

CUADERNO DE RECURSOS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES

Material práctico para docentes, orientadores, terapeutas y familias.

Termómetro Emocional

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con termómetro emocional.

Calma
Bienestar
Inquietud
Frustración
Crisis

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir

Semáforo del Autocontrol

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con semáforo del autocontrol.

ROJO: me detengo

AMARILLO: pienso

VERDE: actúo

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir

Rueda de las Emociones

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con rueda de las emociones.

Alegría
Tristeza
Miedo
Ira
Sorpresa
Calma

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir

Tarjetas de Expresión Facial

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con tarjetas de expresión facial.

Identifica la emoción

Imita la emoción

Describe una situación

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir

Diario Emocional

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con diario emocional.

Qué pasó
Qué sentí
Qué pensé
Qué aprendí

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir

Actividades para Primaria

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con actividades para primaria.

Dibuja tu emoción

Mi superpoder emocional

Historias emocionales

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir

Actividades para Secundaria

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con actividades para secundaria.

Debates

Role play

Reflexión guiada

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir

Uso Terapéutico

Objetivo: desarrollar habilidades relacionadas con uso terapéutico.

Registro clínico

Escala emocional

Plan de acción

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia?
- ¿Qué desencadena esa emoción?
- ¿Cómo puedo responder de forma saludable?

Espacio para escribir