



**¡Mi
BIENESTAR
EMOCIONAL!**



Mi NOMBRE ES:

EMONSTRUÍTOS

¡Hola amigos! Nosotros somos los Emonstruitos y junto a Fundación MAPFRE, te invitamos a participar en esta aventura. Descubre junto a nosotros todos los secretos para llevar a cabo una vida emocional saludable, ¿Te animas?

Todo lo que aprendas lo puedes compartir con tus hermanos, hermanas, padre, madre, abuelos, familiares y amistades. Te lo agradecerán toda la vida.



Mi nombre es: _____

Grado: _____ Grupo: _____

Mi escuela es: _____

Fundación
MAPFRE

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

 VIVIR
EN
SALUD



LAS EMOCIONES

Recuerda que las emociones son reacciones producidas en los seres humanos ante la presencia de diversas situaciones: por ejemplo, lo que sentimos ante un fenómeno natural, las diferencias que podemos tener con nuestros amigos y amigas, cuando mamá o papá nos llama la atención, o cuando nos sacamos una calificación buena en la escuela, entre otras. Existen diversas emociones como alegría, miedo, tristeza, enojo, asco, sorpresa, solo por mencionar algunas.

ACTIVIDAD 1

Observa las imágenes y llena la siguiente tabla:

¿Qué emoción observas en la imagen?

¿Cómo reaccionarías si te sintieras así?

¿Qué estrategias propones para sentirte mejor?



IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

Recuerda que todas nuestras características físicas como cuánto medimos, la forma de nuestro pelo, el color de nuestra piel, cómo son nuestras orejas, boca, ojos, nuestro nombre, y las psicológicas como si somos alegres, divertidos, callados, amables, cariñosos... forman nuestra IDENTIDAD, y la vamos creando y desarrollando a lo largo de nuestra vida.

Valorar quién eres y lo que tienes es un buen ejercicio diario, pues te ayuda a fortalecer tu autoestima y sentirte bien.



ACTIVIDAD 2

Describe a continuación quién eres:

¿Cómo es mi físico?

¿Qué es lo que más me gusta?

¿Cómo es mi personalidad?

¿Qué es lo que más me gusta de mí?

Enlista 3 cosas que no te gusten:

- 1.
- 2.
- 3.

Pregunta a tu familia y amigos cómo te perciben y escríbelo:



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Recuerda que otra forma de resolver conflictos es por medio de la negociación, con esta estrategia establece acuerdos de solución, en los que ambas partes resultan beneficiadas. Al ceder, se llega a un acuerdo que sea viable para la situación y para las partes involucradas. La negociación es una forma assertiva de resolverlos, de ahí la importancia de que la conozcas y manejes.

ACTIVIDAD 3

Ordena del 1 al 6 las reglas para resolver un conflicto.

Generar soluciones. Es importante que se planteen preguntas que permitan dar posibles soluciones, con creatividad y sentido de colaboración, por ejemplo: ¿Qué puedo hacer para ayudar? ¿Qué harían otros niños/as frente a esa situación?

Reconocer las emociones. Es vital que reconozcan sus emociones y las identifiquen, esto es posible al generar una ronda de preguntas en la que el niño (a) pueda expresar cómo se siente, qué le hace sentir así o por qué reacciona de la forma en que lo hace.

Evaluar lo ocurrido. Reforzar los sentimientos positivos contribuirá a mantener el control emocional ante conflictos futuros.

Identificar el conflicto. Es importante que se identifique cuál es el problema que originó el conflicto y que sean capaces de expresarlo.

Valorar cada solución y elegir en la que estén de acuerdo todas las partes. Cuando hay un proceso de valoración de las soluciones planteadas, las niñas se sienten escuchados, esto permite ir valorando cada una de las propuestas, en base a las ventajas e inconvenientes de cada opción.

Conversar, respetando los turnos de palabra de cada parte del conflicto. Permite que cada parte involucrada exprese el problema desde su visión.

