



La tribu de las emociones

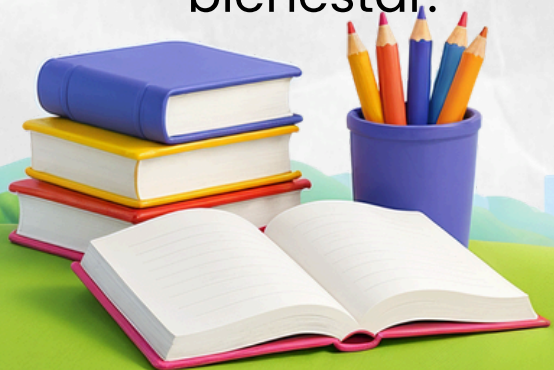
¿Qué hago con todo lo que siento?



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.



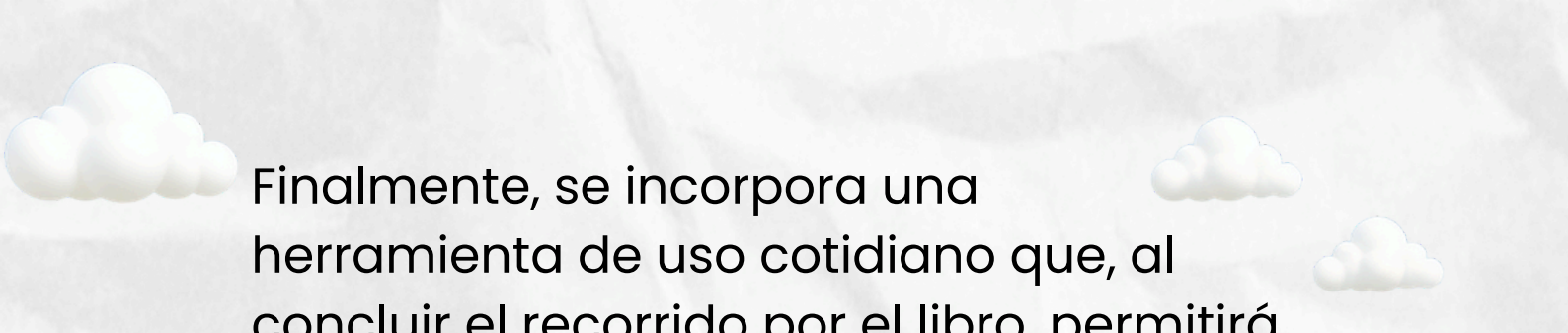


La guía está estructurada en diferentes momentos:

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.

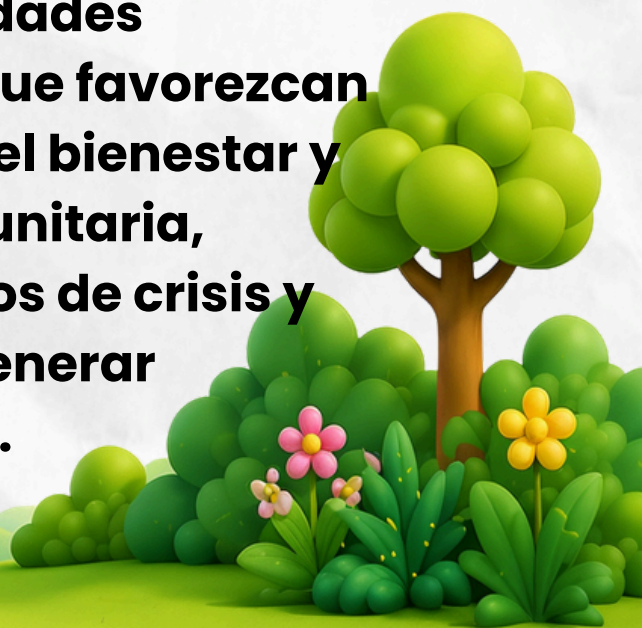
A continuación, se desarrolla una expedición emocional (un recorrido por las diferentes emociones), en la que se ofrecen estrategias de contención, regulación y manejo emocional.



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





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



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

