuestros ejemplos con una 2ª reacción.**



@t_ilusiona

s e i l a i

c n i e R

Ordena estas
letras para
aprender una
nueva palabra

R [] [] i [] [] [] [] c [] []

@t_ilusiona



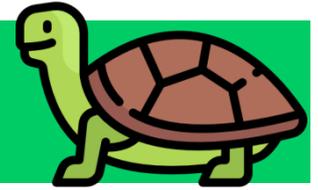
Pistas

- 1ª La última letra es la vocal "a"
- 2ª La tercera letra es la inicial de "Sara"
- 3ª Antes de la letra c, la letra es la inicial de "Natalia"
- 4ª Detrás de la vocal i, la letra es la "le".
- 5ª Te faltan de colocar cuatro vocales ("e", "e", "i", "i").
Probamos.
- 6ª ¿Ya tenéis la palabra completa? Ahora nos toca **buscar** con ayuda su **significado**, bien en diccionario o en Internet.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Técnica de la tortuga



1º. Vamos a tumbarnos en el suelo, vamos a hablar sobre las tortugas, para qué sirve su caparazón, y vamos a convertirnos todos en una tortuga.

2º. Les enseñamos, por tanto, a guardarse en su caparazón. Una vez que hemos aprendido y que expresamos qué sentimos dentro del mismo, les leo el cuento de la tortuga para que vean cómo se sentía y qué hizo.

(El cuento se encuentra en la siguiente página)

3º. Tras el cuento, les presento un vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR8>

¿Hemos aprendido a convertirnos en tortuga y a controlar nuestra ira?

Objetivo:

conseguir
la calma

@t_ilusiona

CUENTO DE LA TORTUGA



Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela. A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos.

La tortuguita estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema. Cierta día se encontró con una vieja tortuga sabía que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó:

-¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo.

Entonces la anciana tortuga le respondió:

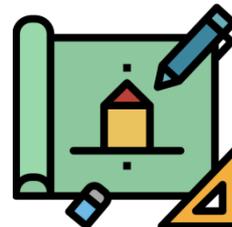
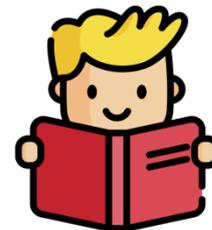
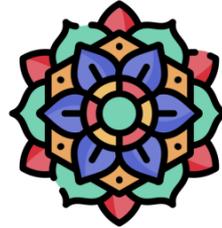
-La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón (encerrar una mano en el puño de la otra y ocultando el pulgar como si fuera la cabeza de una tortuga replegándose en su concha).

Ahí dentro podrás calmarte. Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar, me digo - Alto - luego respiro profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mi misma cuál es el problema.

A continuación las dos practicaron juntas varias veces hasta que nuestra tortuga dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a clase para probar su eficacia.

Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otro niño empezó a molestarla y, apenas comenzó a sentir el surgimiento de la ira en su interior, que sus manos empezaban a calentarse y que se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole. Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a controlarse. Ahora que ya ha aprendido tiene más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a la escuela.

¿Has descubierto qué **actividades** te **relajan** estando en casa?



Busca un rincón de la casa,
que sea solamente tuyo



Bote de la calma

Materiales

- ✓ Un bote o botella de plástico transparente.
- ✓ Agua
- ✓ Cola transparente o con purpurina.
- ✓ Purpurina.
- ✓ Pequeños objetos (lentejuelas, pompones, gomas elásticas, figuras que brillan en la oscuridad, pequeños muñecos de plástico, etc.)
- ✓ Pegamento.



Elaboración



- ✓ Debemos poner unas dos cucharadas de cola dentro del bote vacío.
- ✓ Agregar una buena cantidad de purpurina, los objetos escogidos, y completar el bote hasta casi llenarlo con agua tibia.
- ✓ Ponemos un pegamento fuerte en la tapa y cerramos (para no puedan abrirlo)
- ✓ Ahora agitamos bien hasta que todo se mezcle... ¡listo!

La realidad aumentada y las emociones con Merge Cube

Se trata de un cubo que cuando lo sostienes en tu mano puede convertirse en cualquier objeto que imagines. Las oportunidades son casi ilimitadas. El potencial es enorme porque se trata de un nuevo tipo de herramienta.

Únicamente debes descargar la aplicación que quieras y a disfrutar.

En este caso, se ha descargado en Google Play una aplicación denominada "Moment" en la que aparecen personajes representando diferentes emociones. ¡Pruébalo!

¡Merge Cube es más que un juguete!



Pensemos en el día en el que todo vuelva a la normalidad.



Para finalizar, un recurso recomendable para tod@s nosotr@s

Diario personal



Fecha: 9 de Abril del 2020

Estoy muy emocionada porque me gusta como nos está quedando este Diario emocionante del superviviente.

Por otro lado, echo mucho de menos a mis alumn@s, echo de menos ir al colegio y hacer mis hobbies.

Al menos tengo contacto con ellos y practico mis hobbies en casa.



Recomendable para todas las edades,
para expresar con total libertad nuestra opinión y nuestros sentimientos.

Iconos made by:
flaticon.com

Concretamente:

- "Freepik"
- "photo3idea_studio"
- "Pixel perfecto"
- "monkik"
- "mynamepong"
- "Good Ware"
- "surang"
- "xnimrodx"
- "Eucalipto"
- "Mercado de Vectores"
- "free-photos-vectors/car"
- "Smashicons"

Foto final made by:
Moment cam

Imágenes utilizadas made by:
Bitemoji



@t_ilusiona



¿De qué sabor es el chicle hoy?

Pinta un
chicle
cada día



Sabores:

- Plátano: alegría
- Fresa: enfado/ira
- Menta: tristeza
- Manzana: asco
- Mora: miedo



@t_ilusiona

