



# Manual de Actividades Socioemocionales para la Niñez y las Familias



Manual de Actividades  
socioemocionales para la Niñez y las Familias  
© Pueblo Cítico, Inc.

Contenido:

Odalys Rivera Vázquez

Roivelisse Sánchez Rosado

Sugeily Torres Caraballo

Addiel I. Florenzan Metz

Zuleika Rodríguez Hernández

Kamil Gerónimo López

Grace Blanco Rosario

Diagramación & Edición:

Addiel I. Florenzan Metz

Kamil M. Gerónimo López

Primera Edición

San Juan – Puerto Rico, marzo, 2020

Reservados todos los derechos. No se permite la venta de este material.  
Se autoriza la reproducción total o parcial de esta obra, su incorporación a  
un sistema informático, y su transmisión en cualquier forma o por cualquier  
medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) siempre que se  
reconozca la autoría.

Imágenes: The Noun Project

# CONTENIDO

Introducción	5
Recomendaciones Generales	6
Recomendaciones para el Manejo de Emociones con la Niñez	9
Manejo de Emociones con las Familias	15
Actividades de Comunicación Intergrupala	21
Juegos Cooperativos	29
Juegos Creativos	35
Desarrollo Afectivo Emocional	45
Emociones Acuerpadas	53



# Introducción

Este manual de actividades socioemocionales fue creado luego de los terremotos y réplicas que sacudieron a Puerto Rico en enero de 2020. Con esta herramienta, Pueblo Crítico se propuso presentar actividades que promovieran la salud mental y emocional del País, durante tiempos de incertidumbre e inestabilidad social, política, económica y ambiental.

Inicialmente, enfocamos los esfuerzos de redacción y diseño gráfico para tener una herramienta con la cual acompañar a las personas del Sur de Puerto Rico, refugiadas en campamentos. Para ello, contamos con una subvención del María Fund, que nos permitiría reproducir el manual y concertar las brigadas. El manual seguirá con esa misión y, por lo pronto, asumirá un comienzo distinto al anticipado.

Tras la pandemia del Corona Virus y las medidas de distanciamiento social activas en la Isla desde marzo de 2020, comenzaremos con una distribución digital gratuita. Ahora, tanto como siempre, prevalece la necesidad de cuidar nuestras emociones ante tiempos inciertos.

Si este manual llega a tus manos, úsalo, realiza las actividades que consideres convenientes y compártelo. Confiamos en que pronto podremos resumir la agenda de las brigadas al Sur. Mientras tanto, esperamos te sirva para procesar lo que vivimos, canalizar energías, enfrentar miedos, acompañar y promover la sanación colectiva.

**En alegría y solidaridad,  
Pueblo Crítico**

# Recomendaciones Generales

Este manual presenta actividades que promueven el desarrollo, reconocimiento y expresión de necesidades emocionales. **Está diseñado para ser facilitado por alguna persona en cada núcleo familiar o comunitario.**

El manual está organizado en secciones temáticas y cada uno de ellas propone al menos dos actividades para lograr los objetivos de cada sección. En cada actividad, encontrarás una descripción general, el propósito y las instrucciones para realizarlas. Las instrucciones están dirigidas a quien facilitará cada una y en algunos casos cuenta con ilustraciones que ayuden a esclarecer cómo proceder, visualmente. **Las actividades pueden ser realizadas con personas de 4 años en adelante.**

**Recomendamos leer el manual antes de proceder con las actividades**, para anticipar las adaptaciones necesarias en cuanto a movilidad física. En la mayoría de las actividades, hay un sección de notas que permitirá comprender mejor el rol de facilitación y algunas recomendaciones.

Otro de los motivos por el cual recomendamos leer el manual antes de facilitar, es para saber cuándo corresponde **crear un ambiente o clima que permita hacer el trabajo emocional**. Por ejemplo, se pueden implementar reglas básicas de participación como las siguientes:

1. Encuentren un lugar calmado.
2. Asegúrense que todas las personas tienen espacio suficiente para cada actividad y están cómodas.
3. Practiquen el no-juicio sobre las expresiones emitidas por quienes participan.
4. Eviten interrupciones.
5. Estén presentes, eviten distracciones y cultiven la conexión.

Estas sugerencias de reglas pretenden propiciar la apertura y la interacción socio-emocional en las actividades. Siéntete en la confianza de incorporar las reglas que otras personas interesen en función del bien común.

Al conducir cada actividad, es igualmente importante escuchar activamente los insumos de quienes participan, sean estos expresados de forma verbal y/o no verbal, mediante comentarios, dibujos, posturas y gestos. Ello permitirá mejorar la facilitación pero también reforzar la alerta. Cada sección te ayudará a reconocer los procesos emocionales a los que prestar atención tanto propios como de quienes te rodean. De igual forma, al reconocerlos podrás identificar la mejor herramienta o actividad para cada momento.

Te animamos a fortalecer tu compromiso y dar seguimiento a los resultados socioemocionales tras estas actividades. Identifica previamente recursos necesarios, para aquellas necesidades emocionales que requieran acompañamiento profesional en las áreas de salud mental, con la capacidad para intervenir en crisis, atender trauma, tensión o conflictos. Te aconsejamos llamar a la Línea PAS, en caso de necesitar apoyo emocional de manera confidencial y libre de costo.

**LÍNEA PAS: 1 (800) 981-0023**

Finalmente, al final de cada sección ubicamos hojas en blanco que pueden servir de diario reflexivo. Con estas hojas podrás implementar la escritura como estrategia para el autoconocimiento y el trabajo socioemocional que las actividades permitirán. Documenta en estas páginas los procesos de reflexión propios y de los grupos con los cuales se realicen estas actividades.





# RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE EMOCIONES CON LA NIÑEZ



Las siguientes técnicas pueden modificarse para cada familia de forma que todas las personas puedan participar.

- 1. Atiende:** La niñez necesita ser escuchada. Presta atención a las inquietudes que expresa la niñez. Haz preguntas y escucha activamente las respuestas.
  - ¿Has escuchado algo lo que está sucediendo?
  - ¿Qué has escuchado?
  - ¿Fue confuso para tí?
  - ¿Hay algo que aún no entiendas bien?
  - ¿Sabes por qué estamos aquí?
- 2. Explica:** Dialoga sobre lo que está pasando, reduce o evita sentir incertidumbre y preocupación.
- 3. Educa:** Desarrolla explicaciones que atiendan sus preocupaciones.

Ejemplo en caso de terremoto: *“La tierra tiembla porque la naturaleza se expresa de diferentes formas. Para nosotros no es normal, pero para la naturaleza es normal que sucedan movimientos.”*

**4. Reafirma tu presencia:** Afirma que a pesar de las circunstancias le cuidarás. Menciona alguna otra persona con la que podrá contar, si es el caso.

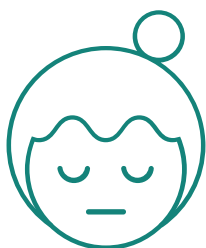
## **5. Relajación mediante los juegos:**

- **Sigue las técnicas y actividades** de este manual.
- **Juega Veo Veo.** Este juego ayudará a poner atención a detalles y a distraerse de la situación actual.
- **Juego de los Cinco Sentidos.** Menciona al menos tres sensaciones que percibes con cada uno de los sentidos.
- **Respira y lleva la cuenta de los respiros.**  
Ejemplo: Respira despacio y cuenta en voz alta “1”. Respira y cuenta “1, 2”. Respira y cuenta “1,2,3”, y así sucesivamente.

**6. Planifica cada día:** Mantén una rutina de horario si es posible, esto dará estructura a su día. Establezca horarios para comer, realizar actividades como juegos y manejo de estrés, bañarse, dormir, limpiar, etc.

## NOTA:

El cuerpo no está diseñado para estados de estrés prolongados. Si no buscamos alternativas para reducir el estrés el cuerpo permanecerá en alerta. Cuando el cuerpo está en alerta continua, la memoria, los patrones de sueño y los patrones de alimentación se alteran de forma inmediata.



También, resulta dañino para los órganos vitales como el corazón, los riñones y el sistema digestivo, todos sufren alteración. Debes practicar diariamente ejercicios de relajación. Cuando reducimos el estrés, es más fácil retomar los patrones de sueño y de alimentación.

Es necesario darle espacio al cuerpo a que vuelva a su estado de estabilidad mediante las técnicas ofrecidas en este manual u otras técnicas de relajación que conozcas o tengas a su alcance. Esto te ayudará a prevenir enfermedades coronarias, diabetes, desórdenes de ansiedad, de estrés y depresión.

**Esta información es válida para toda la familia.**







# MANEJO DE EMOCIONES CON LA FAMILIAS



A continuación, ofrecemos una guía para la organización emocional como unidad familiar. Cada integrante de la familia tiene fortalezas. Es importante resaltarlas y utilizarlas a favor de la cohesión. Los roles y tareas de cada personas podrán transformarse ante aspectos emocionales presentes.

## **TERTULIA FAMILIAR:**

En la convivencia no siempre existen espacios de diálogo. Ante situaciones imprevistas o que impacten la estabilidad de las familias, es imperativo crear este espacio.

**Propósito:** Que puedan expresar cómo se van sintiendo con relación a los acontecimientos y que rol va a tomar cada integrante para ayudarse mutuamente.

**Frecuencia:** Estas reuniones deben ocurrir al menos 1 o 2 veces en semana. Una primera vez para organizar y distribuir tareas, y la próxima para asegurar que cada persona cumpla con lo asignado y/o reasignar tareas.

## Frases para iniciar la tertulia:

Estas frases crean la apertura para que la familia se exprese:

- Queremos estar en sintonía, vamos a dialogar...
- Eres importante en esta familia y necesitamos saber cómo te sientes...
- Te noto de (x) forma, cuéntame ¿qué sientes?...

## Recomendaciones para la tertulia:

**1. Valida las emociones** de tu familia, con algunas de estas frases:

- Gracias por expresarte y confiar en mi.
- Qué bueno que me comentas, ahora te podemos ayudar.
- Lo que sientes es válido...
- Yo también me siento así porque...

**2. Expresa lo bueno,** con algunas de estas frases:

- Gracias por ayudarme en...
- Me sentí bien cuando me dijiste...
- Qué bueno que ayudaste al vecino con...
- Gracias por escucharme y tomarme en cuenta.



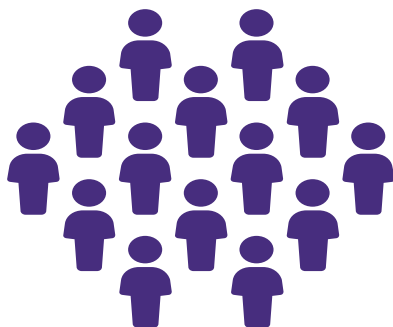
- 3. Pide perdón:** En momentos de crisis es usual sentir frustración, coraje, miedo, entre otros – son sentimientos muy válidos. Por eso, es muy fácil decir palabras hirientes o tener un comportamiento no adecuado. Es necesario tomar un acercamiento de amor y respeto, pidiendo disculpas. Procura usar la tertulia como espacio para que la familia exprese esos sentimientos que incomodan.
  
- 4. Evita comentarios catastróficos:** No queremos aumentar la ansiedad y el estrés. Ante dudas busca información de fuentes oficiales, esto evitará confusión y creencia de mitos.
  
- 5. Apóyate en las prácticas espirituales** y/o religiosas que hayas adoptado para tu vida, si alguna. Fortalece tu esperanza y espiritualidad.







# ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN INTERGRUPAL



Las actividades de comunicación intergrupala promueven la cohesión y la confianza entre las personas que participan. Buscan que las personas participantes logren visualizarse como un todo en momentos de necesidad y que identifiquen áreas en las que pueden contar con otras personas desde lo emocional hasta lo práctico. Un bono es que estas actividades ¡son buenísimas para cultivar el espacio comunitario.

## Objetivos:

1. Fomentar que haya apertura a los sentimientos y necesidades de los demás.
2. Promover un ambiente de colaboración y confianza.
3. Desarrollar respuestas a las necesidades y sentimientos de las demás personas.
4. Aumentar la confianza en el grupo de personas que comparten en esa comunidad.

## Edades:

De 8 años en adelante. Deben realizarse adaptaciones según las edades y diversidad funcional de un grupo.

# Actividad # 1

## EL ACCIDENTE



**Descripción:** Recreación de un accidente.

**Propósito:** Fortalecer la capacidad de respuesta y organización en una situación imprevista.

### Instrucciones:

1. Presenta a las personas participantes un accidente. Ejemplos: un accidente de carro, un local que se está incendiando, etc.
2. Asigna a quienes participan un rol en particular que deberán asumir en la escena del accidente. Estos roles son: policías, médicos, periodistas, fotógrafos, bomberos/as, personas transeúntes o personas vecinas. Dependiendo la cantidad de personas estos roles pueden ser asumidos por más de una persona.



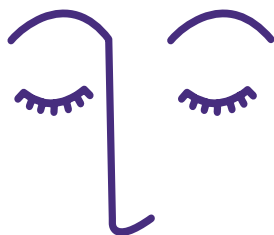
3. Explica la perspectiva y acciones que toman cada uno de estos roles frente a la situación presentada. Abre paso a la creatividad y ofrece ejemplos para ubicar a las personas en el rol:
  - Personal médico: Atienden personas herida.
  - Personas transeúntes: Caminan por la zona con actitud curiosa.
  - Policías: Toman querrela y/o redirigen el tráfico.
4. Quienes participan podrán tener unos minutos para planificar o ensayar sus roles antes de presentar la situación. Tendrán la oportunidad de representar sus roles a través de una actuación o de un cuento.
5. Al final, deberán comparar:
  - los puntos de vista de cada rol representado
  - la manera en que cada cual respondió a la situación
  - los sentimientos de las personas involucradas
  - cómo son reflejo de la forma en que actuamos a nivel familiar, comunitario y como país

### **Nota a quien facilita:**

Debe ser una actividad sencilla que no exponga la vulnerabilidad de las personas participantes o del grupo ya que puede evidenciar la falta de confianza y ser contraproducente. Procura que sea un ejercicio para proyectar cómo acostumbramos a actuar y reflexionar cómo pudiéramos actuar de una mejor manera en beneficio del bienestar común.

## Actividad # 2

### CUANDO NO VEO



**Descripción:** Representación de la cotidianidad para personas no videntes.

**Propósito:** Desarrollar sensibilidad, confianza y capacidad de respuesta a las necesidades individuales al interior de la vida colectiva.

#### Instrucciones:

1. Comienza explicando que la mitad de las personas participantes son **no videntes** y la otra mitad del grupo son sus **guías**.
2. Quienes no pueden ver deberán tener sus ojos cerrados y dejarse llevar por las personas guías.
3. Las personas **no videntes** deberán recorrer el espacio y tienen la libertad de hacerlo expresando alguna acción que deseen. Ejemplos:
  - "caminemos"
  - "quiero ir al baño"
  - "quiero correr"



4. Luego de cinco minutos , intercambian sus roles; quienes eran guías pasan a ser no videntes, y quienes eran no videntes pasan a ser guías.
  
5. Nuevamente, las personas ahora **no videntes** deberán recorrer el espacio y tienen la libertad de hacerlo expresando alguna acción que deseen. Ejemplos:
  - “caminemos”
  - “quiero ir al baño”
  - “quiero correr”
  
6. Al final del ejercicio, conversen sobre la experiencia de colaborar, confiar y de responder a las necesidades o deseos de otra(s) persona(s).



### Preguntas guías:

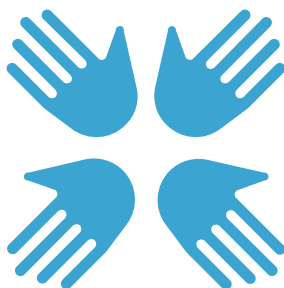
- ¿En qué rol sintieron mayor comodidad?
- ¿Les fue más fácil ser guías o ser no videntes?
- ¿Cuan fácil o difícil fue colaborar?
- ¿Cuan fácil o difícil fue confiar en quien les guiaba?
- ¿Cómo es la colaboración en tu familia?
- ¿Cómo es la colaboración en tu comunidad?
- ¿Crees que responde a las necesidades de las personas?
- ¿Cómo podemos integrar este aprendizaje a nuestra realidad?







# JUEGOS COOPERATIVOS



Los juegos cooperativos buscan que todas las personas puedan cumplir una meta colectiva, contando con la colaboración de todas las partes involucradas. Es un buen ejercicio para hacer analogías de dinámicas comunitarias ante emergencias.

## Objetivos:

1. Estimular situaciones relacionales.
2. Promover la capacidad de cooperación entre las personas para llegar a un fin común.

## Edades:

De 4 años en adelante. Hacer adaptaciones en niveles de dificultad de acuerdo a la edad o diversidad expresada.

## Actividad #1

### PASA LA PELOTA



**Descripción:** Se pasa la pelota entre un grupo de personas.

**Propósito:** Estimular la confianza y agilidad.

**Materiales:** Una pelota

#### **Instrucciones:**

1. Haz dos filas de diez personas cada una.
2. Cada participante en las filas abre las piernas.
3. La primera persona pasa una pelota por debajo de la piernas a quien esta detrás, y así sucesivamente.
4. Cuando la pelota llega a la última persona, quienes participan se agachan en el suelo y esta última pasa por encima de todas corriendo con las piernas abiertas pisando en ambos lados.
5. Cuando llega a la cabeza de la fila, todas las personas se ponen de pie y se repite la actividad.
6. Cada grupo deberá intentar hacerlo lo más rápido posible sin romper la estructura de las filas.

## Actividad #2

### PASAR OBJETOS

**Descripción:** Se pasan objetos entre dos filas de personas.

**Propósito:** Estimular la confianza, agilidad y coordinación.

#### Materiales:

Cuatro (4) objetos.

Ejemplo: pelota, plato, rama, vaso...



#### Instrucciones:

1. Las personas forman dos filas paralelas con un poco de distancia entre ellas y mirándose cara a cara.
2. Se va pasando el primer objeto de pareja en pareja a la persona que tengan diagonal en frente de manera que la pelota vaya avanzando hacia adelante sin que se caiga.
3. Cuando el objeto llegue al final de la fila, se repite lo mismo en sentido contrario y así sucesivamente integrando nuevos objetos.
4. Si la actividad va bien, se le pide a las filas que se distancien un poco más para aumentar la dificultad.



#### Preguntas guías:

- ¿Qué fue lo más retante?
- ¿Dónde hubo más colaboración?
- ¿Cómo se pudo haber colaborado más?
- ¿Porqué es importante?

**NOTA:** Se puede utilizar un vaso o plato con agua para hacer la actividad más retante.











# JUEGOS CREATIVOS



Estas actividades buscan facilitar un proceso de reflexión colectiva sobre problemáticas que se han vivido en un momento específico por un grupo de personas. Con ellas, aspiramos poder abrir un espacio de expresión, reflexión, respeto, creación y transformación de esa realidad colectiva.

## Objetivos:

1. Reflexionar sobre un momento colectivo que se quiera procesar.
2. Guiar la discusión sobre cuáles son las ideas del momento que tienen las personas participantes.
3. Plasmar de manera creativa las posibles soluciones propuestas por las personas participantes.

## Edades:

De 4 años en adelante de forma familiar-colectiva.

# Actividad #1

## MURAL COLECTIVO



**Descripción:** Pintata de un mural

**Propósito:** Estimular la imaginación, desarrollo del pensamiento crítico y planificación grupal.

### **Materiales:**

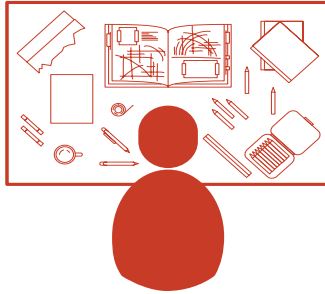
1. Pintura
2. Brochas

### **Instrucciones:**

1. Comienza una discusión con el grupo sobre la creación de un mural. Utiliza preguntas como:
  - ¿Qué temas nos provocan o llaman más la atención?
  - ¿Qué temas queremos plasmar?
  - ¿Qué aspectos son indispensables incluir?
2. Luego, planifiquen la pintada. Pregunta al grupo:
  - ¿Por dónde comenzamos?
  - ¿Quién hará qué cosas o tareas?
3. Comiencen a pintar. Utilicen música de fondo. Al finalizar, reflexionen sobre la experiencia y disfruten el arte creado.

## Actividad #2

# LA RE-CONSTRUCCIÓN



**Descripción:** Construcción de una nueva comunidad.

**Propósito:** Estimular la imaginación, creatividad y esperanza en espacios afectados.

### Materiales:

1. Legos
2. Plastilina
3. Materiales para reciclar

### Instrucciones:

1. Reconstruyamos las casas de nuestra comunidad.

### Preguntas guías para animar la construcción:

- ¿Qué quisieramos re-construir?
- ¿Porqué es importante?
- ¿Dónde lo haremos?
- ¿Qué había allí?
- ¿Cómo queremos que se vea?
- ¿Qué será diferente?

## Actividad #3

# CARRERA EN CÁMARA LENTA



**Descripción:** Carrera a ser ganada por la persona más lenta.

**Propósito:** Estimular el ingenio, desafía la creatividad y el equilibrio.

### Instrucciones:

1. Forma un grupo de cinco a seis personas.
2. El grupo se coloca en un extremo del espacio en posición de carrera.
3. Propicia un ambiente animado de competencia y cultivar un ferviente deseo de ganar.
4. Ganará la competencia la última persona en llegar.
5. Prohíbe al grupo detener su movimiento; también en cada movimiento deben dar el paso más largo que puedan, elevando su la pierna que muevan primero por encima de su rodilla.

**NOTA:** Cantidad de concursantes dependerá del espacio disponible para poder moverse sin interferencia.

## Actividad #4

### RELATO IMPROVISADO



**Descripción:** Construcción de un relato colectivo.

**Propósito:** Estimular la capacidad de escuchar activamente, responder e improvisar.

#### **Instrucciones:**

1. Identifica cinco personas voluntarias, colocalas en fila, una al lado de la otra y mirando hacia el frente.
2. Asigna un número a cada persona en la fila.
3. Pide a cada participante abrirle la puerta a la creatividad, mantener la concentración y escucha activa sobre el relato que se irá construyendo.
4. Pide a cada persona prestar atención a su capacidad de aceptación, improvisación y reacción inmediata.



5. La primera iniciará una historia cualquiera y se detendrá en el momento en que lo indiquen quien facilita.
6. Invita a la segunda persona a continuar la historia a partir de los siguientes comandos. Cada continuación puede comenzar, así:
  - "Sí pero..."
  - "Y además...'
  - "No, no lo que realmente sucedió fue..."
  - Tener que describir exhaustivamente, etc.
7. La segunda persona continuará el relato, así sucesivamente.
8. Pronuncia un número al azar, procurando sorprender a quienes relatan y alterando el nombre de quienes continuarán el relato.
9. Se termina cuando todas las personas hayan participado y colaborado una o dos veces en la construcción del relato colectivo.

**NOTA:** Es importante crear un relato unificado en lugar de cinco historias diferentes. Enfatiza en la validación de las propuestas, y su integración a la historia colectiva. Conforme se va repitiendo el ejercicio en otras sesiones, van mejorando las propuestas, la escucha y por ende, las historias.











# DESARROLLO AFECTIVO EMOCIONAL



Estas actividades buscan guiar la identificación de emociones que a veces están ahí y las sentimos físicamente pero no sabemos nombrarlas. En ese caso, identificarlas y luego, poder nombrarlas de manera asertiva puede resultar sanador para quienes participan y aun no han tenido el espacio de sentirse. Por otra parte, la autorregulación de las emociones es una etapa más compleja que se debe trabajar con más tiempo, pero se propone como antesala a esta reflexión la identificación de la emoción en una parte del cuerpo y la comunicación.

## Objetivos:

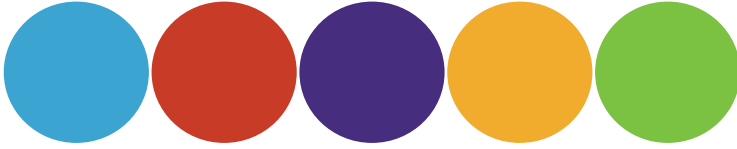
1. Identificar emociones entre las personas que participan.
2. Encontrar estrategias de autorregulación de las emociones.
3. Fomentar la expresión de estas emociones en confianza y de forma segura.

## Edades:

De 4 años en adelante. Se deben hacer adaptaciones por edades y diversidades expresadas.

# Actividad #1

## COLORES Y EMOCIONES



**Descripción:** Identificación de las emociones y los colores.

**Propósito:** Nombrar y describir emociones a colores.

**Edad:** De 6 años en adelante.

### Materiales:

1. Papeles de colores
2. Tijeras seguras
3. Pega
4. Hojas de papel blanco

### Instrucciones:

1. Establece un círculo de personas.
2. Ofrece una explicación sencilla sobre qué son las emociones: *Pensamientos que se sienten en alguna parte del cuerpo cuando pasan eventos específicos.*
3. Nombra algunas situaciones y explora con el grupo las emociones que se experimentan:
  - Cuando me hacen un regalo que quería.
  - Cuando me abraza mi mamá.
  - Cuando no me sale la asignación de la escuela.

4. Coloca papeles de colores, tijeras seguras y pega en el medio del círculo.
5. Pide a quienes participan, identificar con qué colores sientes que podrían explicar sus emociones. Cada participante debe sentirse en la libertad de unir los colores que quiera, de cortarlos y pegarlos, o solo de seleccionar uno.
6. Tras haber seleccionado los colores permite que recorten y peguen los colores en una hoja de papel blanco.
7. Enumera junto a cada participante, las emociones que pudo nombrar.
8. Abre un espacio de varios minutos para que cada cual explique su hoja, los colores y las emociones. Se puede utilizar la pregunta guía: *“Cuéntanos, ¿porqué ese color y en qué momento te has sentido así?”*
9. Agradece la confianza de cada participante por haberse expresado y se cierra la actividad fomentando a que se continuen identificando emociones y los colores como estrategia para nombrarlas.

## Actividad #2

# EMOJIS Y EMOCIONES

**Descripción:** Explicación de *emojis* y emociones que reflejan.

**Propósito:** Entender cómo se expresan las emociones.

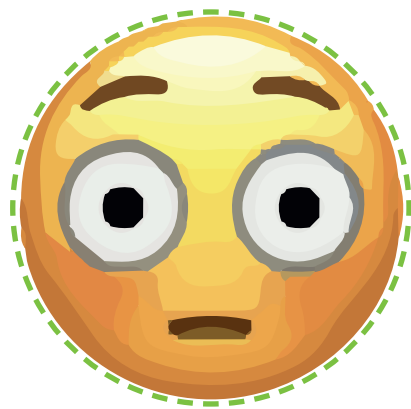
**Edad:** De 4 a 12 años.

### Instrucciones:

1. Haz un círculo con las personas que participan.
2. Explica que se estará hablando de las emociones y de cómo las manifestamos.
3. Quienes participan, seleccionarán diferentes emojis del centro de la mesa y crear una historia con las emociones.
4. Pueden realizar la historia en parejas o en grupos si son más de 10 personas.
5. Invítales a presentar su historia desarrollada con emojis y a explicar cómo esas caritas representan momentos específicos.

**NOTA:** Fotocopia las página para recortar los emojis. Utiliza crayones, lápices de colores u otra forma de colorear, con papel blanco para dibujar los emojis en caso de no poder fotocopiarlos.











## Actividad #3

# EMOCIONES ACUERPADAS



**Descripción:** Localización de las emociones.

**Propósito:** Localizar dónde sentimos las emociones en el cuerpo.

**Edad:** De 6 a 12 años.

### Instrucciones:

1. Sienta a las personas sentarse en círculos.
2. Pide que cierren sus ojos y piensen en la primera emoción que tuvieron en la mañana.
3. Abre el espacio para que cada persona comunique cuál fue la emoción y qué la provocó, si lo sabe.
4. Pide que identifiquen esa emoción en alguna parte de su cuerpo, mientras tienen los ojos cerrados.
5. Dirige algunas respiraciones profundas (inhalando en 4 tiempos, exhalando en 8 tiempos).

6. Pide a quienes participan decir en qué parte del cuerpo identifican esa emoción.
7. Abre el espacio para que las personas puedan dar recomendaciones de cómo soltar, canalizar esa emoción.
8. Dialoga sobre la forma en que las personas expresan esa emoción.
  - ¿Qué hacemos cuando la identificamos?
  - ¿Qué no hacemos cuando la identificamos?
9. Comparte con participantes, las siguientes formas efectivas de comunicar las emociones.
  - Tomarse un tiempo y alejarse para pensar.
  - Escribir las cosas que siente aunque sea en un texto que no comparta o envíe.
  - Pensar en qué siente y de dónde viene
  - Pensar en cómo puede herir esta emoción a otras personas si no las comunico.

### **NOTA PSICOLÓGICA:**

Reconocemos el estrés continuo por el cual pasa nuestra Isla, cada vez que una emergencia sacude el País. Las emociones son experiencias complejas en las cuales experimentamos reacciones subjetivas ante el entorno. Esto significa que cada persona tendrá reacciones diferentes.



## Una emoción implica:

1. Sentimientos (los experimentamos con nuestros sentidos)
2. Pensamientos
3. Activación del sistema nervioso
4. Cambios fisiológicos
5. Cambios en el comportamiento, como las expresiones faciales.

Las emociones son guías que nos aportan información relacionada a nuestro bienestar. Cada persona tendrá reacciones diferentes, por lo tanto, una experiencia diferente ante los eventos. Para lograr un manejo adecuado de las emociones es necesario hacernos conscientes de ellas prestándole atención al mensaje que nos transmite.



De cada experiencia que vivimos creamos significados personales cuando reflexionamos sobre el evento. Ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a manejarlas y a resolver problemas de forma efectiva.











# Sobre Pueblo Crítico...

Pueblo Crítico es una organización con la misión de promover la educación social y la democracia participativa crítica a través de servicios y creación de herramientas, fundamentadas en la Educación Popular. Nuestra visión es que el Pueblo desarrolle su capacidad de pensamiento crítico, asertividad e innovación en la acción social, mediante la construcción de un mundo justo, sensible, digno y autodeterminado.

Para lograrlo, asesoramos, diseñamos herramientas por encargo, facilitamos eventos, talleres, hacemos trabajo social, psicología y también, producimos nuestras propias herramientas. Así, satisfacemos las necesidades e interés de personas, profesionales en diversas disciplinas, organizaciones y comunidades

## Contáctanos

[servicios@pueblocritico.org](mailto:servicios@pueblocritico.org)  
[www.pueblocritico.org](http://www.pueblocritico.org)  
787-628-6594

