

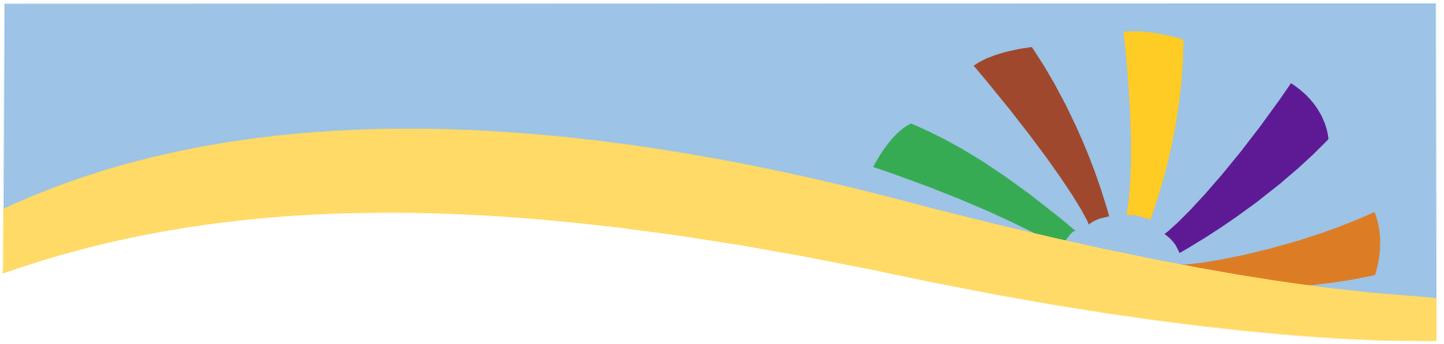
# CARTILLA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL



**¡VAMOS A JUGAR CON LAS EMOCIONES!**

Estrategias pedagógicas para el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes con discapacidad intelectual leve.

Colegio Gustavo Restrepo sede D



Propuesta pedagógica locus Emotio

Autor: Lic. Esp. Sergio Leonel Martínez Venegas

Maestría en Educación Física

Facultad de Ciencias de la Educación

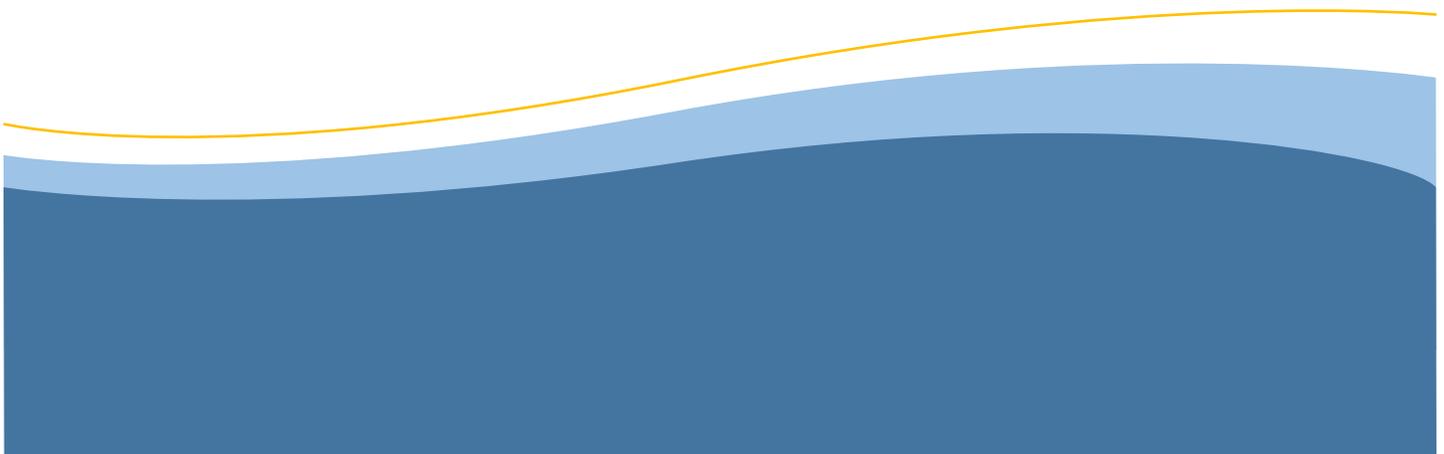
Universidad Libre

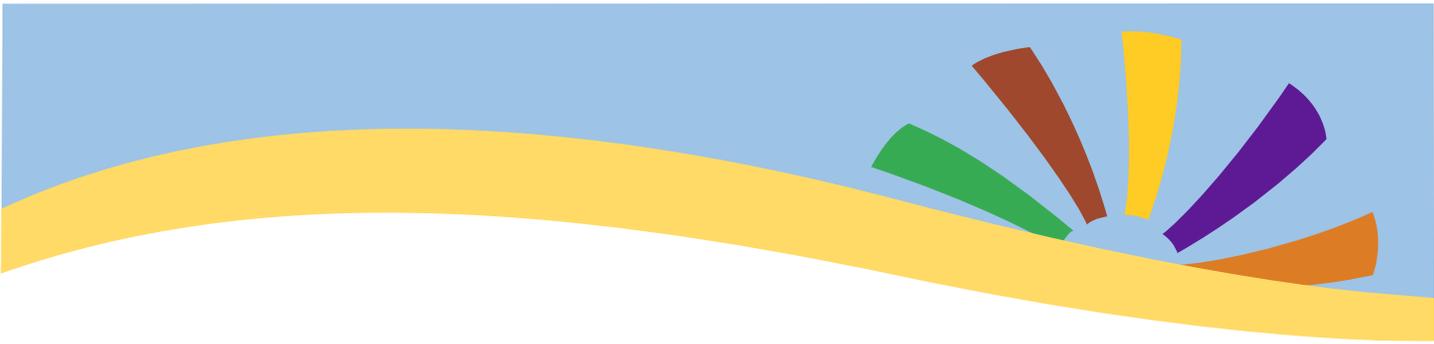
Bogotá, D.C.

Abril 2020

<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>

[iocusemotio@gmail.com](mailto:iocusemotio@gmail.com)





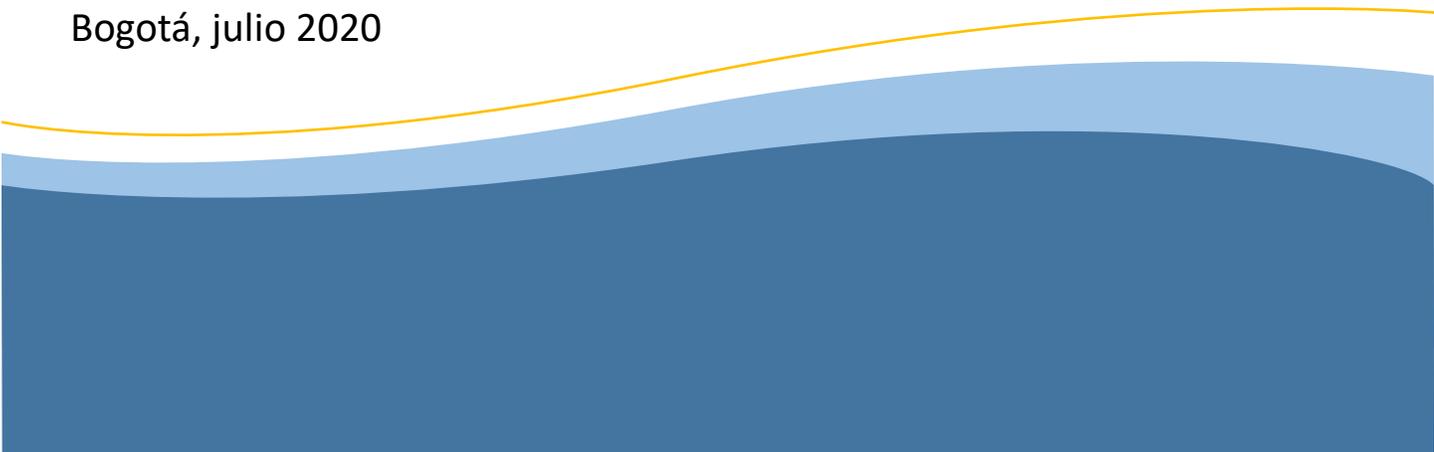
## Agradecimientos

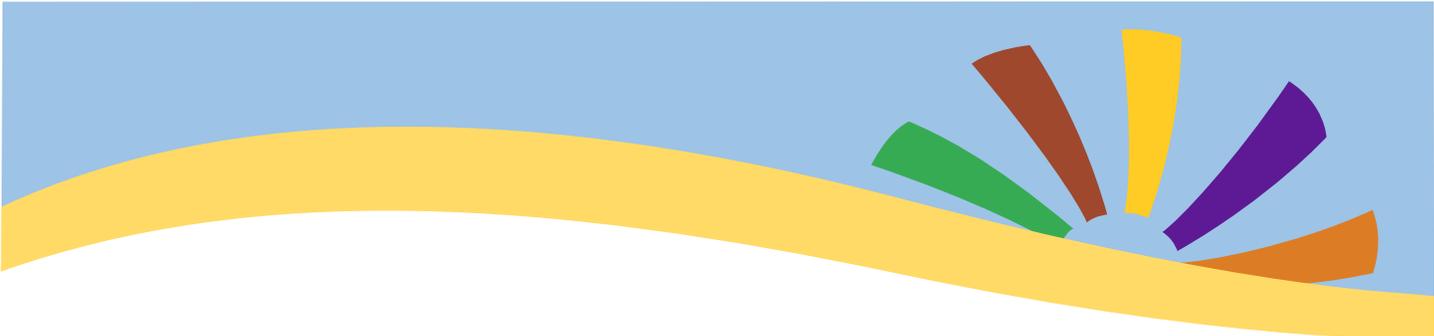
Directivas, docentes y profesionales del Colegio Gustavo Restrepo sede D jornada tarde.

Padres de familia y estudiantes del grado 701 J.T.

Al profesor Marco Aurelio Rodríguez por sus aportes y colaboración con esta propuesta.

Bogotá, julio 2020





# Propuesta pedagógica



*Las personas con discapacidad viven y juegan  
con las emociones*

## **Del latín “iocus” juego y “emotio” emoción**

Este nombre sintetiza el objetivo: jugar con las emociones, desde el punto de vista pedagógico y con fines educativos.

Surge como una alternativa para la atención de personas con discapacidad intelectual, el cual recoge los hallazgos de varias investigaciones, reconociendo la importancia de la alfabetización emocional como una habilidad para afrontar los retos de la vida diaria, mejorar el aprendizaje y alcanzar los objetivos personales propuestos.

# ¿Qué son las emociones?

Son reacciones intensas y breves que vienen acompañadas de fuertes movimientos del cuerpo y cambios fisiológicos, asociados a sensaciones corporales, las cuales nos pueden bloquear a la hora de tomar decisiones de forma racional.



Las emociones no son ni buenas ni malas, positivas o negativas, estas etiquetas son una categorización de como nos hacen sentir y finalmente la forma como se exteriorizan.

# ¿Cuáles son las emociones básicas?



# Como se manifiestan

Todas nuestras emociones se manifiestan por medio de tres canales:

**Neurofisiológico:** Aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria, tensión muscular, sudoración, rubor, resequedad en la boca, entre otras.

**Comportamental:** Movimientos corporales, expresiones faciales entre otras correspondientes a lenguaje no verbal y tono de voz.

**Cognitivo:** Pensamientos **donde** se califica el estado emocional y se le da un nombre, para finalmente, tras la evaluación de la situación se emite una respuesta.



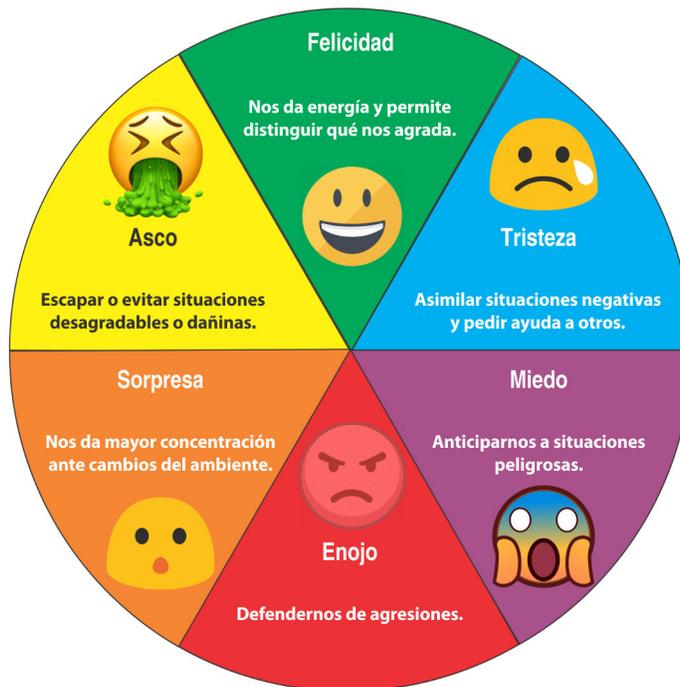
¡Recordemos! No hay emociones buenas o malas, todas son necesarias y válidas, cada una de ellas cumple funciones que contribuyen al bienestar.

# ¿Pará que sirven las emociones ?

Las emociones presentan 3 funciones importantes principales:

**Adaptación:** cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.

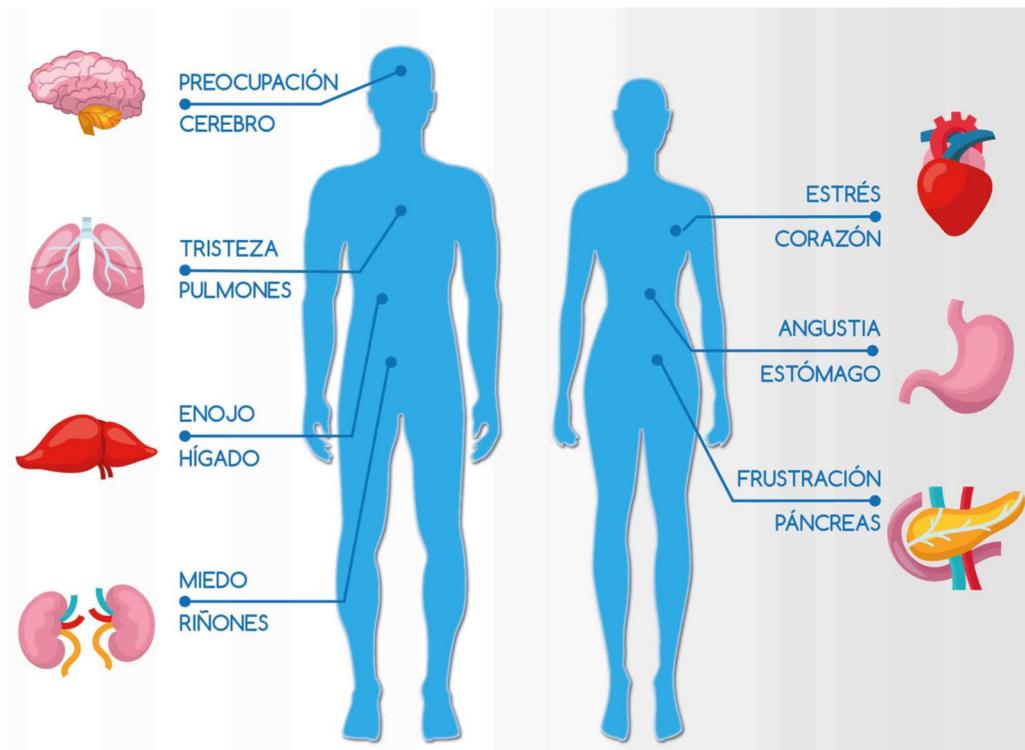
**Motivacional:** energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.



**Comunicativa:** abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás (González, 2015).

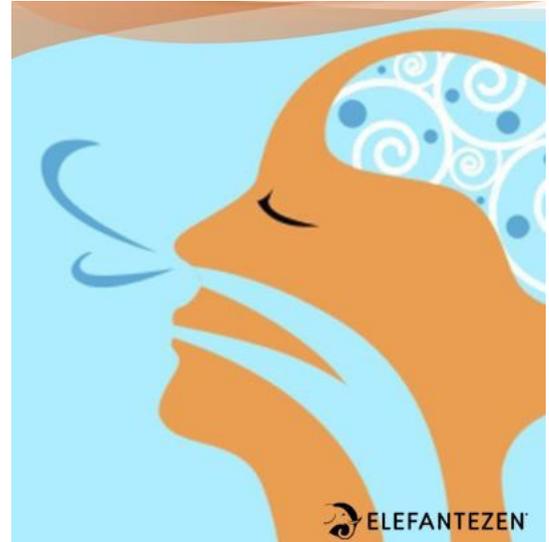
# ¿Cómo afectan las emociones a tus órganos?

La diferencia entre emoción y sentimiento es la duración o el tiempo que se prolongan, la emoción es breve mientras el sentimiento perdura por semanas o incluso años, pudiéndose transformar en una enfermedad o un trastorno mental. Si las emociones o sentimientos negativos son muy repetitivos pueden afectar más que el bienestar psicológico, llegando a impactar en la salud física.



# Consejos de respiración

1. Inhalar profundamente por la nariz, imaginando que somos un globo, primero inflando el pecho sentimos como se eleva el tórax.
2. Se saca el aire por la boca, a medida que sentimos como se desinfla el globo el pecho baja.



3. Inhalación más profunda hasta inflar el abdomen, pecho y hombros permanecen quietos, se saca el aire lentamente.
4. La respiración 142, una inhalación profunda, mantenemos el aire por cuatro segundos y exhalamos en dos momentos el primero corto y el segundo completo

# Consejos de relajación

- ◇ Respira profundamente
- ◇ Visualiza una imagen o momento alegre y relajante



- ◇ Cambia de entorno
- ◇ Toma agua
- ◇ Realiza una actividad que te gusta
- ◇ Lee un libro
- ◇ Escucha música

- ◇ Haz ejercicio, sal a caminar o practicar algún deporte.
- ◇ Ver una película.
- ◇ Actividades que permitan calmarte y luego reflexionar sobre la situación.

# ¿Qué son las competencias socioemocionales?

Las competencias socioemocionales son\* un modelo de Bisquerra y Pérez (2007) entendido como el conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes relacionadas con las vivencias emocionales y sociales, necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y



# Conciencia emocional



La conciencia emocional, es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de los demás, así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado, lo que permite signar y reconocer las emociones que se están experimentando e identificarlas en otras personas. Sus componentes son:

Componentes de la competencia
1.1 Toma de conciencia de las propias emociones
1.2 Dar nombre a las propias emociones
1.3 Comprensión de las emociones de los demás

Bisquerra y Pérez (2007)

# Conciencia emocional



**Nombre de la actividad:** diccionario emocional

**Objetivo:** identificar los nombres de las emociones básicas y su definición.

**Materiales:** conos, aros, colchonetas, sobres, papeles con el nombre de las emociones y hojas con la definición de las emociones.

**Descripción:** se conforman 4 grupos, al extremo del espacio pasando un circuito formado por aros, conos y demás, se colocan 4 sobres, uno para cada grupo. En cada sobre se encuentran los nombres de las seis emociones básicas.

Al mismo tiempo se entrega a cada grupo una cartulina donde aparecen las definiciones de estas seis emociones.

A la señal un miembro del grupo se desplaza rápidamente hacia el sobre toma un papel, y volverá donde sus compañeros a intentar adivinar juntos a qué emoción corresponde.

Variante: se puede aumentar la dificultad con las trece emociones, las 6 básicas más ansiedad, vergüenza, humor, amor,

**Materiales:** dado o spinner, hoja de papel y lápiz.

**Descripción:** con un dado, se lanza y el número corresponde a una emoción que será representada con gestos faciales y definida por la persona. La variante es con un spinner se señala un extremo con una flecha de papel y en una hoja se dibuja un círculo con seis divisiones como un reloj, se marcan los números o se dibujan emojis y se coloca en el centro el spinner y se pone a girar.

# Conciencia emocional



**Nombre de la actividad:** triqui emocional

**Objetivo:** Reconocer y dar nombre a las emociones propias y ajenas.

**Materiales:** tiza, conos, sacos, bolsa, hoja de papel y lápiz

**Descripción:** se dibuja un triqui grande con tiza, se seleccionan objetos diferentes como conos y sacos para marcar, en dos grupos de 3 a 4 estudiantes, ubicados al final del espacio, un integrante saca de la bolsa un papel con una emoción que representará, utilizando expresiones faciales y corporales, no se puede hablar, el resto del grupo debe adivinarla y un integrante saldrá corriendo a colocar el objeto intentando hacer tres en línea. Sol se puede hacer un movimiento a la vez.

**Observación:** Remarcar que las emociones no son buenas ni malas, es la manera como las expresamos. Se toma la foto de la expresión según la emoción para el afiche emocional.



**Nombre:** bolsa emocional

**Materiales:** bolsa, hoja de papel y lápiz.

**Descripción:** en una bolsa, se escriben y depositan los nombres de todos los integrantes de la familia, uno por uno pasa y saca un papel sin decir quien le correspondió, deberá actuar, representando los modismos y forma de expresar de la persona, pueden hablar, intentando que los demás adivinen. Posteriormente se vuelven a depositar los papeles con los nombres y nuevamente pasan y sacan un papel, esta vez se debe representar el familiar que les correspondió por la emoción que más lo caracteriza.

**Adaptado de:** Pellicer, 2011

# Conciencia emocional



**Nombre de la actividad:** imagen emocional

**Objetivo:** Reconocer y dar nombre a las emociones propias y ajenas.

**Materiales:** celular o tablet, video

**Descripción:** cada estudiante buscará en su celular una imagen de un deportista o una foto personal, si no la tienen pueden tomar una foto en la que este expresando una emoción, crearán una escena para ese momento.

Adaptado de: Pellicer, 2011.

Posteriormente se observa el video o si se tiene conocimiento mediante lengua de señas se realiza la presentación de las emociones básicas, que sirvan como otra forma de expresión, las cuales se irán reforzando durante las clases.



**Materiales:** celular o dispositivo electrónico, video

**Descripción:** con cualquier dispositivo electrónico con acceso a internet se ingresa al canal de YouTube iocus emotio donde aparece el video con las emociones básicas en lengua de señas, se práctica en familia colocando retos de adivinanza, la persona que más señas de emociones recuerde o cual seña y emoción representa mejor a cada integrante de la familia.

# Conciencia emocional



**Nombre de la actividad:** teatro emocional

**Objetivo:** Identificar el nombre y las manifestaciones físicas (faciales, corporales y fisiológicas) de las emociones básicas.

**Materiales:** ninguno

**Descripción:** en grupos de 6 estudiantes, cada integrante representa una de las seis emociones básicas (alegría, ira, tristeza, asco, sorpresa y miedo), improvisarán una situación o escena donde aparezcan todas las emociones.

Posteriormente se realiza un juego por equipos en donde cada uno exprese la emoción que le correspondió, por ejemplo: ponchados, miedo huir de la pelota, asco no querrá que lo toquen, tristeza no quiere correr, ira estará discutiendo, etc.

Adaptado de: Pellicer, (2011).



**Nombre de la actividad:** Actividad física emocional

**Materiales:** bolsas, hoja de papel y lápiz.

**Descripción:** se anotan en papeles las seis emociones básicas y en otros papeles acciones o actividades físicas (correr, saltar, bailar, skipping, jumping jacks, barrer, etc.), sacaran un papel de cada bolsa y realizarán la actividad física representando la emoción que les correspondió, por ejemplo: bailando sorprendidos, calentando tristes, barriendo alegres y finalmente si tienen la oportunidad de practicar algún juego cada uno gesticulando y expresando la emoción.

# Conciencia emocional



**Nombre de la actividad:** la cola del dragón

**Objetivo:** Desarrollar la conciencia emocional a través de la acción motriz.

**Materiales:** dos trozos de tela

**Descripción:** En dos grupos, uno es asignado con la categoría de emociones positivas y el otro con emociones negativas (que deben representar), se forman en hilera tomados de la cintura del compañero y el último de la hilera se coloca un trozo de tela a forma de cola, quedando de frente con el otro grupo la cabeza del grupo (dragón) intenta coger la tela (cola) del otro grupo mientras hace lo mismo. Gana el que logre retirar la cola del dragón del otro grupo. Se intercambian grupos y emociones.

Se realiza la retroalimentación sobre la experiencia, y si en algo influyó la categoría de emoción que representaban.



**Materiales:** dado o spinner, hoja de papel y lápiz.

**Descripción:** con un dado, se lanza y el número corresponde a una emoción que será representada con gestos faciales y definida por la persona. La variante es con un spinner se señala un extremo con una fecha de papel y en una hoja se dibuja un círculo con seis divisiones como un reloj, se marcan los números o se dibujan emojis y se coloca en el centro el spinner y se pone a girar.

# Conciencia emocional



**Nombre de la actividad:** agilidad emocional



**Objetivo:** Identificar los estados de divertimento y placer que le proporcionan las diferentes actividades individuales y grupales.

**Materiales:** balón u objeto de fácil manipulación.

**Descripción:** por parejas, ambos reciben el nombre de una emoción positiva o negativa, se ubican cada uno al extremo del espacio, teniendo enfrente a su pareja, en el centro se ubicará un objeto, cuando se diga el nombre de la emoción los dos tienen que correr a recoger el objeto, expresando con sonidos, facial o corporalmente la emoción y volver a su sitio sin ser tocados en la espalda por el rival.

Al finalizar se realiza en grupo una actividad de retroalimentación.



**Nombre de la actividad:** tablero emocional

**Materiales:** dado, tablero emocional

**Descripción:** en la página web de iocus emotio (<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>) se puede descargar el tablero junto con las instrucciones, imprimirlo y jugarlo. La variante para dificultarlo es realizarlo en conjunto con el dado fitness que se encuentran en la página, pueden imprimirlo y seguir las instrucciones.

# Conciencia emocional



**Nombre de la actividad:** memoria emocional

**Objetivo:** identificar los nombres de las emociones básicas.

**Materiales:** ninguno

**Descripción:** ubicados en círculo, realizamos el juego de memoria y concentración denominado siete pum, en el cual no se puede decir el número siete ni sus múltiplos, sino que se reemplaza por pum, el que se equivoca va saliendo.

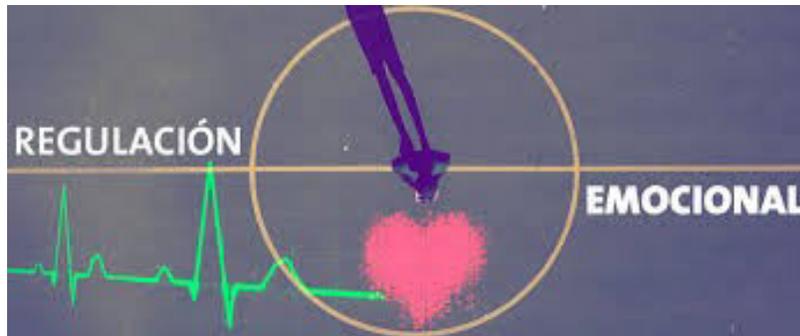
Luego intentan decir las trece emociones básicas (ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, humor, amor, felicidad, sorpresa, esperanza y compasión) ya trabajadas en el diccionario emocional sin repetir ninguna, si se equivocan vuelven a iniciar desde donde se equivocaron. La variante es ir recordando las emociones que han dicho los compañeros anteriormente.



**Descripción:** con los integrantes de la familia, ubicados en círculo, podemos realizar el mismo ejercicio de memoria emocional, iniciando por el siete pum el cual puede ser reemplazado por otro numero, no se puede decir el número siete ni sus múltiplos, sino que se reemplaza por pum, el que se equivoca va saliendo.

Luego intentan decir las emociones básicas o aumentar la dificultad con las trece emociones, sin repetir ninguna, si se equivocan vuelven a iniciar desde donde se equivocaron. La variante es ir recordando las emociones que han dicho los compañeros anteriormente.

# Regulación emocional



Entendida como la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para autogenerar emociones positivas. Sus componentes son:

Componentes de la competencia
2.1 Toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
2.2 Expresión emocional
2.3 Capacidad para la regulación emocional
2.4 Habilidades de afrontamiento
2.5 Competencia para autogenerar emociones positivas

Bisquerra y Pérez (2007)

# Regulación emocional



**Nombre de la actividad:** Contagiados

**Objetivo:** expresar emociones de manera respetuosa mientras participa de las diferentes actividades de la clase.

**Materiales:** ninguno.

**Descripción:** Se inicia con la designación de dos estudiantes, uno representara la emoción de la felicidad y el otro la ira. Inician gesticulando la emoción y tocando a sus compañeros los cuales se unirán y ayudarán a coger a los demás, hasta que todos hayan sido contagiados.

Se responde a la preguntas: ¿se contagian las emociones?, ¿afectan las emociones el desempeño en las actividades?, ¿si, no?, ¿cómo?



**Nombre de la actividad:** etiquetas emocionales

**Materiales:** bolsa, papel y lápiz

**Descripción:** En un trozo de papel se dibuja el emoticón o se escribirá el nombre de las emociones básicas, cada participante saca de una bolsa un papel con una emoción, la cual representara con gestos y expresará que situaciones le genera esa emoción y que siente.

# Regulación emocional



**Nombre de la actividad:** El carro de la basura

**Objetivo:** Manejar las emociones de forma adecuada.

**Materiales:** ninguno.

**Descripción:** dos estudiantes cada uno con una categoría de emociones positivas y negativas, intentarán contagiar a sus compañeros, los estudiantes con emociones positivas tocarán y saludaran a sus compañeros para contagiar, mientras los estudiantes con las emociones negativas tocan y estrujarán suavemente o gritarán.

Al finalizar se realiza la retroalimentación de cómo nos hacen sentir las emociones según la categoría y como una persona puede con una emoción negativa dañarnos el día o una persona con una emoción positiva nos mejora el día.



**Nombre de la actividad:** escalera emocional

**Materiales:** dispositivos electrónicos con acceso a internet o con posibilidad de imprimir

**Descripción:** en la página web de la propuesta (<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>) en la pestaña de regulación emocional se encuentra el juego de escalera emocional el cual se puede jugar en línea o descargar para imprimir y jugar en físico, el cual incluye el clásico juego de mesa con actividades físicas.

# Regulación emocional



**Nombre de la actividad:** semáforo emocional

**Objetivo:** manejar las emociones de forma adecuada.

**Materiales:** paletas de colores, parar, pensar y actuar.

**Descripción:** iniciamos con la indicación de los colores, con la paleta verde corremos, la amarilla caminamos y la roja paramos.

Se divide la clase en 3 grupos, a cada grupo se le asigna una situación y un tipo de comunicación y actitud (agresiva, pasiva, asertiva) que deben escenificar.

Cancha de baloncesto, varias personas llegan a jugar un deporte diferente, como lo solucionan. Comunicación pasiva.

Están jugando fútbol y hay un jugador rival que está siendo brusco, comunicación agresiva.

El último grupo haciendo uso de las paletas de colores representará las dos escenas con la forma adecuada (comunicación asertiva), en que momento debemos parar,



**Nombre de la actividad:** semáforo emocional

**Materiales:** hojas iris color rojo, amarillo y verde, palos de escoba cortos y marcador.

**Descripción:** recortamos círculos en las hojas de cada color en forma de luz de semáforo, en rojo escribimos parar, en amarillo pensar y en verde actuar, los pegamos en un lugar que se frecuente y los utilizamos como recordatorio reforzando la acción de cada color cuando estamos ante una situación conflictiva.

Finalizamos respondiendo a las preguntas: ¿Identifican qué cosas los altera? y ¿qué situaciones los relaja (leer, hacer deporte, etc.)

# Regulación emocional



**Nombre de la actividad:** Yoga

**Materiales:** colchonetas, mantas o cobijas

**Descripción:** Sesión de relajación, movimientos corporales para soltar el cuerpo, fragmentación corporal y sensibilización, se realizan ejercicios posturales como la mariposa, la foca, asanas, para esto les recomiendo en youtube [https://www.youtube.com/watch?v=o\\_gyTpRs8yQ](https://www.youtube.com/watch?v=o_gyTpRs8yQ) y un audio disponible en la página web yoga 1 y 2. Posteriormente incluimos ejercicios de respiración abdominal y diafragmática 142, una inhalación, cuatro segundos de apnea y en dos movimientos se exhala.

**Nombre de la actividad:** Yoga

**Objetivo:** adoptar hábitos que permitan regular las emociones.

**Materiales:** colchonetas

**Descripción:** sesión de relajación, movimientos corporales para soltar el cuerpo, fragmentación corporal y sensibilización, se realizan ejercicios posturales como la mariposa, la foca, asanas (posiciones de yoga), se pueden utilizar los audios de reflexión yoga 1 y 2 disponibles en la página web pestaña regulación. Posteriormente incluimos ejercicios de respiración abdominal y diafragmática 142, una inhalación, cuatro segundos de apnea y en dos movimientos se exhala. Por parejas se realizan algunos

# Regulación emocional

**Nombre de la actividad:** match deportivo

**Objetivo:** Autogenerar emociones positivas y disfrutar de la vida.

**Materiales:** conos, pelotas, balón de voleibol, aros

**Descripción:** Organizados en cuatro grupos van rotando por las estaciones.

**Estación 1.** Béisbol mano atados por una pierna o cogidos de gancho, batean con la mano mientras corren por las bases intentando no dejarse ponchar.

**Estación 2.** Voleibol sentado, siguiendo normas de este deporte adaptado.

**Estación 3.** Balón aro, los arcos son aros sostenidos por contrarios en un espacio delimitado, el poseedor del aro se puede mover por la línea lateral para que pase el balón cuando sus compañeros lancen.

**Estación 4.** Trabajo colaborativo, con aros pasar de un lado de la cancha hasta el otro lado, se inicia de pie dentro de un aro el cual se saca por encima de la cabeza y se lanza a una distancia que se alcance a saltar, realizándolo continuamente, un integrante del grupo será el encargado de llevar a modo de balsa de a un compañero, de un extremo a otro, hasta pasar a todos, nunca deben pisar por fuera del aro o se devuelven hasta la línea inicial, la variante es llevar la mayor cantidad de compañeros.

Al finalizar se realiza la retroalimentación sobre las percepciones, las sensaciones y reacciones de los estudiantes al ganar o perder y el trabajo en equipo.



**MATCH  
DEPORTIVO**



**Nombre de la actividad:** pucket con dado fitness

**Materiales:** tablero pucket y dado fitness

**Descripción:** retando a un familiar con dos juegos en uno, el tablero pucket se realiza en material reciclado, en el canal de youtube iocus emotio esta el paso a paso (iocus emotio), el jugador que pierda en el juego pucket lanza el dado fitness (en la página web <https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio> en la pestaña de conciencia emocional encontramos el dado fitness el cual podemos imprimir) y realiza el ejercicio siguiendo las instrucciones que allí se encuentran.



# Regulación emocional



**Nombre de la actividad:** la obra de arte

**Objetivo:** Mantener la calma frente a situaciones estresantes y conflictivas.

**Materiales:** hojas de papel

**Descripción:** a cada estudiante se le entrega una hoja de papel y con principios de origami se les pide que realicen lo que para ellos sería una obra de arte, dándole un significado sobre sus sentimientos, sueños o un mensaje para compartir con los compañeros. Ubicados en círculos, el docente inicia presentando su obra de arte y el sentido que le colocó a este, se ubica la obra de arte en el centro del círculo y se continúa por la derecha, teniendo él la decisión si es una obra de arte, dándole tiempo para que el estudiante explique o no, al final y teniendo en cuenta las emociones y situaciones que se pudieron presentar, se realiza la retroalimentación sobre la importancia de la regulación emocional, pensar antes de actuar, no agredir ni verbal ni mucho menos físicamente, tener en cuenta el daño que se le hace a otra persona al hacer malos comentarios o tener actitudes negativas contra ella.



**Nombre de la actividad:** mi emoción , tú reacción

**Materiales:** hojas de papel, esfero, tijeras y cinta

**Descripción:** en una hoja escribirán el nombre de las seis emociones básicas, recortarán el nombre en forma de tarjetas, cada participante escogerá una tarjeta y sin verla se la pegará en la frente. En orden cada participante realizará dos preguntas cerradas por turno, las respuestas son si o no, intentando descifrar cual es su emoción, al adivinarla las demás participantes pueden decir una situación en la él expreso esa emoción y como la manejo.

# Regulación emocional



**Nombre de la actividad:** Golombiao adaptado

**Objetivo:** Identificar y poner en práctica habilidades de relación para el buen trato con sus compañeros, docentes y familiares.

**Materiales:** balón de fútbol o baloncesto, carteles con los siete principios.

**Descripción:** La metodología consiste en la adaptación del fútbol o de cualquier otro deporte colectivo en donde dos equipos contrarios se encuentran para disputar algo, con nuevas reglas de carácter pedagógico, gana no el que meta más goles, sino el que mejor cumpla con los 7 principios (no violencia, igualdad, libertad de expresión, participación activa, no discriminación, cuidar el entorno, cuidarse y cuidar al otro), a los cuales se les incorpora las CSE. \*

**Reglas:** no hay juez sino asesores de juego, debe haber al menos dos mujeres en cada equipo y una siempre en el terreno de juego, el primer gol o cesta de cada equipo y de cada tiempo lo hace una mujer, a partir de este se alternan con un hombre, todos los jugadores deben jugar, al inicio y al final se habla y se reflexiona sobre los principios y las CSE, número de faltas, si el equipo comete 0 faltas, 4 soles, una falta, 2 soles; 2 faltas, 0 soles, 3 a 4 faltas – 2 soles, más de 4 faltas -3 soles.

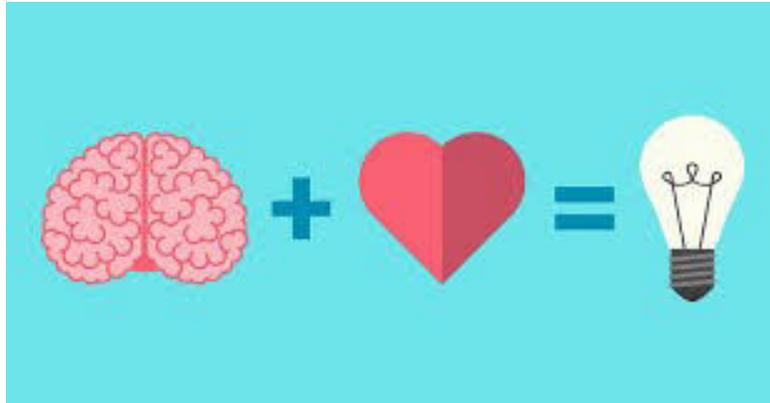


**Nombre de la actividad:** memoria emocional

**Materiales:** fichas del juego memoria emocional

**Descripción:** descargar e imprimir las fichas del juego memoria emocional disponible en la página web <https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio> opción regulación emocional y seguir las instrucciones para jugar en casa.

# Autonomía emocional



Entendida como la capacidad para gestionar las emociones y llevar a cabo una buena autogestión de las mismas, siendo competente para asumir desafíos básicos de la vida, sintiéndose digno. Sus componentes son:

<b>Componentes de la competencia</b>
3.1 Autoestima
3.2 Automotivación
3.3 Actitud positiva
3.4 Responsabilidad
3.5 Análisis crítico de normas sociales
3.6 Buscar ayuda y recursos
3.7 Auto eficacia emocional

Bisquerra y Pérez (2007)

# Autonomía emocional



**Nombre de la actividad:** tela emocional

**Objetivo:** Identificar y practicar habilidades de relación para el buen trato con sus compañeros, docentes y familiares.

**Materiales:** trozos de tela de color azul y rojo

**Descripción:** Divididos en dos grupos, uno de color azul (emoción positiva) y otro color rojo (negativa), cada integrante del grupo se coloca una tela de dicho color en la espalda a modo de cola, a la señal deben intentar quitarle la tela a los integrantes del otro grupo, al quitarla dirán el nombre de una emoción de dicha categoría.

Tomado de Pellicer (2011)

**Nombre de la actividad:** características, actitudes y habilidades emocionales

**Descripción:** un integrante de la familia dice una característica y/o una emoción, los demás piensan en cual familiar tiene o expresa mejor esa característica y abrazan a esa persona.

La persona más creativa, la persona más alegre, más desordenada, más graciosa, más seria, más colaboradora, más feliz, más ágil, etc. Como alternativa se puede ingresar en la página web (<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>) en la pestaña de autonomía emocional y colocar el audio de características y habilidades emocionales, por parejas señalan al que mejor la representa.

Tomado de Pellicer (2011)

# Autonomía emocional



**Nombre de la actividad:** la línea del ecuador

**Objetivo:** Identificar y practicar habilidades de relación para el buen trato con sus compañeros, docentes y familiares.

**Descripción:** a un estudiante se le asigna una categoría de emociones (negativa o positiva) y se ubica en el centro de la cancha, los demás estudiantes deben intentar pasar hasta el otro lado si ser tocados por el compañero del centro que dirá el nombre de una emoción cuando entre en contacto, de ser así se queda ayudando en el centro, solo se pueden mover de manera lateral sobre la línea.

Posteriormente se colocan dos estudiantes cada uno con una categoría de emoción, los compañeros decidirán porque lado quieren cruzar y ser tocados, repitiendo el nombre de una emoción.



**Nombre de la actividad:** acróstico

**Descripción:** en casa cada participante escribe su nombre de manera vertical letra por letra, para que cada familiar le escriba una cualidad por cada letra, si es muy corto el nombre se pueden los dos nombres o el apellido. Por ejemplo: Sergio

SerVicial, dEdicado, Responsable, Generoso, Inteligente, Observador

Tomado de Pellicer (2011)

# Autonomía emocional



**Nombre de la actividad:** expresión emocional

**Objetivo:** Identificar y poner en práctica habilidades de relación para el buen trato con sus compañeros, docentes y familiares.

**Materiales:** Reproductor de música, parlante, música, cámara, optaluces

**Descripción:** Se coloca diferentes ritmos de música desde la más relajada hasta más fuerte y movida, los estudiantes con ojos vendados se moverán de acuerdo a la música, exagerando movimientos y expresándose corporalmente, serán grabados, para posteriormente compartir el video con el grupo, se identifican aspectos tales como: imagen y representación corporal, observación desde tercera persona, realizando la retroalimentación sobre las sensaciones y percepciones.



**Nombre de la actividad:** expresión emocional

**Materiales:** reproductor de música, parlante, música, cámara, optaluces

**Descripción:** en familia colocaran varios tipos de música de acuerdo a los gustos de cada integrante, intentando pasar por varios géneros y ritmos, con los ojos vendados se moverán al ritmo de la música grabando con un celular la actividad para posteriormente identificar aspectos de imagen y expresión corporal.

# Autonomía emocional



**Nombre de la actividad:** el deportista ideal

**Objetivo:** aprender a trabajar en equipo, asumiendo responsabilidades.

**Materiales:** cartas del deportista ideal

**Descripción:** es un juego de cartas que se desarrolla en campo. Se juega en cuatro grupos de al menos dos jugadores, cada grupo recibe una carta con la descripción de un jugador que necesita ciertas habilidades para ser el mejor, al mismo tiempo recibe siete cartas con habilidades de fuerza, resistencia, agilidad, velocidad, coordinación, flexibilidad y equilibrio, y 9 puntos con los cuales puede negociar o llamar a la guerra a sus rivales.

El juego completo con cartas e instrucciones se puede descargar en la página web de la propuesta (<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>) pestaña de autonomía emocional.

**Nombre de la actividad:** el deportista ideal

**Materiales:** cartas del deportista ideal que se pueden descargar de la página web de la propuesta

**Descripción:** para realizarlo en casa se puede jugar de manera individual si en la familia no hay suficientes participantes para conformar grupos, siguiendo las mismas instrucciones del juego.

# Autonomía emocional



**Nombre de la actividad:** mala influencia

**Objetivo:** manejar las emociones de forma adecuada.

**Materiales:** balones o pelotas

**Descripción:** se eligen estudiantes que deben incitar a sus compañeros a hacer trampa en actividades que se realicen en clase, pero ellos no harán trampa, esperando la respuesta de sus compañeros, se realiza la retroalimentación dependiendo la postura de los demás, si se dejaron afectar por la mala influencia.

**Pasa el balón:** en la cancha de baloncesto se organizan grupos de siete estudiantes en hileras, sentados con las piernas en V. El primero de cada hilera pasa el balón sobre la cabeza hasta llegar al último de la hilera, el cual recibe el balón y corre a sentarse al inicio para pasar de nuevo el balón, gana el equipo que primero llegue al otro lado de la cancha.

**El reloj:** dos equipos de siete integrantes, ubicados todos en un mismo círculo, cada equipo tiene una pelota, un integrante corre por fuera del círculo en dirección de las manecillas del reloj llevando la pelota para entregarla al último de su grupo el cual la pasa de mano en mano por enfrente hasta llegar al primero quien corre nuevamente hasta el final, el objetivo es, manteniendo el círculo, tocar al último integrante del equipo rival con la pelota y no dejarse tocar.



**Nombre de la actividad:** dominó emocional

**Materiales:** juego dominó emocional

**Descripción:** descargar e imprimir las fichas del juego dominó emocional disponible en la página web <https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio> opción autonomía emocional y seguir las instrucciones para jugar en casa.

# Autonomía emocional



**Nombre de la actividad:** Circuito

**Objetivo:** regular y expresar emociones de manera adecuada mientras participa de las diferentes actividades de la clase.

**Materiales:** balón de baloncesto, tangram, pelotas, marcador, cuerdas, lazos,

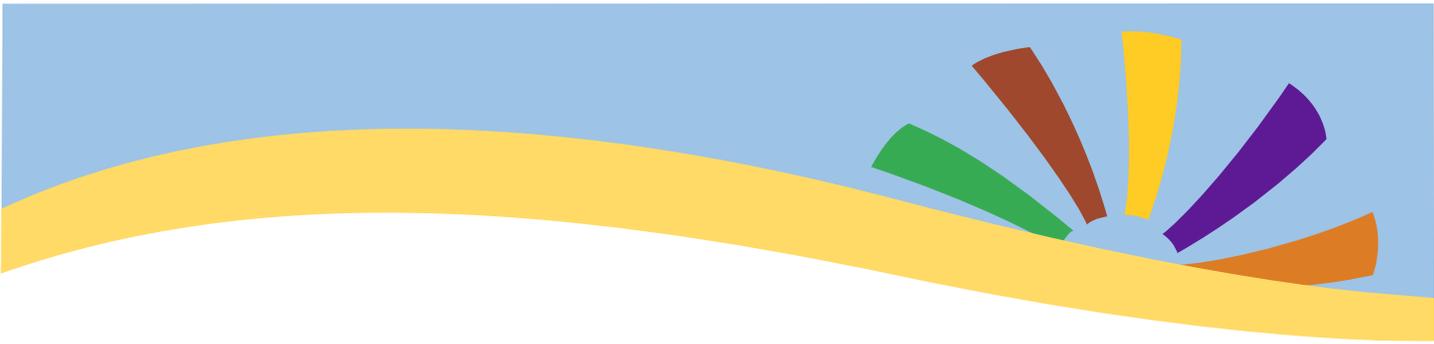
**Descripción:** se disponen 6 estaciones con actividades con retos, juegos cooperativos de coordinación, análisis y resolución de conflictos, con el fin de mejorar la capacidad de trabajo en equipo y generar estrés, que permita identificar como se desenvuelven y manejan las emociones negativas y positivas que van apareciendo.

Los juegos son: lanzamientos de baloncesto con mano no dominante, llevar un bastón por parejas con los pies, armar un tangram, llevar balones con dos bastones sujetos por los extremos, escribir con un marcador sujeto con cuerdas, amarrados por las muñecas buscar la forma de soltarse.

**Nombre de la actividad:** jumotio

**Materiales:** dispositivos electrónicos con acceso a internet o con posibilidad de imprimir

**Descripción:** en la página web de la propuesta (<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>) en la pestaña de autonomía emocional se encuentra el juego de jumotio el cual se puede jugar en línea o descargar para imprimir y jugar en físico, el cual incluye una serie de retos psicomotrices.



“De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo si no sabe dónde poner su tristeza o su rabia”.

José María Toro.

Visítanos en nuestra página: <https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>



locus emotio [www.youtube.com/channel/UCaPkZffz8BbnwJy8L3RT\\_fg](http://www.youtube.com/channel/UCaPkZffz8BbnwJy8L3RT_fg)



[iocusemotio@gmail.com](mailto:iocusemotio@gmail.com)

