

SALUD MENTAL

Abrazo mis emociones

Orientación Escolar

A cargo de: Daniela Acevedo García

Taller guía
Grado 5°



El Monstruo de Colores va al cole

Anna Llenas (autora)

El Monstruo de Colores se enfrentará, esta vez, a su primer día en el colegio. Para empezar, ¡no sabe ni qué es! Está un poquito nervioso. ¡No sufras Monstruo! Allí te esperan muchas aventuras y nuevos amigos.





ABRAZO MIS EMOCIONES

Mi nombre(s)

Edad _____

Grado _____

Nombre acudientes

Como me siento en cuarentena





ABRAZO MIS EMOCIONES



¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo. Los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados (palabras).

Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, etc. Pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Querido amigo:
Relájate y piensa
¿Qué emoción
estoy sintiendo en
este momento?





ABRAZO MIS EMOCIONES



Emociones básicas

funciones

 Ira	Predisposición a la lucha, nos motiva a luchar contra los errores, la injusticia y a poner límites.
 Tristeza	Ralentizando el metabolismo, calmar la actividad, nos motiva a pedir ayudar y apoyo de los demás.
 Miedo	Preparación para la huida, concentrar la sangre en las piernas, nos motiva actuar para evitar consecuencias negativas.
 Alegría	Sensación de bienestar, nos motiva a reproducir ese acontecimiento.





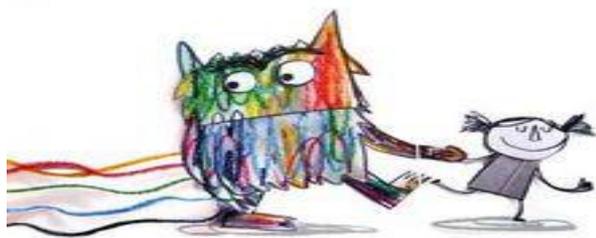
ABRAZO MIS EMOCIONES



Ahora imagínate que te encuentras en las siguientes situaciones

¿QUÉ EMOCIÓN SENTIRÍAS?

- Mi mejor amiga me invita a su cumpleaños
- Mi hermano mayor no me deja ver mi programa favorito.
- A mis compañeros siempre les dan todo lo que ellos quieren y a mí no.
- Mi maestra me hace una pregunta delante de todo el grupo y no la se responder.
- Mi padre se tiene que ir a trabajar a otro lugar.



PODEROSOS HÁBITOS PARA DOMINAR TUS EMOCIONES

DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL RESULTA FUNDAMENTAL PARA GARANTIZAR UN FUTURO EXITOSO

INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD DE GESTIONAR LAS EMOCIONES UTILIZANDO LA RAZÓN



HAY 5 FORMAS DE OBTENERLA

1 CONOCE TUS PROPIAS EMOCIONES



TEN CONCIENCIA DE TU COMPORTAMIENTO Y ACCIONES

2 MANEJA TUS EMOCIONES

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS CON RESPETO A LOS DEMÁS



3 AUTOMOTIVACIÓN

IMPULSA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL Y LA GRATIFICACIÓN PROPIA

4 RECONOCE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

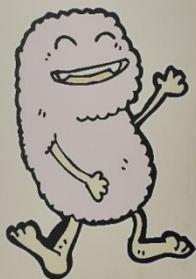
SOLIDARÍZATE CON TUS COMPAÑEROS Y SÉ EMPÁTICO

5 ESTABLECE RELACIONES

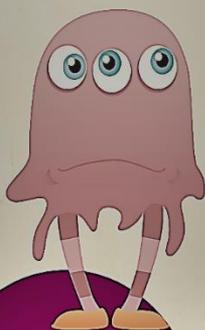
COMPRENDE A LOS DEMÁS Y ESTABLECE VÍNCULOS DURADEROS



Miedo



Tristeza



Ansiedad



Culpa



Envidia



Los MONSTRUOS
SÍ EXISTEN.
Se llaman
emociones
negativas y viven
en nuestro
interior.

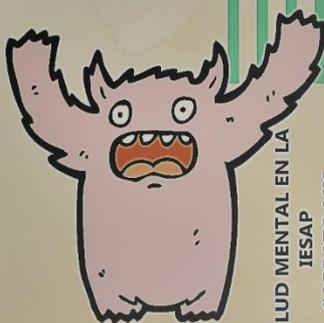
Egoísmo



Apego



Celos





ABRAZO MIS EMOCIONES



Salud mental ¿que es? ¿porque es importante?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

La salud mental es motivo de nuestra atención y por una buena razón. Un cuerpo saludable puede prevenir ciertas enfermedades, como afecciones cardíacas y diabetes, y ayudarte a mantener tu independencia a medida que envejeces. La salud mental es igual de importante que la salud física, y no hay que descuidarla.

La importancia de la salud mental radica la tranquilidad de las personas, esto no quiere decir que esté prohibido preocuparse o sentir emociones negativas, sino precisamente en reconocerlas y afrontarlas.



HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO



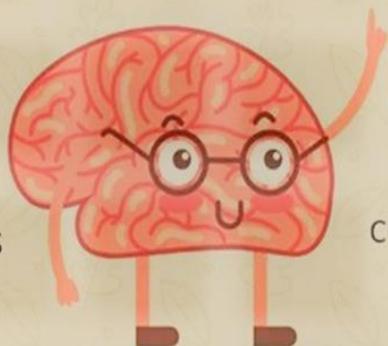
CUIDA TU ALIMENTACIÓN



CUIDA TUS RELACIONES PERSONALES



REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES



HAZ EJERCICIO



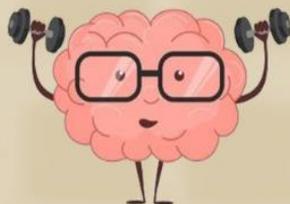
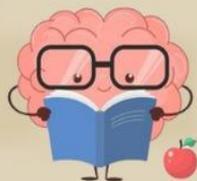
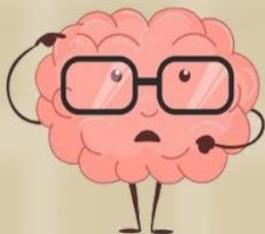
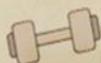
ORGANIZA BIEN TU TIEMPO



GESTIONA TUS EMOCIONES



MANTÉN TU CEREBRO ACTIVO



ENCUENTRA TU MEDICINA Y ÚSALA

BAILE



PINTURA



NATURALEZA



LECTURA



EJERCICIO



TRABAJO VOLUNTARIO



MÚSICA



TERAPIA



MEDITACIÓN



Tu mente es tu casa

llénala de cosas positivas



Acumula
recuerdos
bonitos



¡tú
puedes!



Usa
pensamientos
y frases
motivadoras

Ámate

Cuida el amor de
quienes te aman.



Alimenta la
llama del amor
que hay en ti.

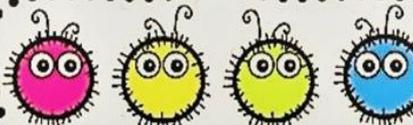


Ten un hobby y
dedícale tiempo.



← Crea un cerco de
protección emocional.





Somos criaturas silenciosas
Estaremos a tu lado
Cuando estés en silencio trabajando
Nos asustamos cuando haces un ruido

Nos gusta sentarnos a tu lado
Y ver cómo trabajas y aprender contigo
Pero si haces mucho ruido
regresaremos a nuestro
frasco del silencio



ACTIVIDADES

1. Identificar Emociones



Objetivo de la actividad:

El monstruo de colores identifica cada emoción con un color de esta manera es muy fácil para los niños poder identificar las emociones de manera gráfica y además ayudamos a etiquetar las distintas emociones. (ejercitar este conocimiento de vocabulario emocional)





ABRAZO MIS EMOCIONES

El monstruo está triste	píntalo		El monstruo está feliz	píntalo	
-------------------------	---------	---	------------------------	---------	---



El monstruo está enojado	píntalo	
--------------------------	---------	---

El monstruo tiene miedo	píntalo	
-------------------------	---------	---





ABRAZO MIS EMOCIONES



2. LA CAJITA COME MIEDOS

A veces es complejo que nuestros niños, logren identificar, manejar las emociones que están sintiendo una cajita come miedos es un buen material para que cada día, cada uno de nosotros introduzca la emoción que están sintiendo.

Descripción

- La idea es que cada estudiante, fabrique su propia cajita come miedos con una caja, recipiente, en base o alguno que se parezca a estos, para que la decoren al gusto de cada uno.
- Luego de realizar la cajita come miedos, en un papel, cartulina hacer un dijo de la emoción que se esta sintiendo o del miedo y identificarlo con el color correspondiente y introducirlo en la cajita come miedos.



LA
★ ★
cajita
.....
COME
MIEDOS



DESCUBRE CÓMO AHUYENTAR
LOS TEMORES DE TUS NIÑOS

3. Cuando me enfado

¿QUÉ PIENSO?

¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?



¿QUÉ ME AYUDA A SENTIRME MEJOR?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



+ % =

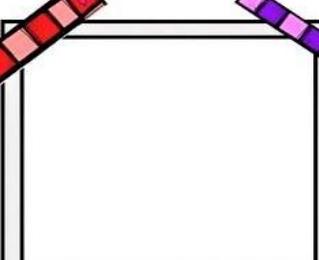


ABRAZO MIS EMOCIONES

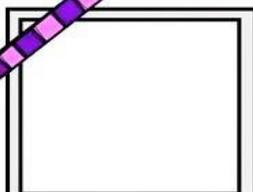
REFLEXION

Nombre: _____ fecha: _____

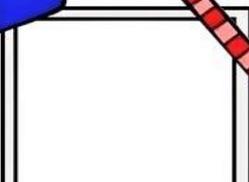
Mi cuarentena



Cosas que hice en la cuarentena

He prendido a

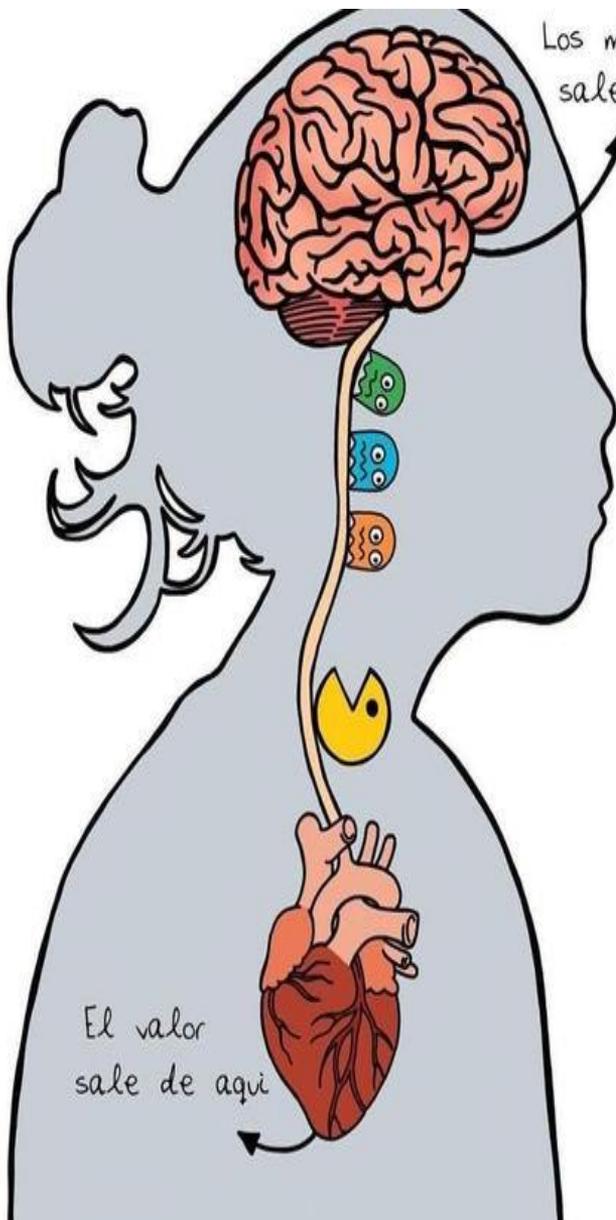
Lo que más me gusto



Lo que menos me gusto



+ % =



Los miedos
salen de aqui

El valor
sale de aqui



¿ QUÉ PIENSA Y
SIENTE ?

¿ QUÉ
OYE ?



¿ QUÉ VE ?

¿ QUÉ DICE Y
HACE ?

¿ QUÉ LE
FRUSTRA ?

¿ QUÉ LE
MOTIVA ?



ABRAZO MIS EMOCIONES

BIBLIOGRAFIA

- Daniel Goleman, 2012, Inteligencia emocional, Editorial Kairó, Barcelona
- CARUANA VAÑÓ, A. TERCERO GIMÉNEZ, M^a Pilar (Coords.). Cultivando emociones. Valencia: Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació, 2011.
- GOLEMAN, D. Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós, 1996.
- BISQUERRA, R. Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis, 2009
- LLENAS, A. Monstruo de colores. Barcelona: Flamboyant, 2012
- NÚÑEZ, C.; VALCÁRCEL, R. Emocionario. Madrid: Palabras Aladas, 2013.
- IBARROLA, B. Cuentos para sentir: educar los sentimientos. Madrid: Síntesis, 2003.

