



La tribu de las emociones

¿Qué hago con todo lo que siento?



Introducción

Esta propuesta educativa se desarrolla como una estrategia de acompañamiento y contención emocional, respondiendo a la crisis generada a partir del terremoto experimentado recientemente en el territorio nacional. Esta misma busca brindar herramientas prácticas a docentes, padres, madres, cuidadores y demás adultos que acompañan directamente a niños, niñas y jóvenes para que faciliten el reconocimiento, la gestión y el manejo de las emociones en contextos de afectación y emergencia.

Para ello, se plantea una ruta de acciones y estrategias de fácil comprensión y aplicación, buscando favorecer espacios seguros de escucha, expresión y acompañamiento, reconociendo las emociones como parte fundamental de los procesos de recuperación, cuidado y bienestar.



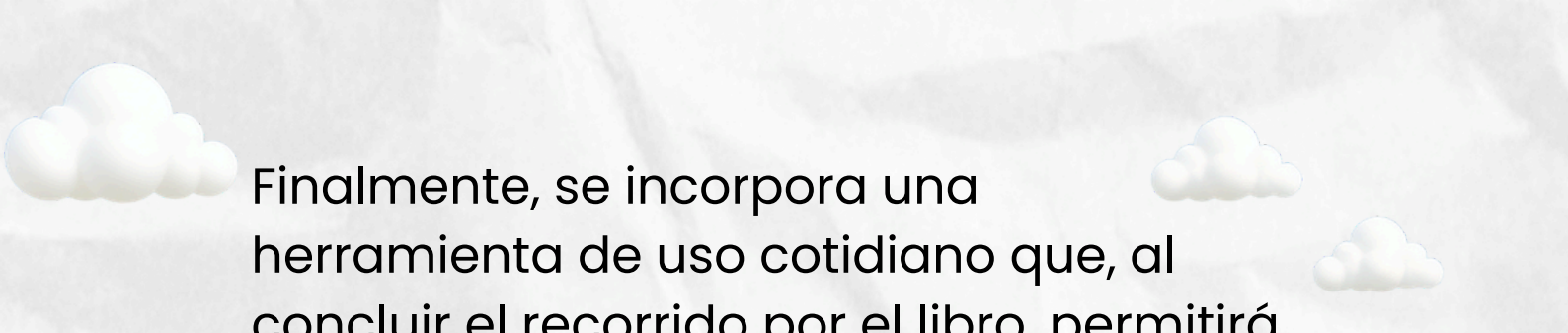


La guía está estructurada en diferentes momentos:

Inicialmente, presenta una contextualización y propone un ejercicio de reconocimiento de los niños, niñas y jóvenes, de sus experiencias y emociones.

Posteriormente, se plantea una cartografía corporal y emocional, construida desde las propias experiencias de las infancias y juventudes, que permite reconocer aspectos relacionados con su identidad, sus emociones y las formas en que estas se manifiestan en el cuerpo.

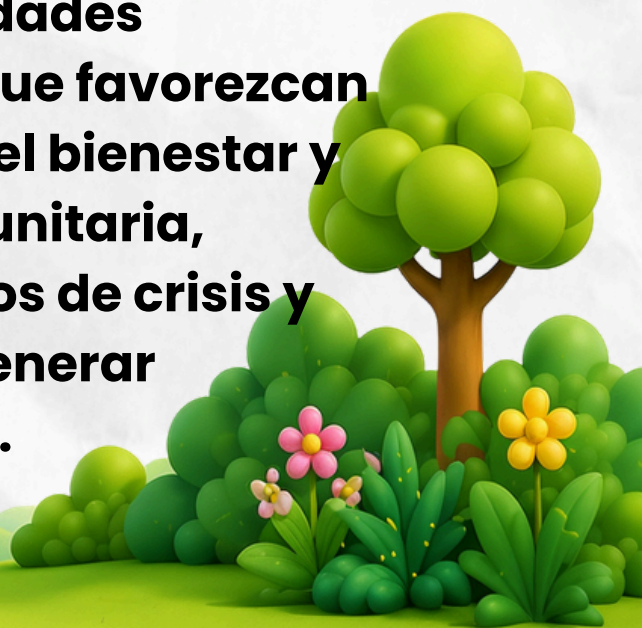
A continuación, se desarrolla una expedición emocional (un recorrido por las diferentes emociones), en la que se ofrecen estrategias de contención, regulación y manejo emocional.



Finalmente, se incorpora una herramienta de uso cotidiano que, al concluir el recorrido por el libro, permitirá conformar un kit emocional con recursos prácticos para acompañar las diferentes situaciones que puedan presentarse en la vida diaria.

Se espera que esta propuesta pueda ser implementada de manera colectiva por la comunidad educativa, promoviendo el conocimiento, la apropiación y la puesta en práctica de herramientas para el reconocimiento y la gestión emocional.

De esta manera, se busca **contribuir al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas que favorezcan el cuidado, la solidaridad, el bienestar y la gestión emocional comunitaria, especialmente en contextos de crisis y situaciones que puedan generar afectaciones emocionales.**



Si bien el material ha sido diseñado principalmente para un público infantil y juvenil, sus contenidos, estrategias y herramientas son aplicables a la comunidad en general, por lo que puede constituirse en un recurso de acompañamiento para personas de diferentes edades y roles dentro de los entornos educativos, familiares y comunitarios.





Capítulo 1:

Identifiquemos nuestras emociones

Aprendamos a reconocer,
expresar y gestionar nuestras
emociones





Matildita y su amigo Calma, el capibara, desayunan antes de ir a la escuela.



Camino a la escuela, Matildita y Calma se sorprenden al ver una gran grieta en el suelo.

Pero, de camino a la escuela...



¡La tierra está temblando!

Estoy contigo.



¡La escuela tiene grietas!

Lo importante es mantener la calma y buscar un lugar seguro.

Gracias a su amistad y apoyo mutuo, pudieron mantener la calma durante la emergencia.



Gracias por acompañarme, Calma.

¡Cuenta conmigo siempre!

Pensaron que todo había terminado, pero la aventura recién comenzaba... ♥

Identifiquemos nuestras emociones

¿Qué siento? ¿Dónde lo siento? ¿Por qué lo siento?

En este primer capítulo dibujaremos la silueta de nuestro cuerpo y tendremos diferentes emociones representadas por animales. La idea es **ubicarlas en la parte del cuerpo donde sentimos cada una**.



Miedo



Calma



Ansiedad



Tristeza



Alegría



Enojo



Ejemplo

1 capítulo



Miedo



Ansiedad



Alegría

Calma



Tristeza



Enojo



Identifiquemos nuestras emociones

Después de que reconozcamos nuestras emociones y dónde las sentimos, vamos a escribir o dibujar lo que vivimos.

Podemos preguntar:

- ¿Cómo viviste el terremoto?
- ¿Con quién estabas?
- ¿Qué sentiste?
- ¿Recuerdas otra vez en la que sentiste algo parecido?



Si no quieres escribir, también puedes conversar o dibujar.



TIP DE CALMA

Tápate suavemente los oídos,
cierra los ojos y haz el zumbido
de una abejita: mmmmmm...'
"Concéntrate unos segundos
en el sonido y en tu respiración



Pinta tus emociones



Capítulo 2:

Nombrar nuestras emociones

Aprendamos a nombrar nuestras emociones y reconocer en qué momentos las sentimos.



Gracias a su amistad y apoyo mutuo,
pudieron mantener la calma durante la emergencia.

Gracias por
acompañarme,
Calma.

¡Cuenta
conmigo
siempre!

Pensaron que todo había terminado,
pero la aventura recién comenzaba... 

**Matildita y Calma empezaron a caminar cuando de repente
vieron a alguien en el techo de una casa**

Parece que tiene miedo.
No entiende lo que sucede
y teme que algo malo
vuelva a pasar.

¡Mira Matildita!
¿Qué está pasando
con el gato?

¡Creo saber qué te pasa!
¿Es miedo, verdad?

temor

Nerviosismo

Angustia

Preocupación

Todos tenemos un objeto
que nos puede acompañar
en este estado de miedo.

No te preocupes, todos
lo hemos sentido.
Te presto mi capa, que es como
mi armadura y me ayuda
a enfrentar mis miedos.

Este collar me lo dio
mi madre, para regresar
a ella y estar seguro.



Matildita, Calma y Miedo escucharon el llanto de alguien y se fueron a buscar de dónde provenía ese sonido.





Extraño mucho
a mis seres queridos.
Me duele ver cómo está todo...



No te preocupes, sé cómo te sientes.
Al igual que a ti, el dolor y el sufrimiento
nos ponen un poco pesados, lentos,
y nos quitan las ganas de todo.



Matildita, Calma, Miedo y Tristeza continuaron su camino, cuando Matildita vio tirados unos huevos en el suelo y quiso recogerlos



Calma quiso explicarle a Ira que no le estaban robando sus polluelos y le dio una herramienta para controlar su emoción y evitar un gran conflicto



Matildita, Calma, Miedo, Tristeza e Ira continuaron su camino, explorando su territorio y descubriendo qué otras compañeras les traería esta travesía...

Nombrar nuestras emociones

En una hoja haz una lista de lo que te da miedo, te estresa o te da angustia. Después de esto, escribe qué elementos elegirías como amuleto para enfrentar tus miedos.



Esto te ayudará a tener una sensación de seguridad, es como cuando vamos al río o piscina y empacas en la maleta lo que necesitas para sentirte protegido y pasarla bien.

Dibuja aquí

Dibuja tu amuleto o elemento que te hace sentir mejor.



Bola antiestrés

Herramienta para manejar la ira

Para realizarlo necesitarás un globo para llenarlo con arroz, lentejas, garbanzos o harina. Cada vez que tengas ira, nervios, frustración o enojo podrás apretarlo y esto te ayudará a liberar estas emociones de una manera segura y controlada.





TIP PARA CUANDO SIENTO MIEDO

En casa busca un objeto que te pueda acompañar a enfrentar el miedo.
Recuerda que también hay personas que nos pueden acompañar cuando nos sentimos temerosos.



TIP PARA CUANDO LA TRISTEZA ME VISITA

Cuando estés triste puedes hablar con alguien, escribir, dibujar, pintar, abrazar y compartir con alguien que te haga sentir en calma. Por ello te proponemos hacer un **diario emocional**.

Pinta tus emociones



Capítulo 3:

Reconocer, comprender y acompañar la ansiedad

Aprendamos a reconocer aquello que ocurre dentro de nosotros cuando atravesamos situaciones de miedo, incertidumbre, cambio o dificultad.



Un gran sobresalto.

Todos regresan a casa de Matildita tranquilos, cuando de repente, se escucha un fuerte ladrido...

¡GUAUU
GUAUU!
¡Tengo miedo!
¡Quiero irme!

Tranquila, Ansiedad.
Estoy aquí contigo.
Sé que tienes miedo,
pero no estás solo.

La ansiedad puede hacernos
sentir preocupación, miedo,
pensamientos negativos,
dificultad para concentrarnos.
Hasta síntomas físicos como
temblores, tensión
y hasta sudoración.

¡Eso es justo
lo que siento!
¿Qué puedo hacer?

¡Ya sé!
Técnica SAFE,
suena raro pero es
muy eficiente para
sentirnos mejor.



¡No estás solo!

Podemos dividir las dificultades en pequeños pasos y avanzar poquito a poquito.

¡Claro que sí, juntos podemos!

Cuando estemos muy alterados... podemos respirar y relajarnos para recuperar la calma.

También podemos ayudarte a comprender y manejar tus emociones.

Matildita y sus amigos llegaron a la casa y al ver como estaba entre todos comenzaron a organizarla. Matildita estaba super alegre porque sus compañeros de viaje le estaban ayudando a poner cada cosa en su lugar.



Reconocer, comprender y acompañar la ansiedad

Para este ejercicio necesitarás una banda elástica.

Mientras la manipulamos suavemente, centramos nuestra atención en ella y acompañamos el movimiento con nuestra respiración.

Nos apoyaremos en la técnica **SAFE**:

S, de Seguridad: Buscamos un lugar tranquilo.

A, de Acompañamiento: Buscamos a alguien que pueda estar con nosotros sin juzgarnos.

F, de Facilitar la regulación: Respiramos juntos.

E, de Escuchar: Contamos qué sentimos y nos escuchamos sin juzgar.”

A través de la respiración, la regulación y la escucha, podemos conectar con el presente y darle un espacio a lo que estamos sintiendo.

Ejercicio de atención plena

Esta actividad te enseñará cómo las emociones fuertes pueden apoderarse de ti y cómo encontrar la paz cuando estas emociones fuertes se sienten abrumadoras.

En primer lugar, coge una botella transparente de plástico y llénala casi hasta el fondo con agua. A continuación, añade una cucharada grande de pegamento con escarcha o pegamento y escarcha por separado. Vuelve a tapar el tarro y agítalo para que la escarcha forme un remolino.

Por último lee el siguiente guion o crea el tuyo inspirándote en este.

Ejercicio de atención plena

"Imagina que el brillo es como tus pensamientos cuando estás estresado, enfadado o molesto. ¿Ves cómo se arremolinan y te impiden ver con claridad? Por eso es tan fácil tomar decisiones equivocadas cuando estás enfadado, porque no piensas con claridad. No te preocupes, es normal y nos pasa a todos (sí, también a los adultos).

Ahora observa lo que ocurre cuando te quedas quieto unos instantes. Sigue observando. ¿Ves cómo el brillo empieza a asentarse y el agua se aclara? Tu mente funciona igual. Cuando estás tranquilo durante un rato, tus pensamientos empiezan a asentarse y empiezas a ver las cosas mucho más claras. Respirar profundamente durante este proceso de calma puede ayudarnos a tranquilizarnos cuando sentimos nuestras emociones revueltas."

Pinta tus emociones





Capítulo 4: La alegría y la calma como recursos para restaurarnos

Después del caos, eventualmente, volvemos
a encontrar la alegría y la calma



¡No estás solo!

Podemos dividir las dificultades en pequeños pasos y avanzar poquito a poquito.

¡Claro que sí, juntos podemos!

Cuando estemos muy alterados... podemos respirar y relajarnos para recuperar la calma.

También podemos ayudarte a comprender y manejar tus emociones.

Matildita y sus amigos llegaron a la casa y al ver como estaba entre todos comenzaron a organizarla. Matildita estaba super alegre porque sus compañeros de viaje le estaban ayudando a poner cada cosa en su lugar.





¡Qué hermosa quedó!
Está llena de energía,
está colorida, ligera,
igual a como me
siento yo!

Así se siente estar feliz.
Es como si nuestro corazón
saltara y tuviéramos ganas
de sonreír, cantar y bailar.

Miren, es
alegría, el
colibrí...



También sentimos
alegría cuando recibimos
cariño y compartimos
con las personas que
queremos.

Sentimos alegría
cuando ayudamos
a los demás y hacemos
algo bueno por
alguien.

¡Y cuando
jugamos, cantamos
y nos divertimos
juntos!

¡La alegría crece
cuando la compartimos!

La alegría también
aparece cuando vivimos
momentos bonitos, estamos
con quienes queremos o
alcanzamos algo por lo que
nos esforzamos.

Podemos expresarla
jugando, dibujando,
cantando, bailando, creando...
¡y compartiéndola con
los demás!

¡Y recordemos
valorar nuestros
esfuerzos y celebrar
nuestros logros!



Cada uno continúa
su camino...

¡Gracias por
todo! Siempre
los llevaré
en mi corazón.

¡Hasta pronto,
amiga! Recuerda
que siempre puedes
contar con nosotros.

¡Cuidate
y sigue
explorando!



Al día siguiente, junto a un pequeño lago, encontraron al capibara descansando tranquilamente cerca del agua.

La calma es como este capibara: tranquila, paciente y serena. Se detiene, respira y disfruta el momento.

Así se siente la calma. Nuestro cuerpo se relaja, respiramos tranquilos y podemos pensar con mayor claridad.

¿Podemos sentir calma aunque tengamos miedo?

¡Claro que sí! La calma no significa no tener emociones. Significa detenernos y encontrar un momento para regularnos.



Todos se sientan junto al capibara y respiran profundamente.

Todos inhalamos...
Exhalamos...



La alegría y la calma como recursos para restaurarnos

Hay recuerdos que nos hacen sentir mucha alegría, por eso creamos álbumes, tomamos fotos y contamos historias.

Busca una foto de alguien o de algo que te haga feliz, si no tienes la foto puedes dibujarla. Escribe por qué esa fotografía te causa esta emoción.

Pinta tus emociones



La tribu de las emociones

Cada emoción tiene algo que decirnos. Sentir es parte de estar vivos y todas nuestras emociones son importantes.

Vamos a conocerlas de la mano de nuestros amigos de la tribu.

Tortuga — Tristeza



¿Cómo me siento?: Tengo ganas de llorar, dormir, no quiero hablar o siento que quiero estar solo. Siento el corazón triste cuando extraño a alguien o algo no sale como esperaba.

¿Qué puedo hacer?: Puedo llorar, hablar con alguien, dibujar, escribir o recibir un abrazo.

Recuerda: Llorar no es ser débil. A veces llorar ayuda a soltar lo que llevamos dentro.



Gallo — Enojo

¿Cómo me siento?: Siento calor en la cabeza, aprieto mis manos, quiero gritar o siento que todo me molesta.

¿Qué puedo hacer?: Me detengo, respiro, me alejo un momento y cuento lo que me pasó sin lastimar a nadie.

Recuerda: Sentir enojo está bien, hacer daño no. Mi enojo tiene algo que decirme.



Capibara — Calma

¿Cómo me siento?: Mi cuerpo se relaja, respiro despacio y puedo pensar mejor.

¿Qué puedo hacer?: Respiro profundamente, descanso, escucho música, camino o miro la naturaleza.

Recuerda: No tengo que correr todo el tiempo. A veces detenerme también es avanzar.



Colibrí — Alegría

¿Cómo me siento?: Tengo ganas de sonreír, jugar, cantar, bailar y compartir.

¿Qué puedo hacer?: Juego, dibujo, canto, bailo, abrazo y comparto con quienes quiero.

Recuerda: La alegría crece cuando la compartimos.



Chihuahua — Ansiedad

¿Cómo me siento?: Tengo muchos pensamientos, mi corazón puede ir rápido, me pongo tenso o me cuesta concentrarme.

¿Qué puedo hacer?: Busco un lugar seguro, respiro, busco compañía y cuento lo que siento. Puedo usar la técnica SAFE.

Recuerda: No tengo que resolverlo todo de una vez. Puedo avanzar poquito a poquito.



Gato — Miedo

¿Cómo me siento?: Mi corazón late rápido, mi cuerpo se pone tenso y quiero esconderme, correr o buscar ayuda.

¿Qué puedo hacer?: Busco un lugar seguro, me acerco a alguien de confianza y respiro despacio.

**Recuerda: Tener miedo no me hace cobarde.
Pedir ayuda también es ser valiente.**

Todas nuestras emociones tienen un mensaje. Podemos sentirlas, hablar de ellas y pedir ayuda. No tenemos que vivirlas solo.

Para la elaboración de este material se tomaron como referentes Matilde y la selva de emociones (López de Mesa, 2025) y Convidarte para la paz: Territorios de cuidado desde la primera infancia. Caja de herramientas (Aristizábal Ramírez et al., 2025).