

SESIÓN N° 7: CONVIVENCIA ESCOLAR

MANEJO DE EMOCIONES

Objetivo: Orientar a niños y niñas para que puedan reconocer sus emociones y logren aprender a manejarlas y controlarlas.

**ACTIVIDADES / MANUALIDADES QUE ACTIVAN O DESACTIVAN LAS EMOCIONES**

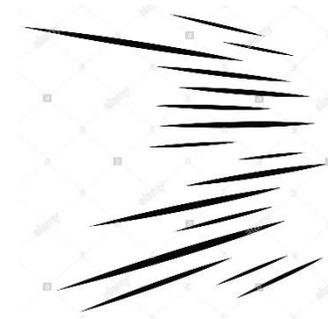
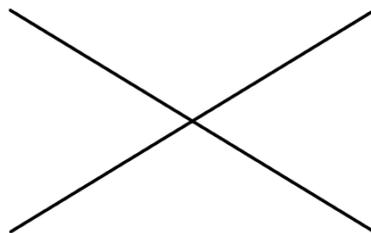
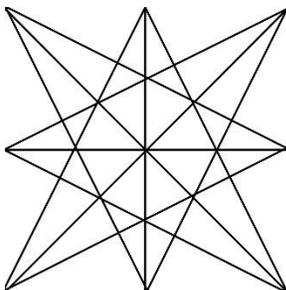
**1.- ENFADO**

El enfado es una emoción básica que sentimos todos. Sin embargo, cuando se pierde el control, el enfado se vuelve destructivo.

¿Cómo ayudar a los más pequeños a gestionar esta emoción? **Dibuja líneas Rectas.** Las líneas rectas, sea en la disposición que sea, ayudan a controlar la rabia interior y a recuperar la calma.



**Ejemplos:**

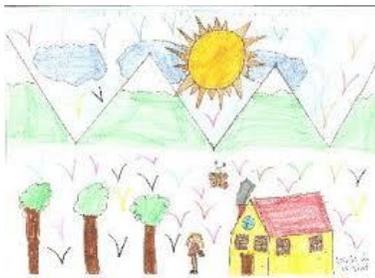


## 2.- TRISTEZA

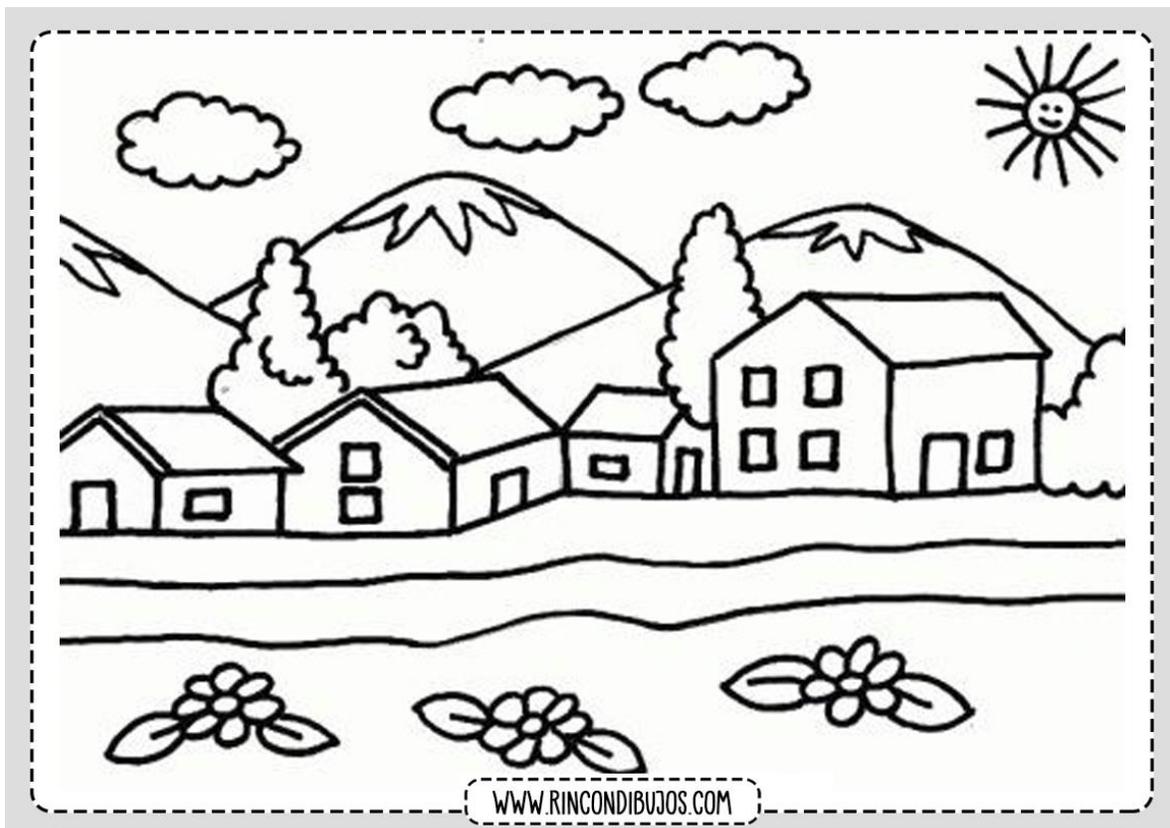
Cuando estés bajo de ánimo y sientas que te falta energía, puedes activar tu vitalidad pintando paisajes de muchos colores. No te preocupes por la perfección de las formas, sino más bien por el uso de muchos tonos en el cielo, en la vegetación, en el mar o en el paisaje que elijas.



Ejemplo:



Para practicar:



### 3.- FRUSTRACIÓN

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, los adultos -y también los niños- experimentan en mayor o menor medida una serie de emociones como el enfado, la tristeza, la angustia, la ansiedad, etc. **Rompe trocitos de papel pequeños**, aliviará su disgusto, su indignación y conseguirá vencer la tensión.



#### Ejemplos



#### 4.- MIEDO

Es un comportamiento normal y necesario para el desarrollo evolutivo, y en la mayoría de los casos, disminuye de forma natural a medida que crecemos.

Tejer. Sí, la costura. Tal vez baste con unas puntadas, o si se atreve, con el punto de cruz. Si es más mayor, puede intentar tejer con agujas de lana o de crochet. Además, ejercita la paciencia.



## 5.- ANSIEDAD / ESTRÉS

El estrés es la reacción del cuerpo ante cualquier situación que se perciba como un peligro; es decir que no son los acontecimientos o las circunstancias en sí mismos sino la reacción del cuerpo ante estos.

**Pinta Mandalas.** El arte de colorear mandalas es un proceso notable. Es sencillo, divertido y transformacional. Ya a principios del siglo XX, Carl Jung, el psiquiatra recomendaba a sus pacientes que pintaran mandalas para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.



Para practicar:

