

# PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



CICLO ESCOLAR  
2023-2024

# ALUMNOS DE 1º DE PRIMARIA



**PIBE**

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

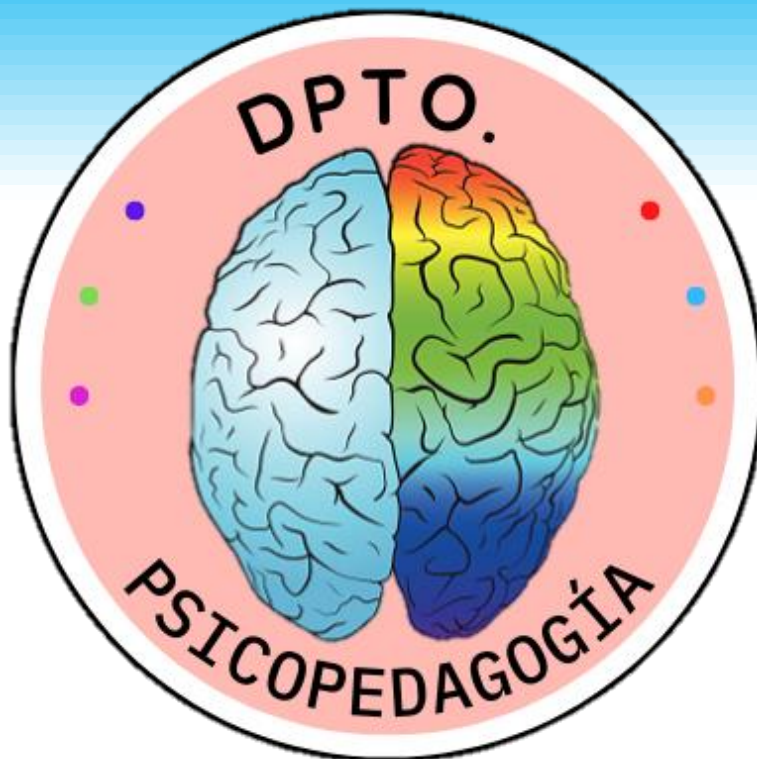


# PRESENTACIÓN

Este Programa Institucional de Bienestar Emocional (PIBE) surge con el propósito de ayudar a nuestros alumnos de educación básica a dar sus primeros pasos para desarrollar la conciencia emocional, ayudándoles a entrar en el tema de las emociones, de manera que logren tomar conciencia de su presencia en el mundo. Se pretende que los alumnos puedan nombrar, identificar y expresar cada una de las emociones básicas, Así como ayudarles a identificar las principales situaciones de la vida ordinaria que las generan. Todo esto con la finalidad de que nuestros alumnos logren identificar sus propias emociones y las de los demás, expresándolas de manera asertiva, esto con la intervención de la maestra mediante la aplicación de las técnicas de modelación de conducta y las actividades presentes en este manual.

Todas las actividades y ejercicios propuestos en el presente programa, están fundamentadas en la neurociencia, disciplina que ayuda en la comprensión del desarrollo del cerebro y tiene como objetivo potenciar desarrollo cognitivo, emocional y social de nuestros alumnos. Así mismo, el presente programa se apoya en la psicología positiva, potenciando en los alumnos el desarrollo de fortalezas de carácter y la generación de emociones positivas como ejes fundamentales para lograr su bienestar y felicidad.

## PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



El presente Manual es creado por el Mtro. Manuel Mondragón, y ha sido implementado en el CSJE por el Departamento de Psicopedagogía durante los ciclos escolares 2021-2022 y 2022-2023 bajo la propuesta de Programa de Nutrición Emocional, atendiendo a más de 200 niños de educación primaria y secundaria de nuestro colegio. Este manual ha sido revisado, evaluado y rediseñado tomando en cuenta la experiencias del Mtro. Manuel Mondragón, la Lic. Liliana López Rodríguez y la Lic. Daniela Michelle de León, así como la retroalimentación recibida por los alumnos y padres de familia que han participado en este proceso. Deseamos todo el éxito ahora que esta experiencia se transforma en el Programa Institucional Bienestar Emocional de nuestro CJSE.

# PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



# **CONTENIDO**

## **VOL. 1**

- 1. PRESENTACIÓN**
- 2. OBJETIVOS DEL PIBE.**
- 3. ME CONOZCO**
- 4. CONOZCO MI CEREBRO.**
- 5. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES. LAS EMOCIONES BÁSICA.**
- 6. LA EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA.**
- 7. LA EMOCIÓN DEL MIEDO.**
- 8. LA EMOCIÓN DE LA TRISTEZA.**
- 9. LA EMOCIÓN DEL ENOJO**
- 10. LA EMOCIÓN DEL AMOR.**
- 11. LA EMOCION DE LA CALMA.**



**Este manual de actividades ha sido elaborado especialmente para ti, espero que lo disfrutes.**

**ESTE MANUAL PERTENECE A:**

---

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

# OBJETIVOS.

## ¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?



- EL ALUMNO CONOCE Y NOMBRA SUS EMOCIONES.
- EL ALUMNO IDENTIFICA SITUACIONES QUE LE GENERAN LAS EMOCIONES BÁSICA DE ALEGRÍA, TRISTEZA, MEDO, ENOJO, CALMA Y AMOR
- IDENTIFICA SUS EMOCIONES EN SU CUERPO Y LAS EXPRESA A TRAVÉS DE ÉL
- REALIZA PRÁCTICAS DE REGULACIÓN DE CONDUCTA CON AYUDA DE SU MAESTRA
- EL ALUMNO EXPERIMENTA EMOCIONES POSITIVAS.



# TODO SOBRE MI

ESCRIBE Y DIBUJA

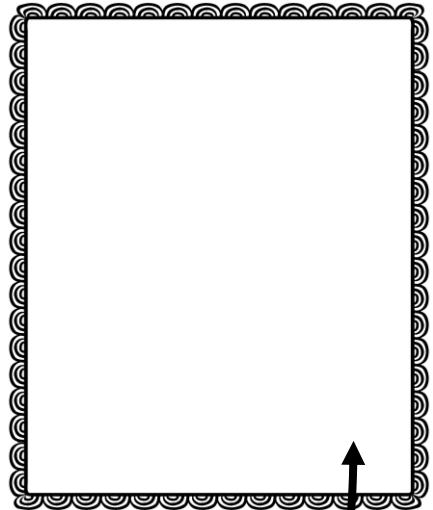
ME LLAMO



**Tengo**

-----

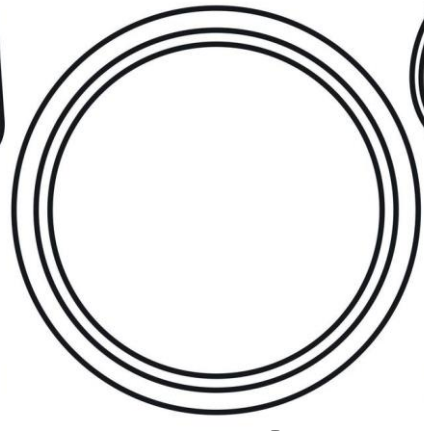
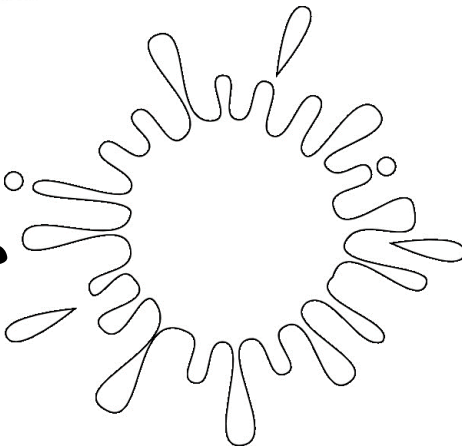
**años**



MI HUELLA



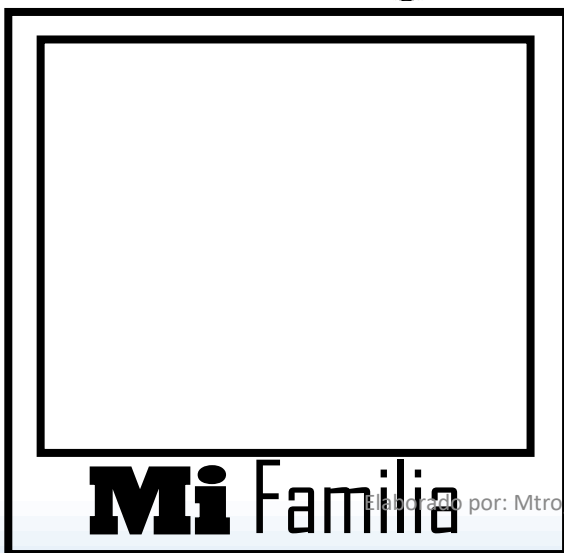
**Mi**  
**color**  
Favorito



**Mi**

comida

**favorita**



**Mi** Familia



# CONOZCO MI CEREBRO

# DISEÑA TU CEREBRO



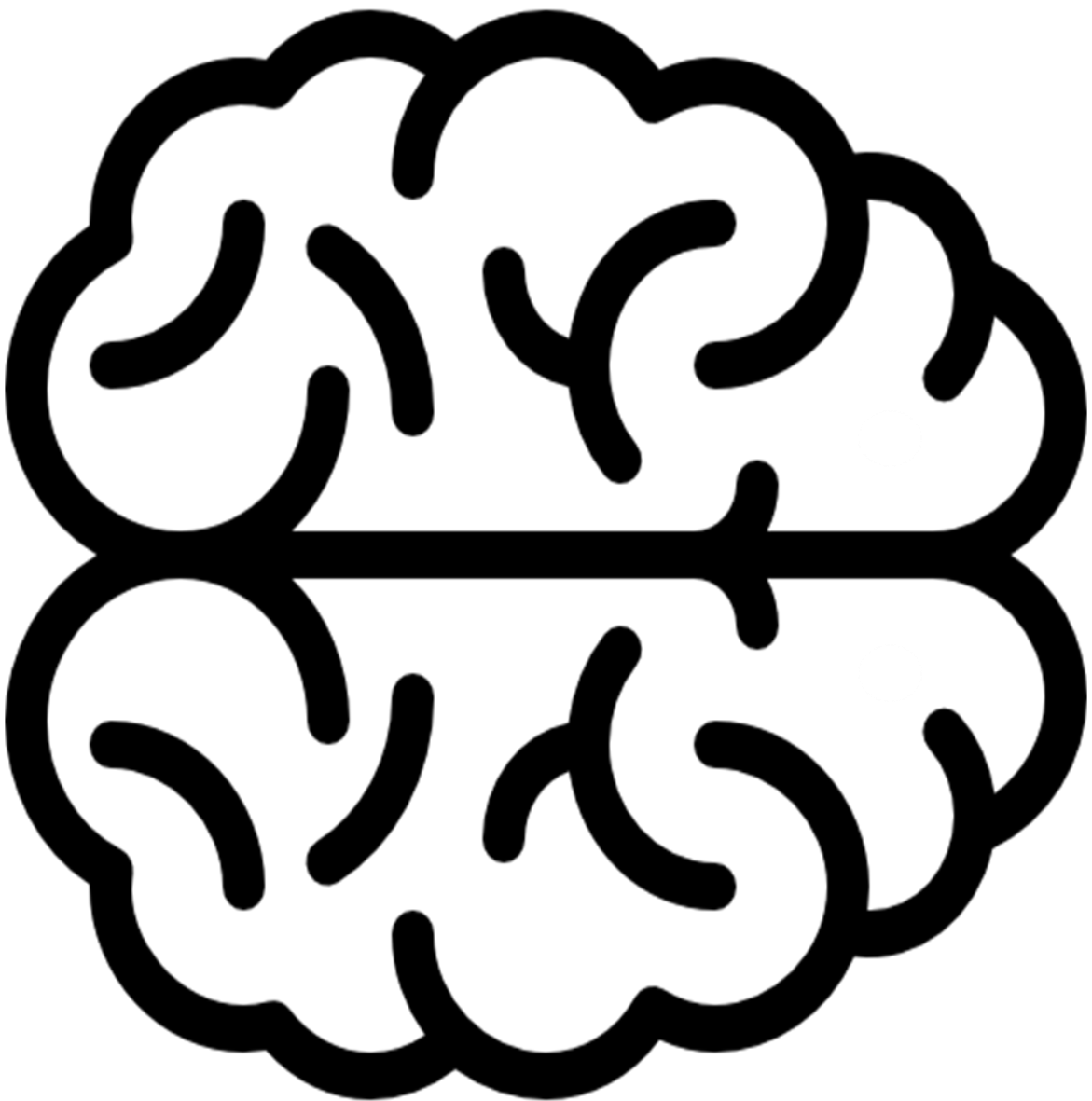
**SALTAR**



**Leer**



**JUGAR**



**COMER**

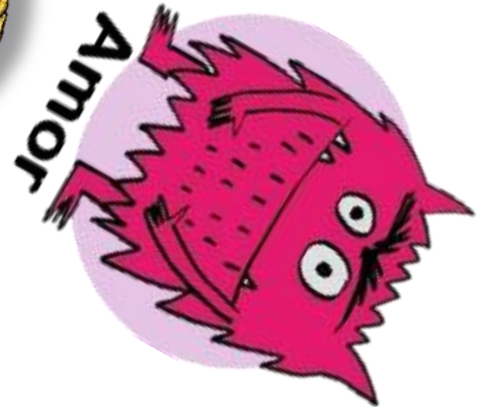


**DORMIR**



**ABRAZAR**



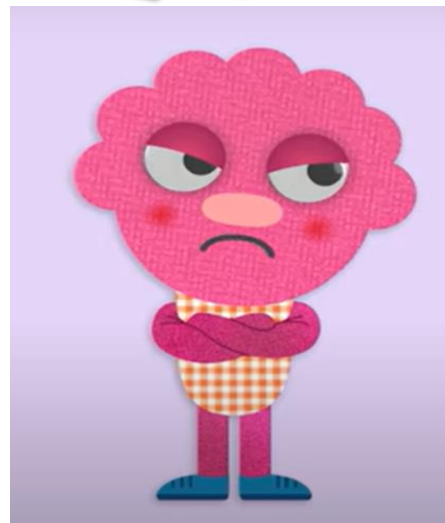


# LAS emociones BÁSICAS

# MIS EMOCIONES.



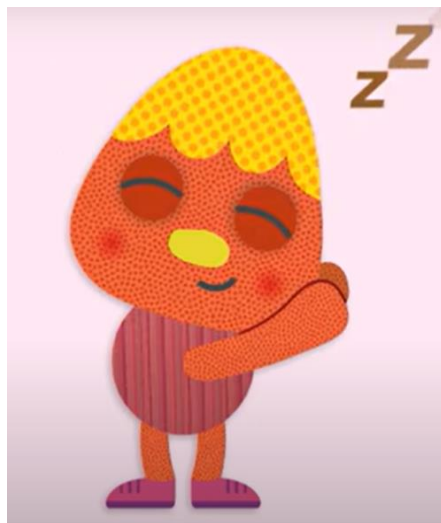
Feliz



Enojado



Miedo



Sueño

# MI ALBUM DE EMOTICONES

Feliz

Triste

Enojado

Miedo

Calma

Amado



# EMOTICONES RECORTABLES



**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

# DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES



**Calma**



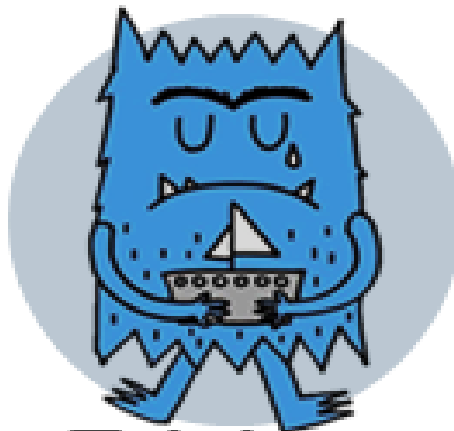
**Enojo**



**Miedo**



**Amor**



**Tristeza**



**Alegría**



**Tristeza**

Tt  
Tristeza



**Alegría**

A a  
Alegría





**Amor**

A a  
Amor



**Miedo**

M m  
Miedo



**Calma**

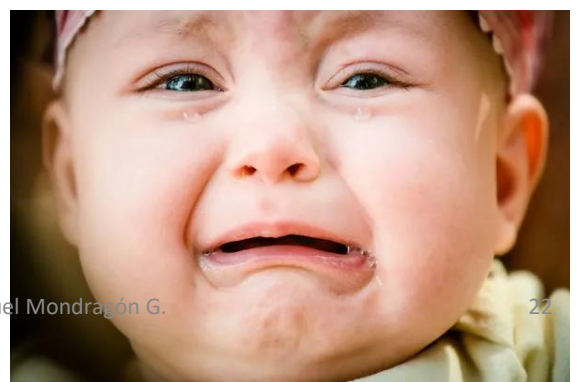
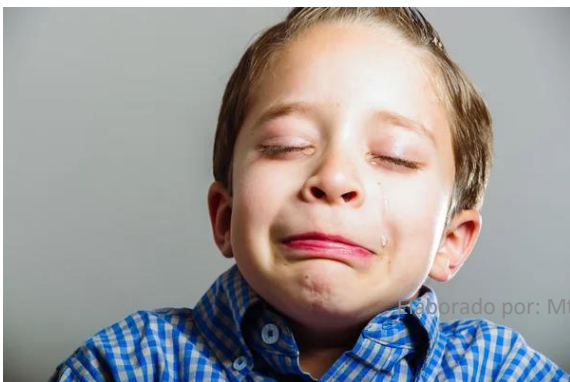
C c  
Calma

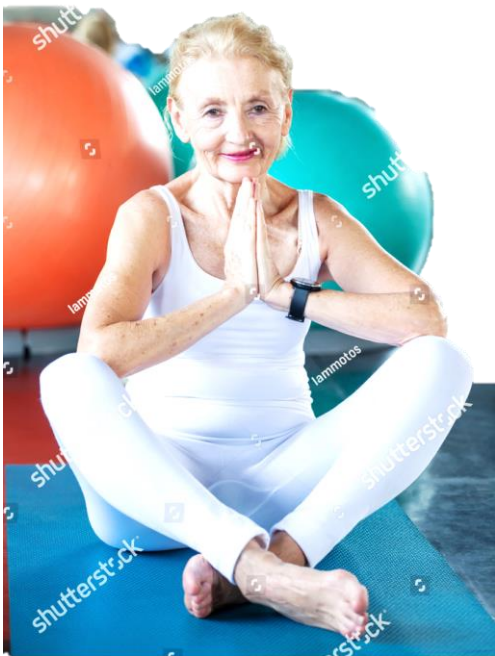
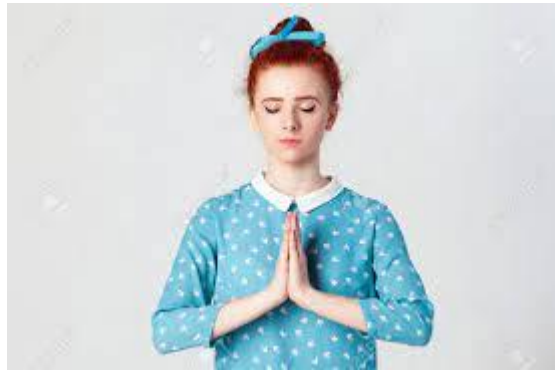


**Enojo**

E e  
Enojo





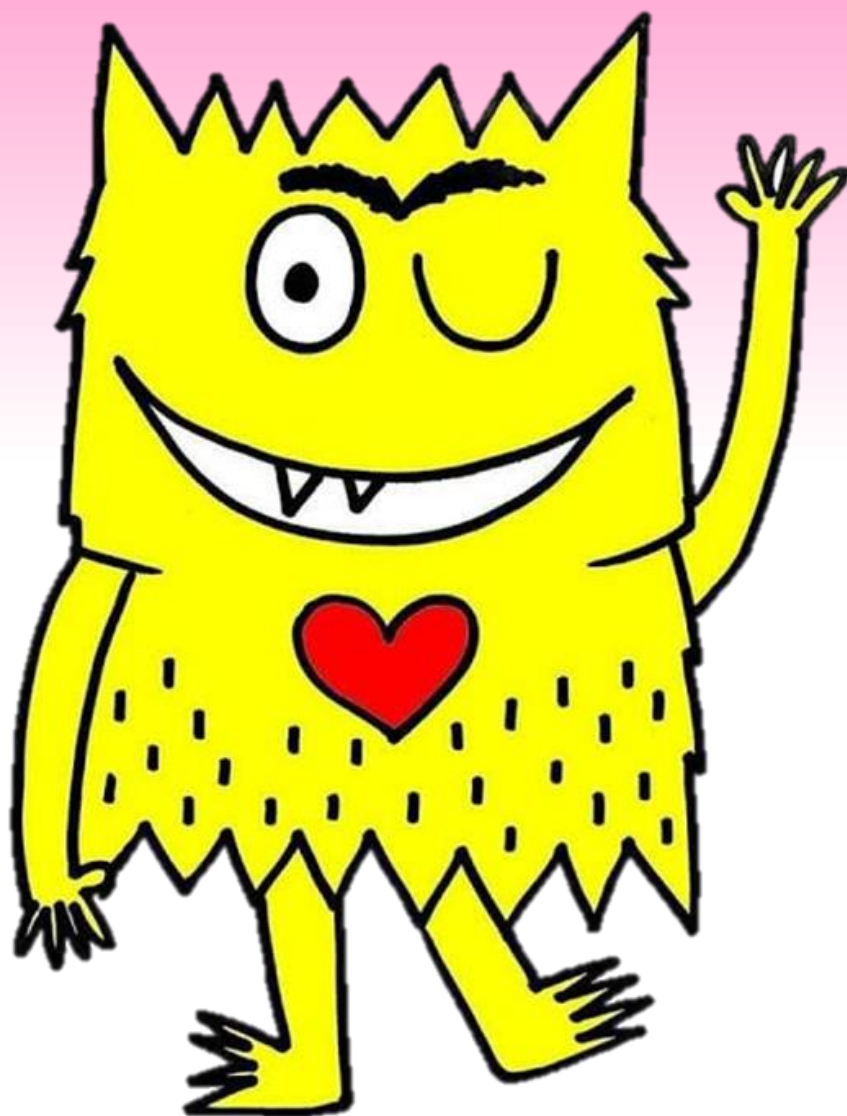










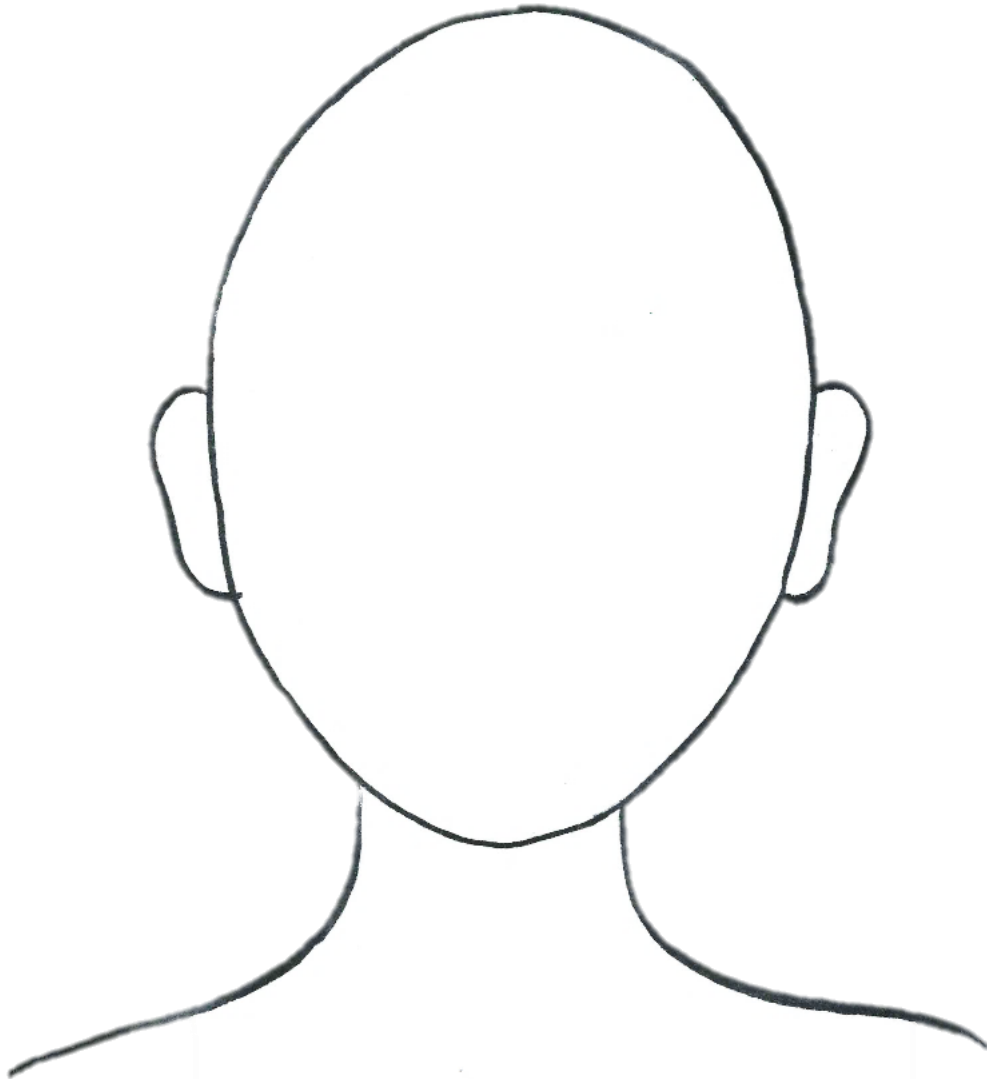


# LA emoción de LA ALEGRÍA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

# ACTIVIDAD 6

## DIBUJANDO LA ALEGRIA



alegría

# ACTIVIDAD 7



**HOY ME SIENTO ALEGRE**



# ACTIVIDAD 7

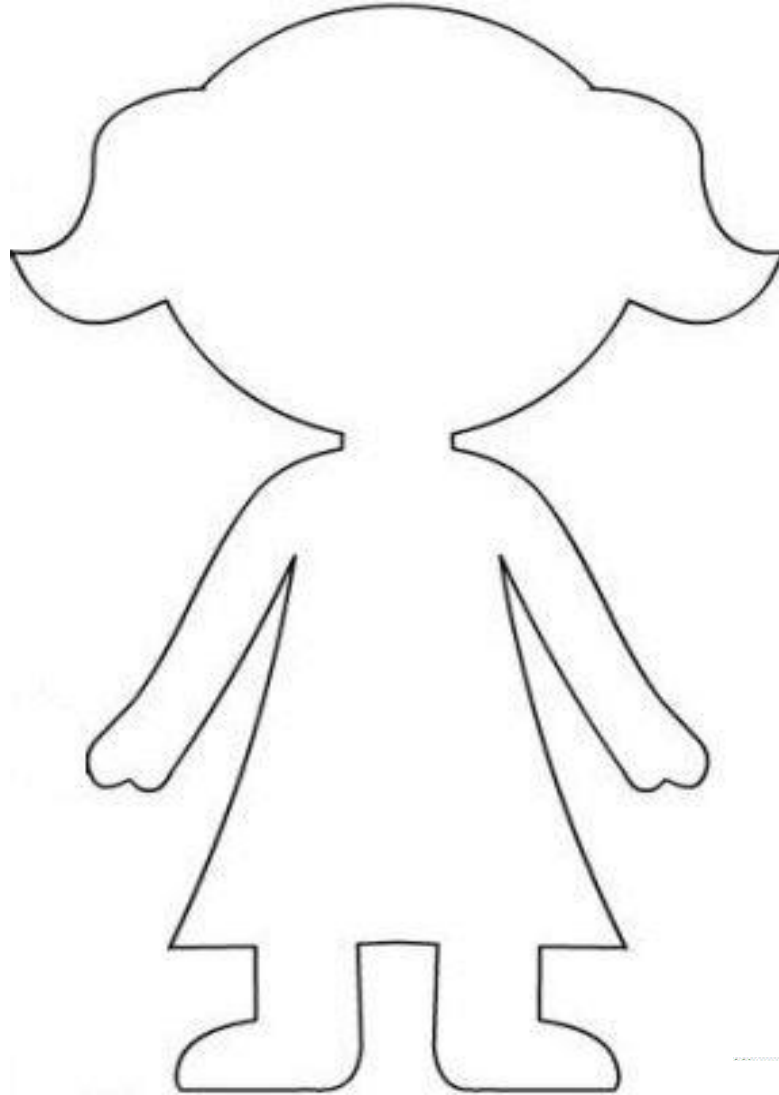


**HOY ME SIENTO ALEGRE**



# ACTIVIDAD 8

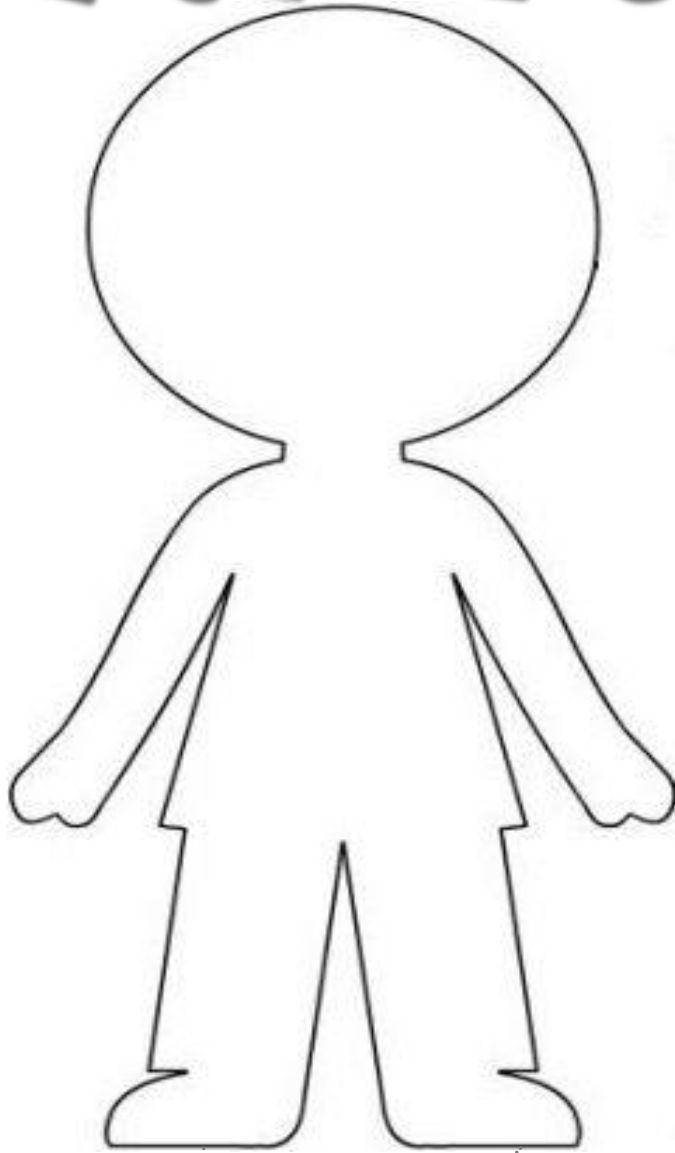
## MI CUERPO SIENTE LA ALEGRÍA



alegría

# ACTIVIDAD 8

## MI CUERPO SIENTE LA ALEGRÍA



alegría



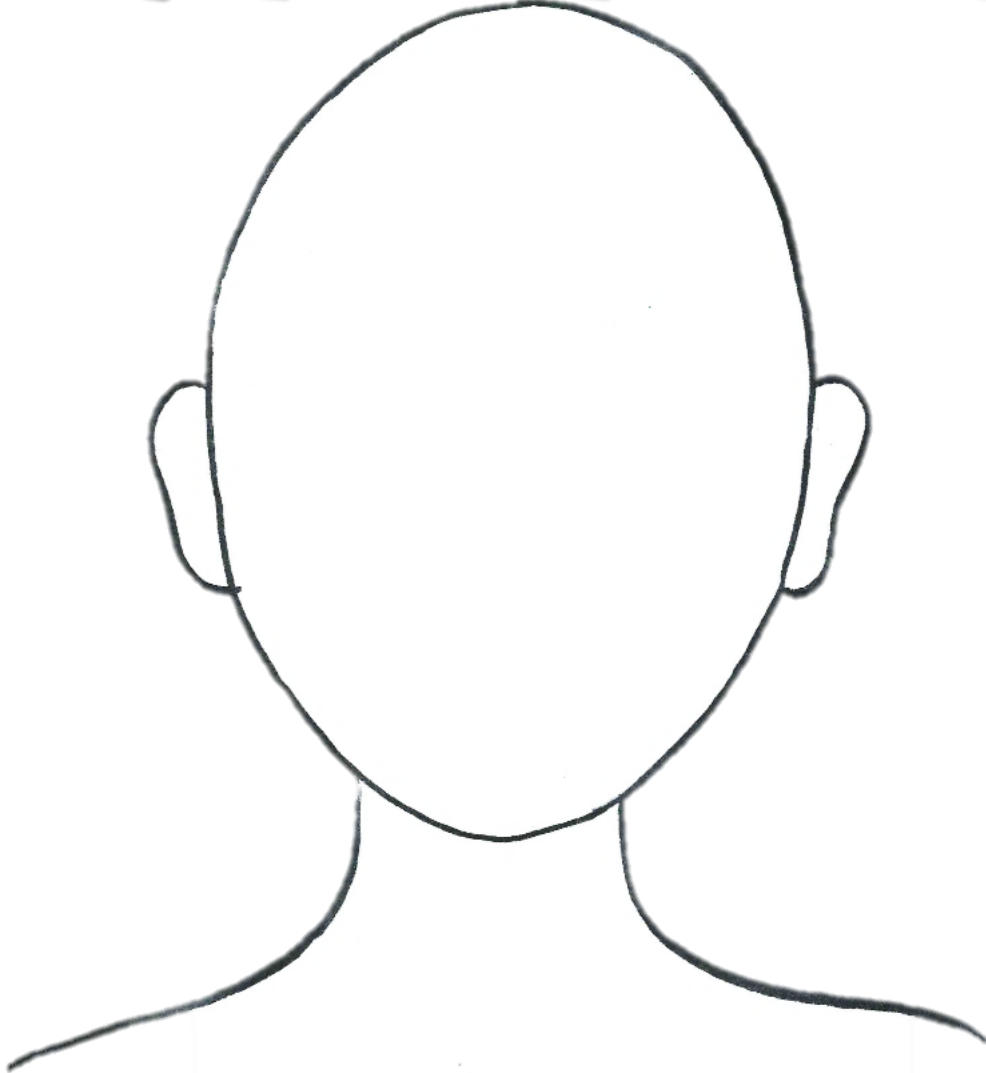
# LA emoción de LA TRISTEZA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



# ACTIVIDAD 9

## DIBUJANDO LA TRISTEZA



tristeza

# ACTIVIDAD 10



**HOY ME SIENTO TRISTE**

# ACTIVIDAD 10

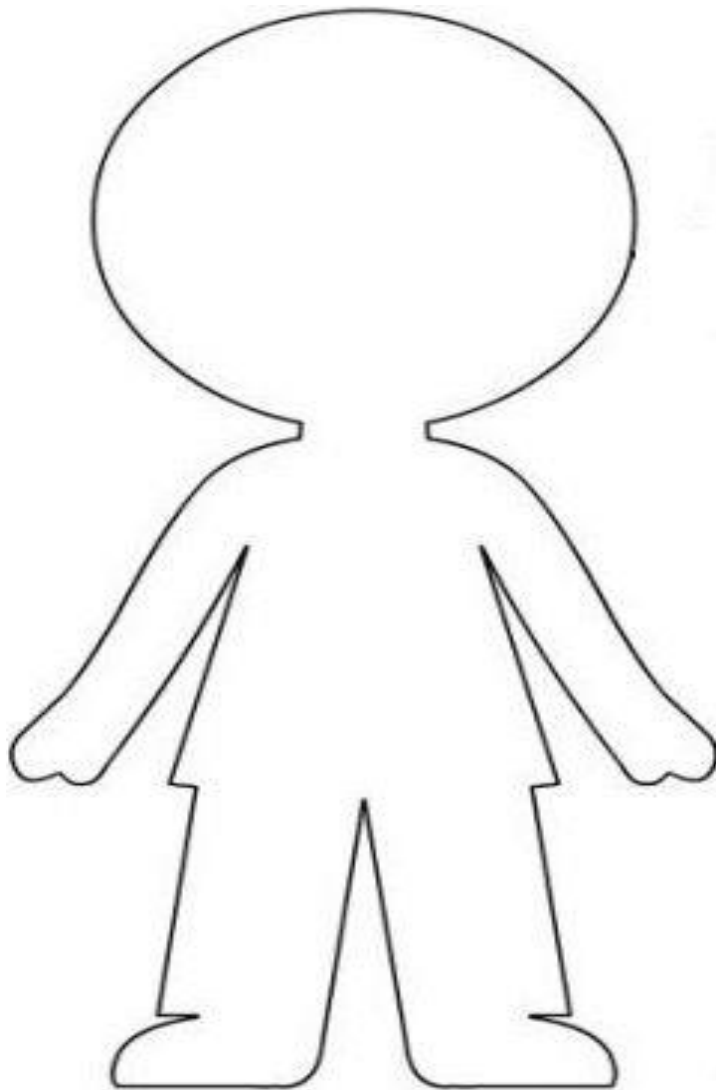


**HOY ME SIENTO TRISTE**



# ACTIVIDAD 11

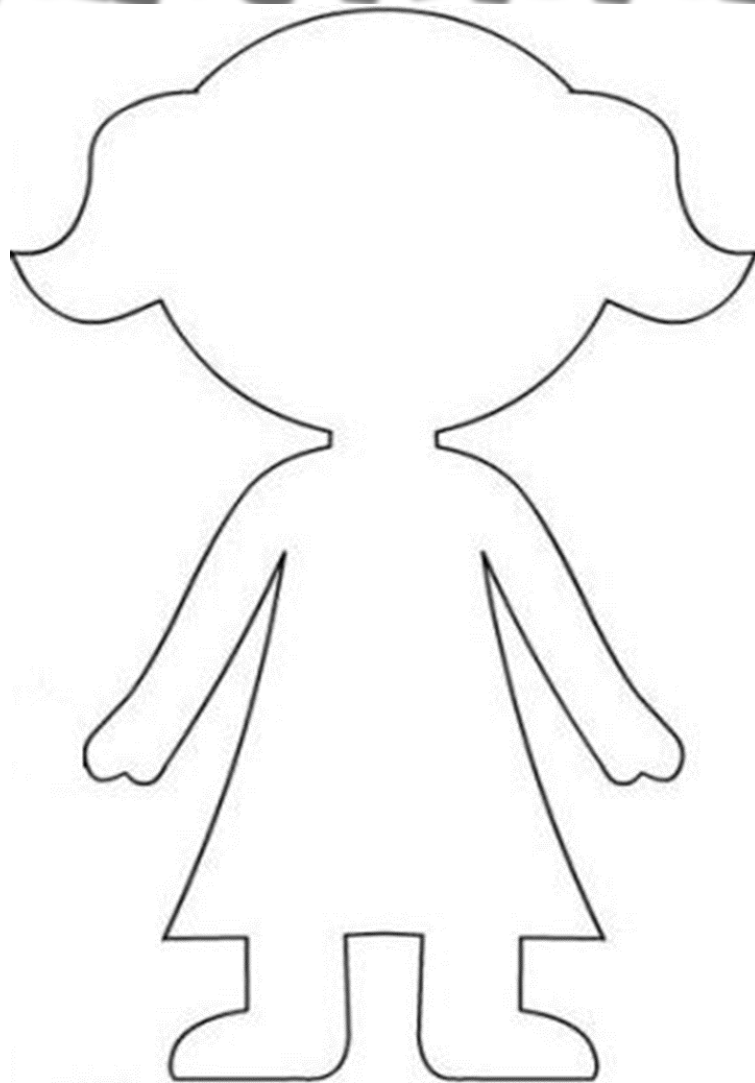
## MI CUERPO SIENTE TRISTEZA



tristeza

# ACTIVIDAD 11

## MI CUERPO SIENTE TRISTEZA



tristeza



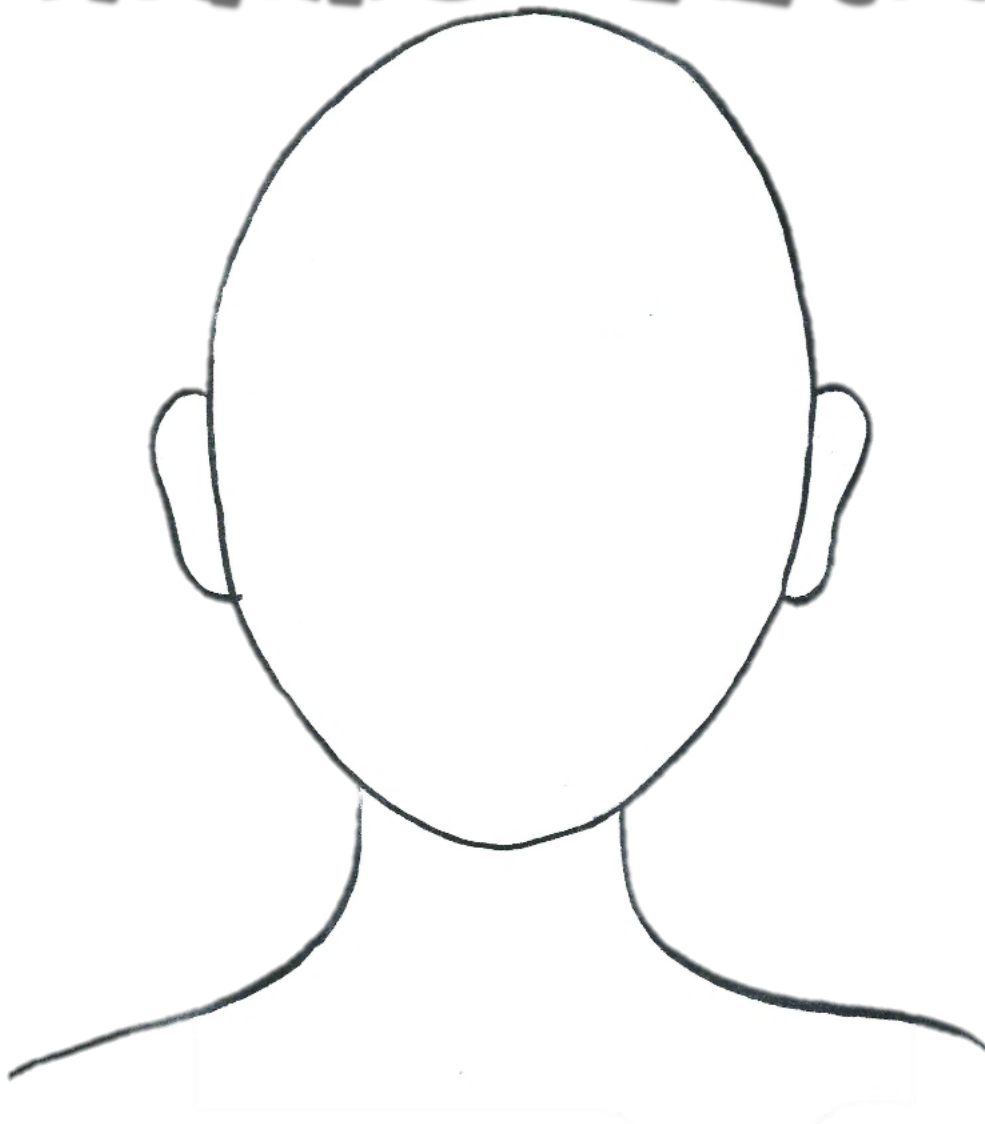
# LA emoción DEL miedo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



# ACTIVIDAD 12

## DIBUJANDO EL MIEDO



miedo

# ACTIVIDAD 13



**HOY SIENTO MIEDO**

# ACTIVIDAD 13

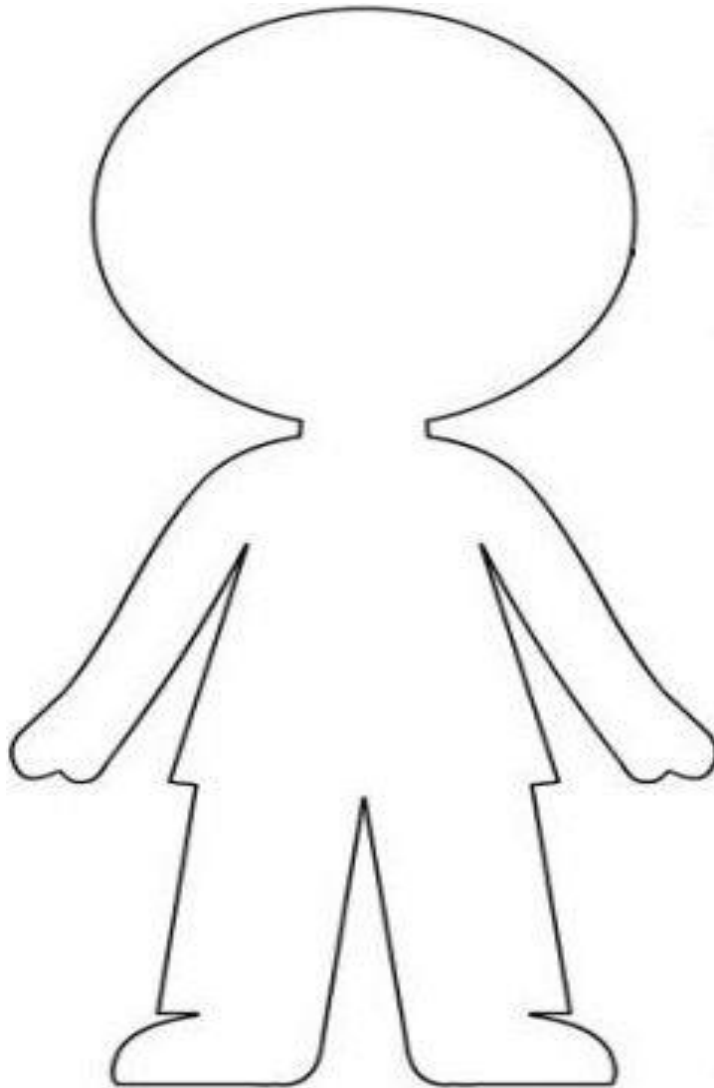


**HOY SIENTO MIEDO**



# ACTIVIDAD 14

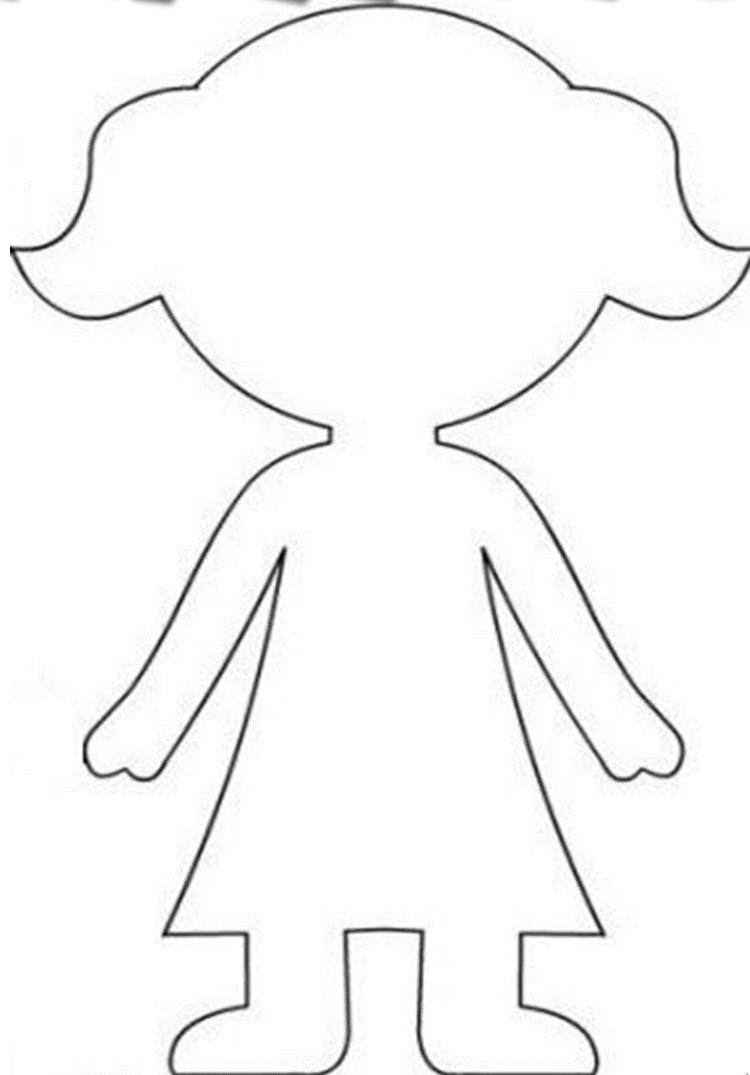
## MI CUERPO SIENTE EL MIEDO



miedo

# ACTIVIDAD 14

## MI CUERPO SIENTE EL MIEDO



miedo





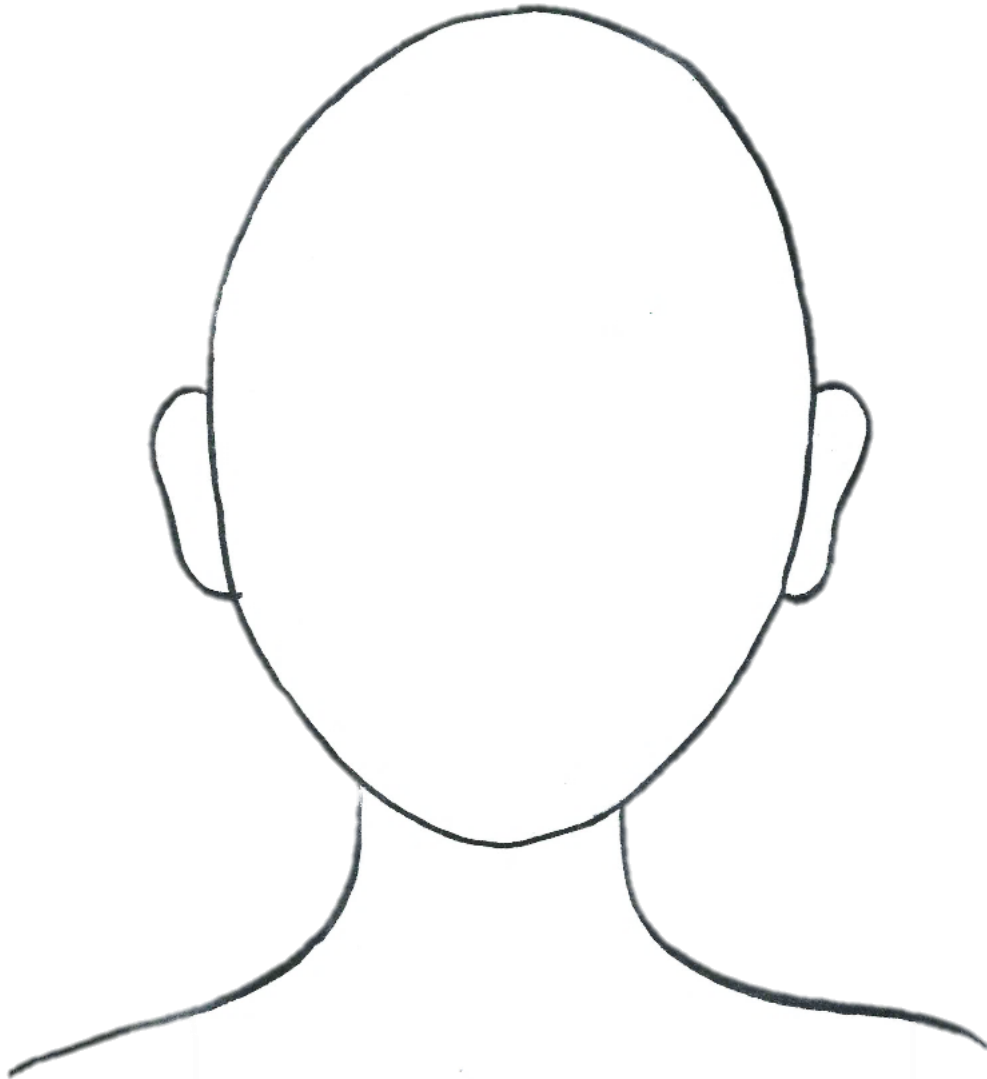
# LA emoción DEL enojo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



# ACTIVIDAD 15

## DIBUJANDO EL ENOJO



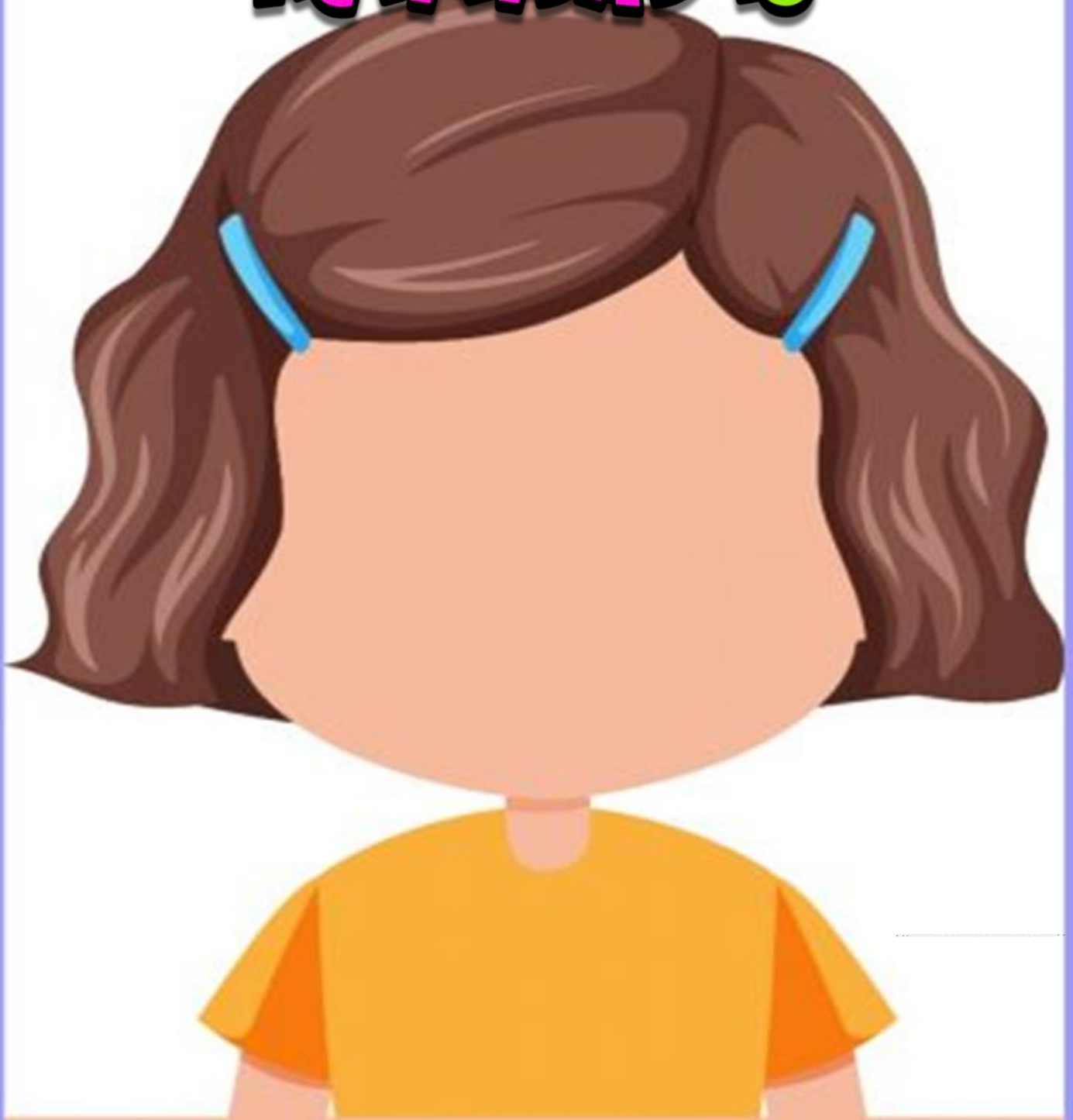
enojo

# ACTIVIDAD 16



**HOY ME SIENTO ENOJADO**

# ACTIVIDAD 16

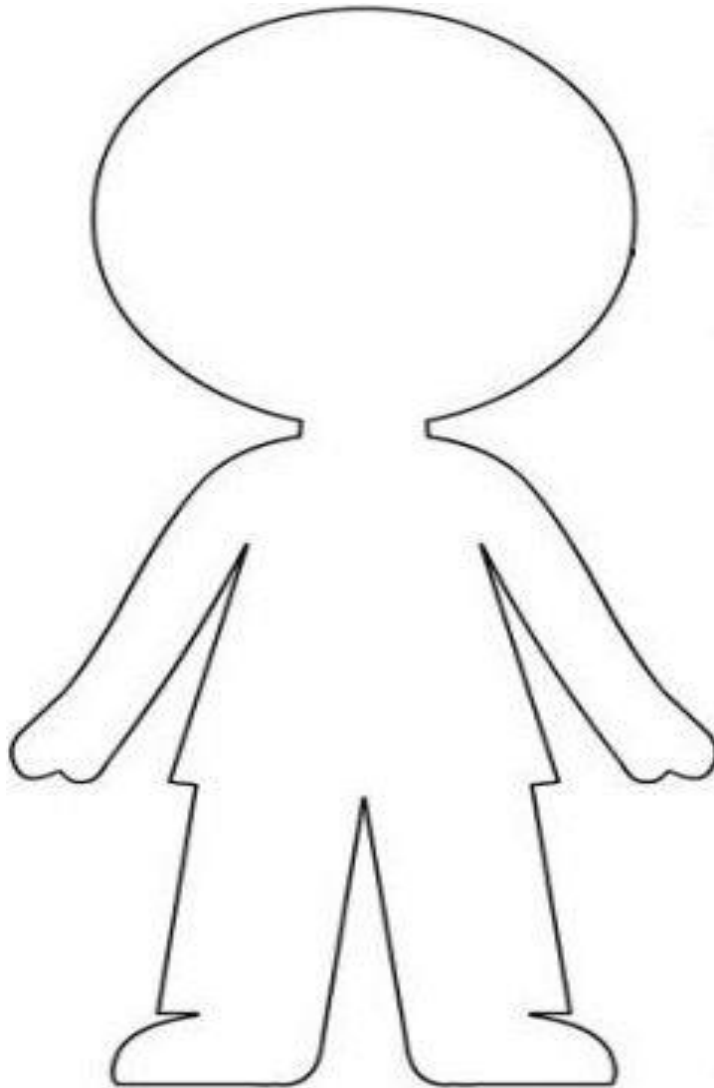


**HOY ME SIENTO ENOJADA**



# ACTIVIDAD 17

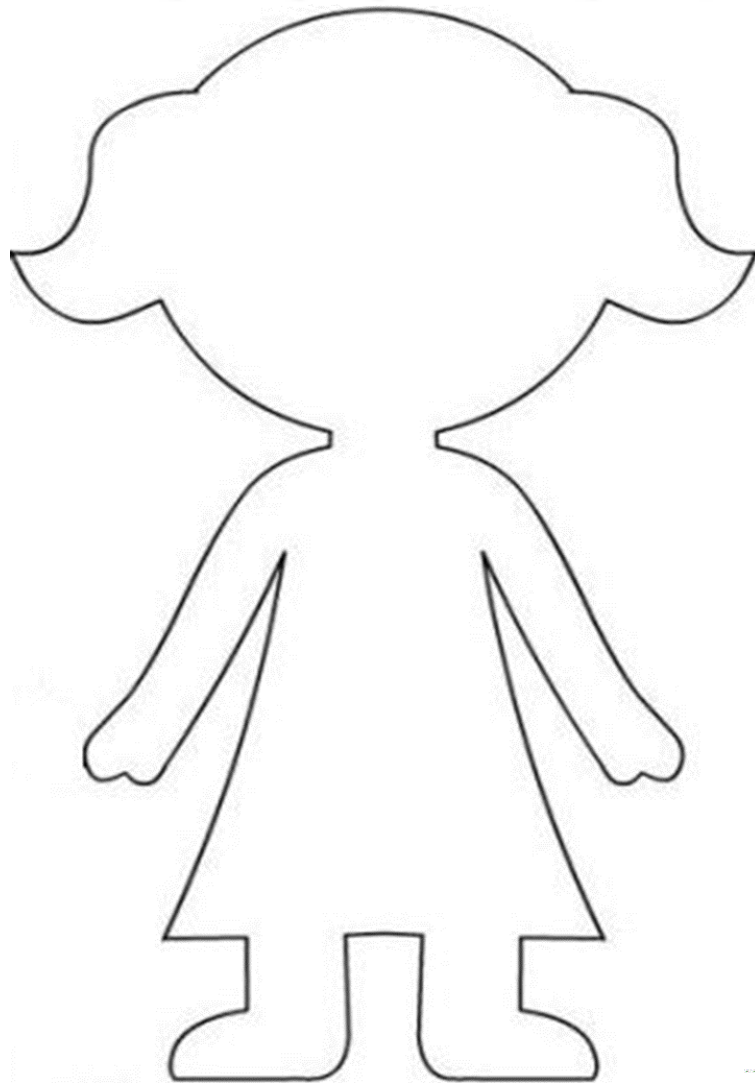
## MI CUERPO SIENTE EL ENOJO



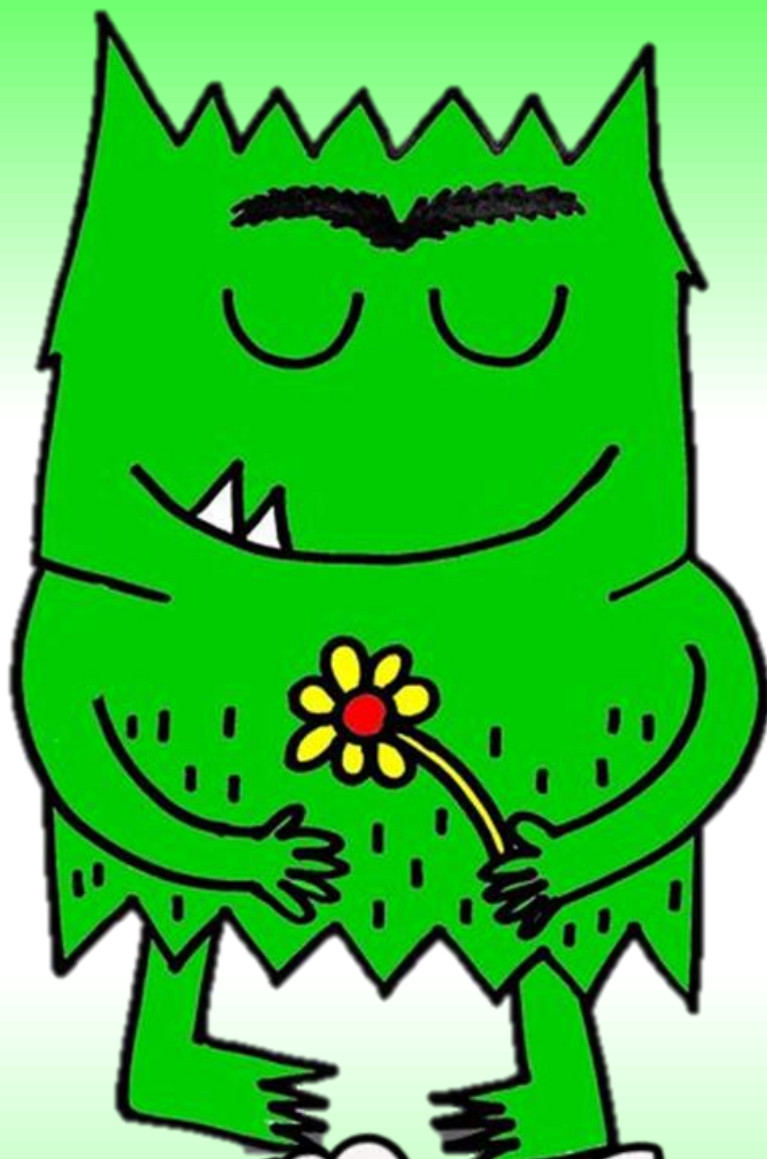
enojo

# ACTIVIDAD 17

## MI CUERPO SIENTE EL ENOJO



enojo



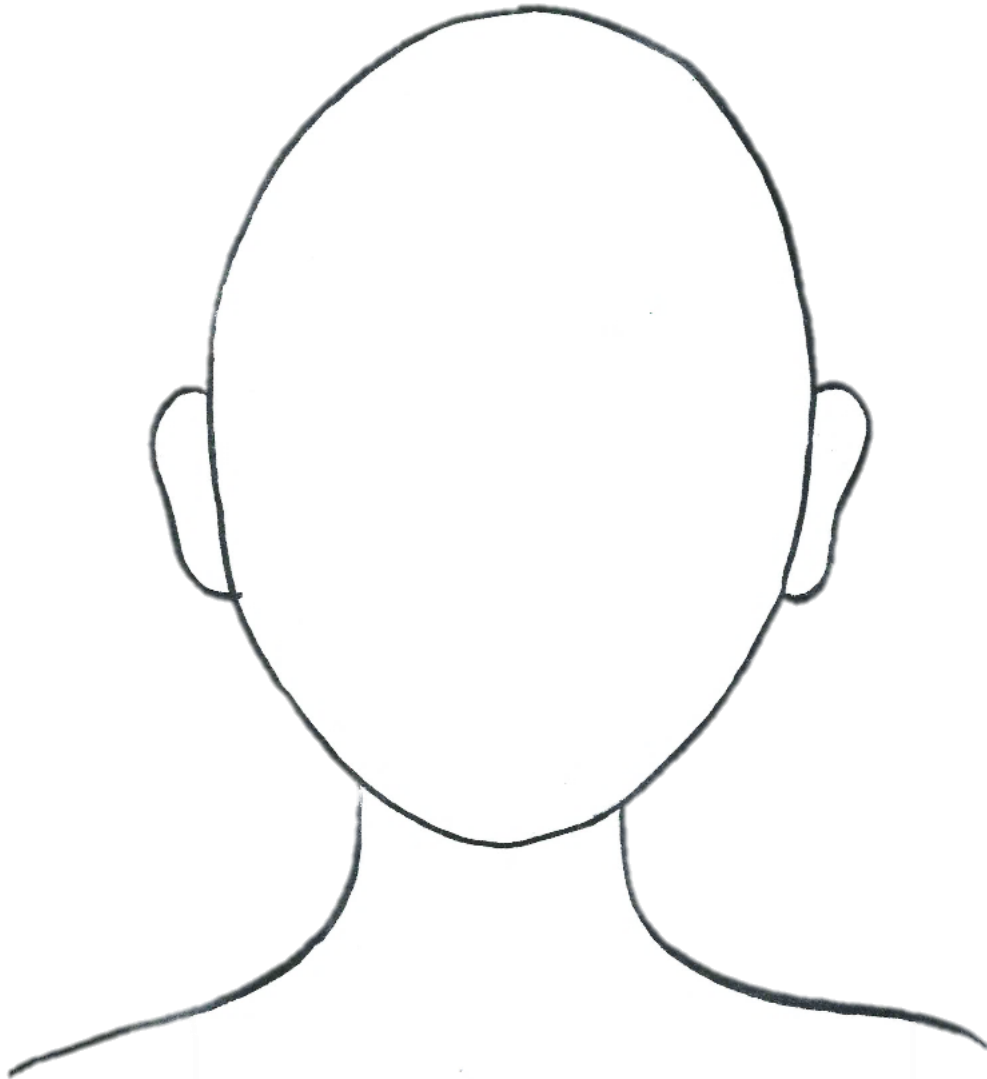
# LA emoción DE LA CALMA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



# ACTIVIDAD 18

## DIBUJANDO LA CALMA



calma

# ACTIVIDAD 19



**HOY ME EN CALMA**

# ACTIVIDAD 19

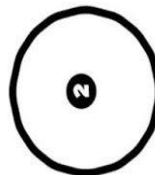
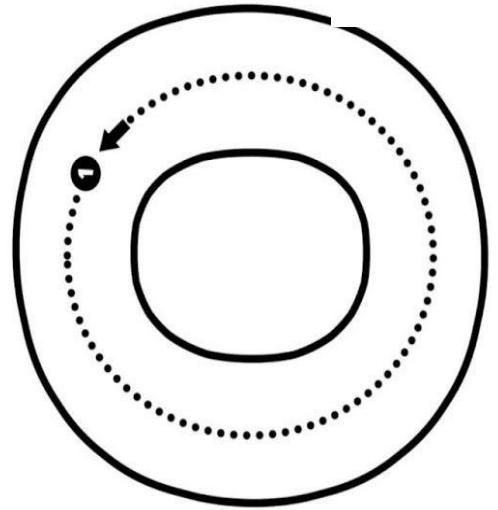
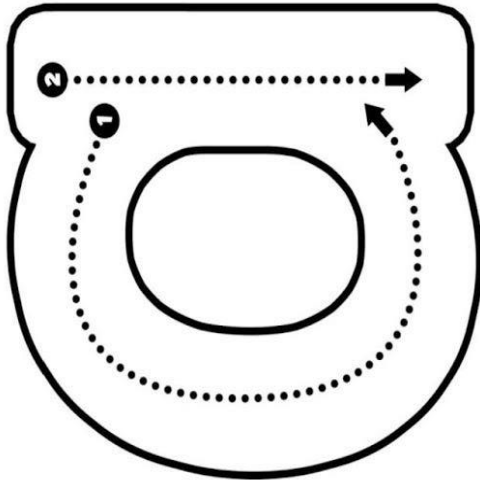
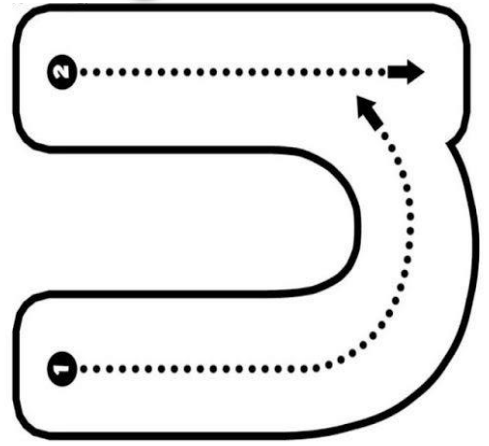
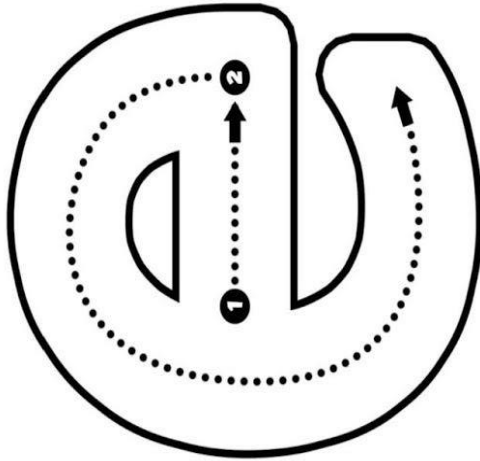


**HOY ME SIENTO EN CALMA**



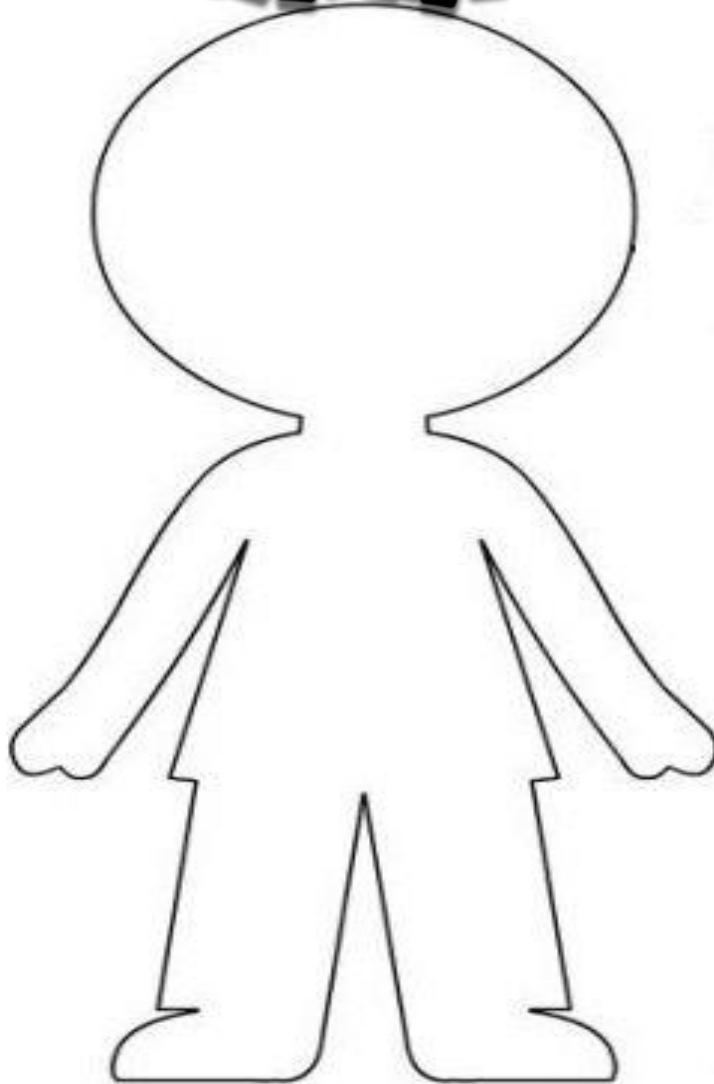
# ACTIVIDAD 20

# RESPIRANDO CON LAS VOCALES



# ACTIVIDAD 20

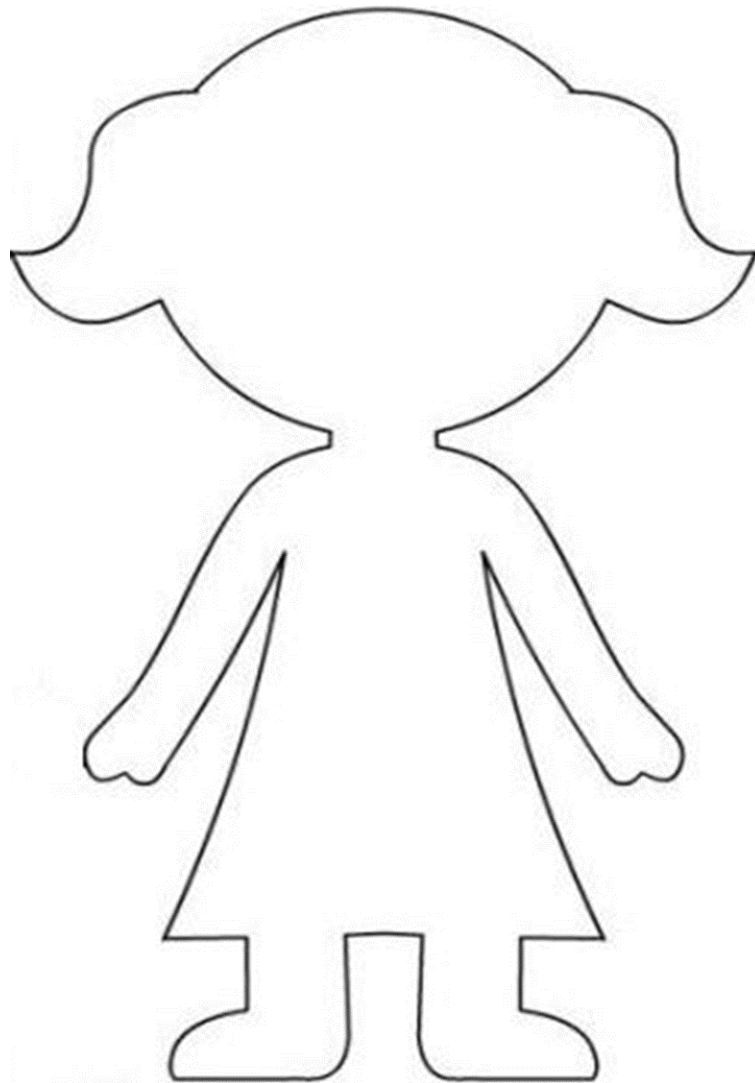
## MI CUERPO SIENTE CALMA



calma

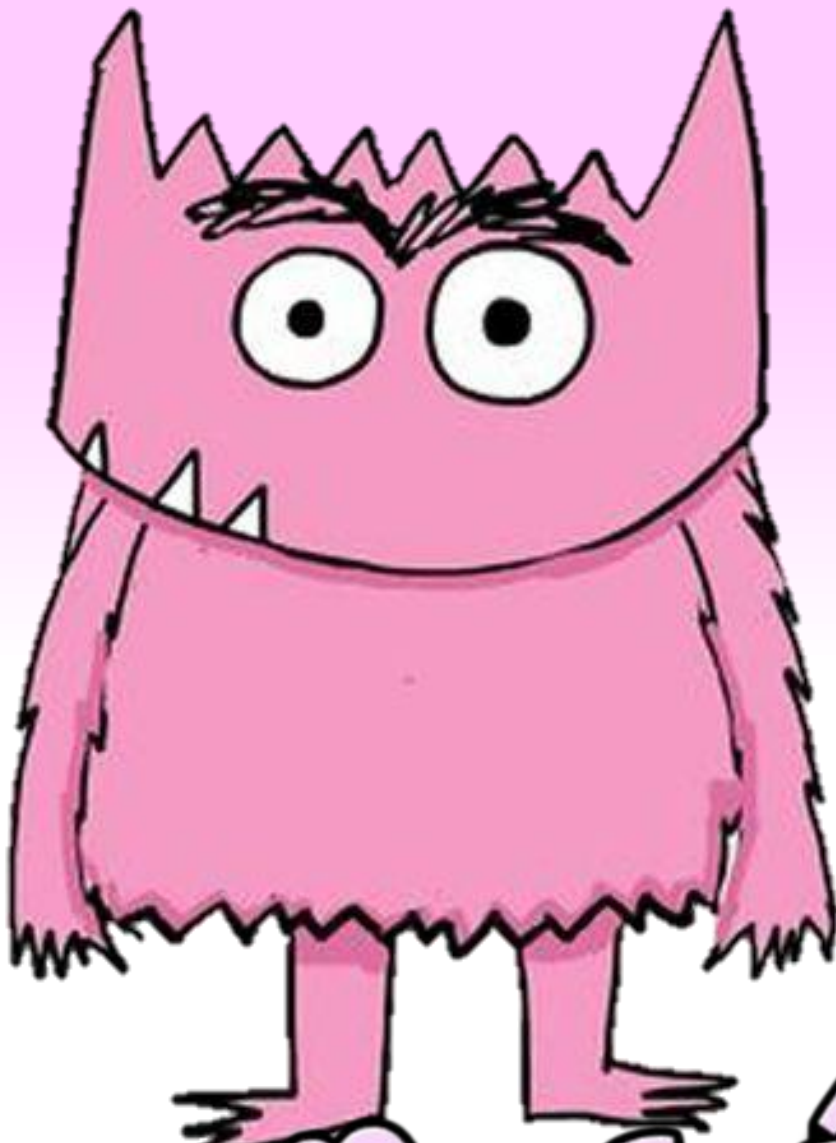
# ACTIVIDAD 20

## MI CUERPO SIENTE CALMA



calma



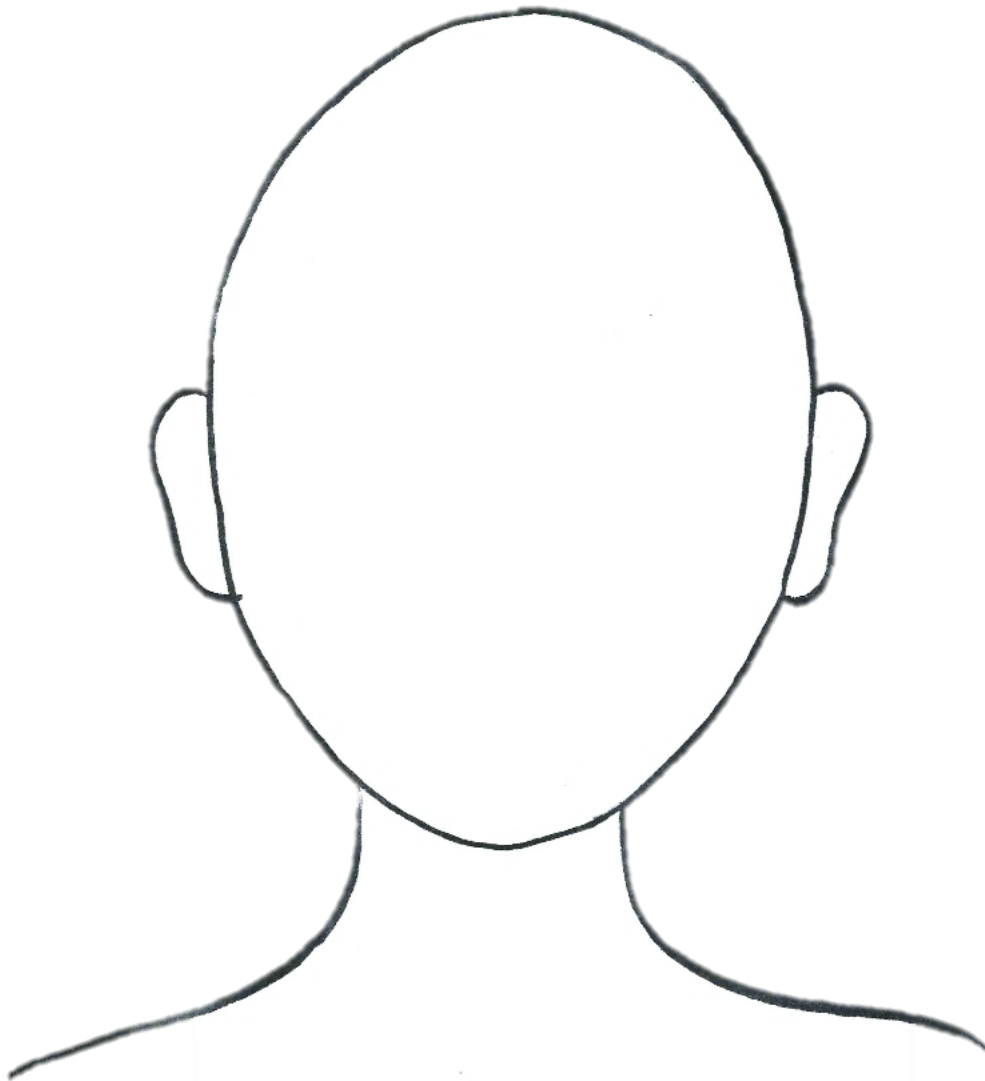


# LA emoción DEL AMOR

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

# ACTIVIDAD 21

## DIBUJANDO EL AMOR



amor

# ACTIVIDAD 22



**HOY SIENTO AMOR**



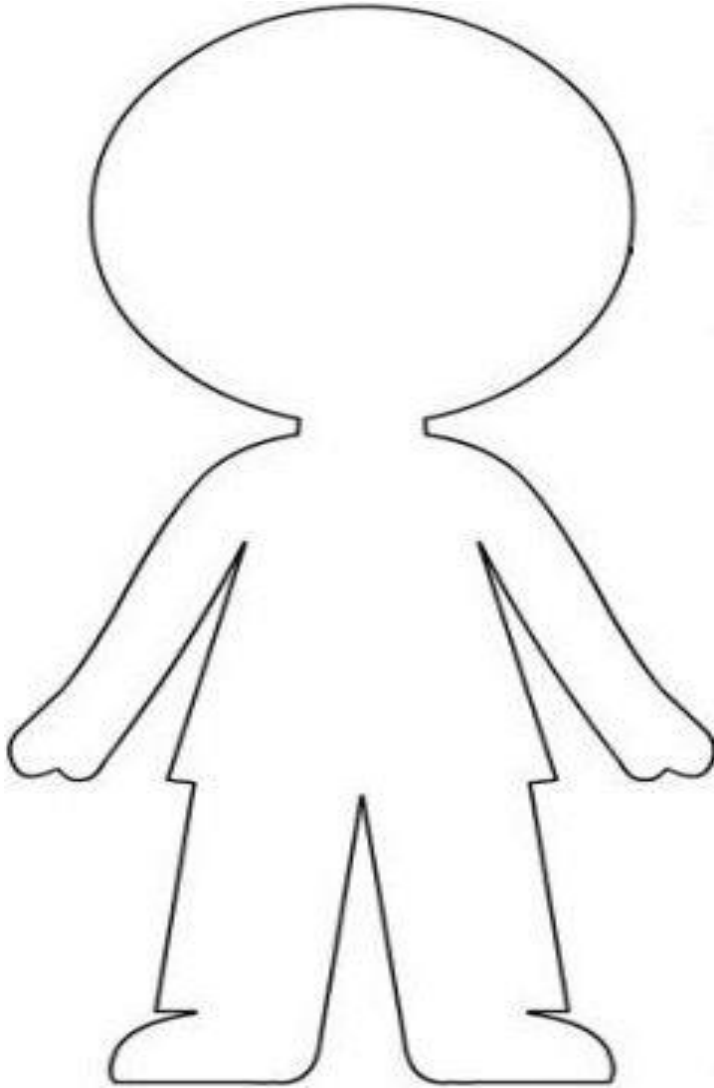
# ACTIVIDAD 22



## HOYSIENTO AMOR

# ACTIVIDAD 23

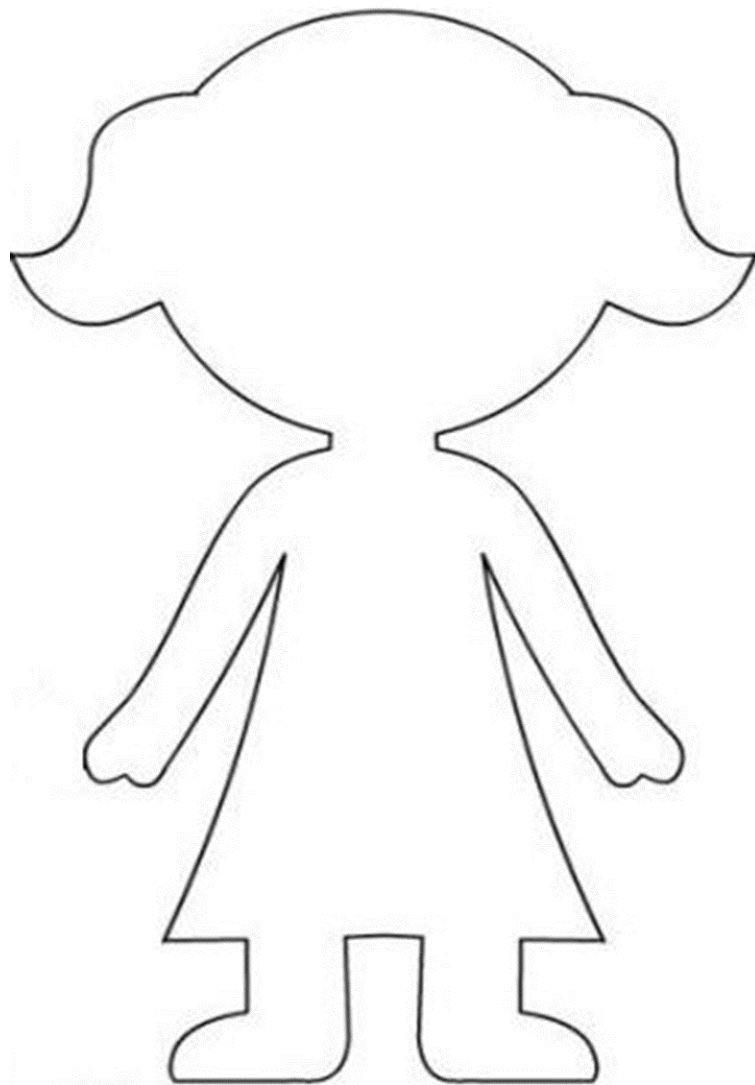
## MI CUERPO SIENTE AMOR



amor

# ACTIVIDAD 23

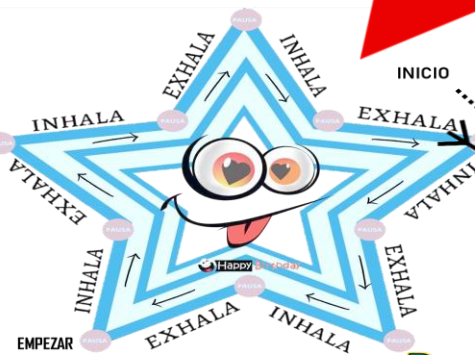
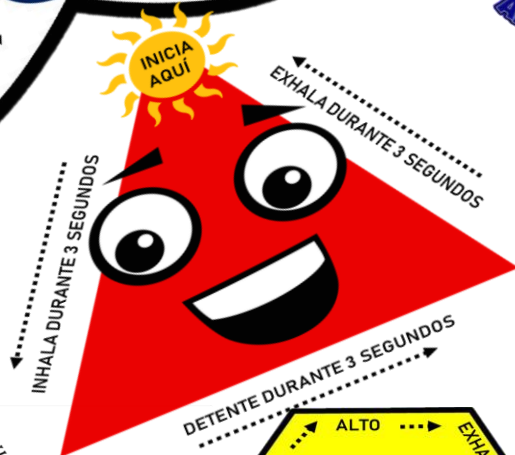
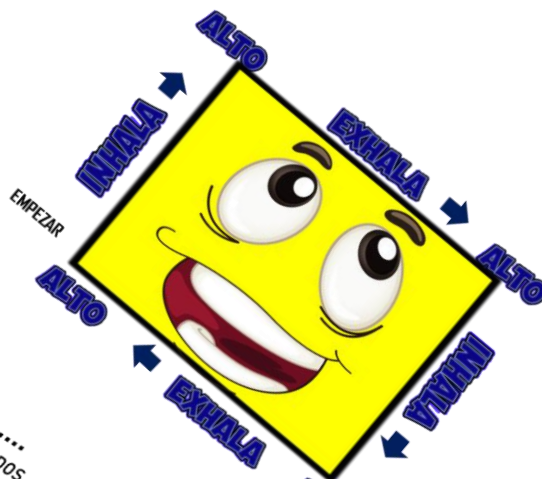
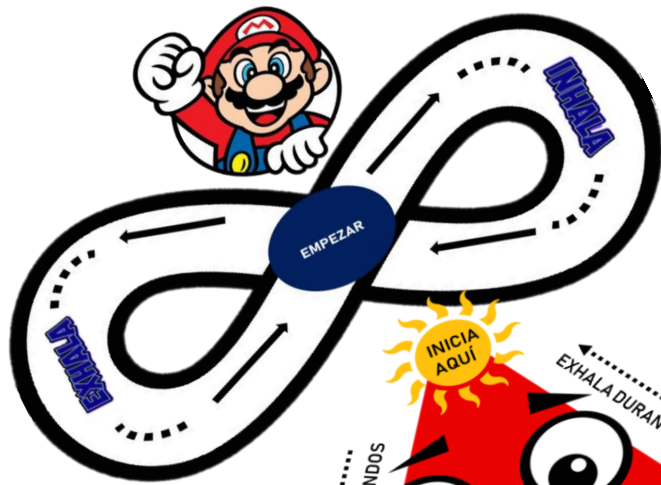
## MI CUERPO SIENTE AMOR



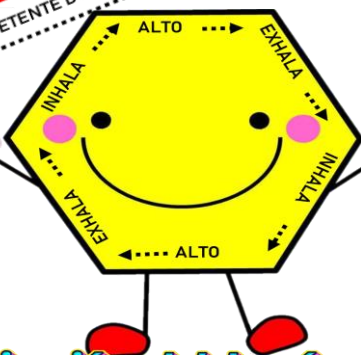
amor



# MANUAL DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



LA ESTRELLA DE LA CALMA



Respiración del hexágono



RESPIRACIÓN DE 5 DEDOS.

## ANEXO

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE

# MANUAL DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

## PRESENTACIÓN.

El presente **Manual de Ejercicios de Respiración** está diseñado para favorecer un entrenamiento previo que ayude a nuestros alumnos en su caminar por la experiencia de atención plena y ofrecer a los maestros las orientaciones prácticas para su realización. Destacando los beneficios que tienen estos ejercicios en nuestros alumnos.

**1. Ayuda a mantener el cuerpo sano.** Una correcta respiración hará que el oxígeno llegue a todas las células del cuerpo y que estas funcionen correctamente.

**2. Disminuye el cansancio y el estrés.** Al ser conscientes de la respiración y hacerlo lentamente ayudará a que nuestros alumnos se sientan relajados y permitirá que su cuerpo esté oxigenado, de esta forma estarán llenos de energía para sus actividades diarias.

**3. Relaja el cuerpo y ayuda a mantener la calma.** Al respirar correcta y profundamente, el cuerpo entra en un estado de relajación y se logra tener un control del sistema nervioso. Una vez que los alumnos entiendan los efectos de la respiración profunda, cuando se enfrenten a situaciones complejas sabrán que hacer para mantener el control.

**4. Mejora la elasticidad de los pulmones.** Si nuestros alumnos aprenden a respirar correctamente tendrán un sistema respiratorio sano y cuando sean mayores será de gran ayuda tener unos pulmones tonificados y con gran capacidad pulmonar.

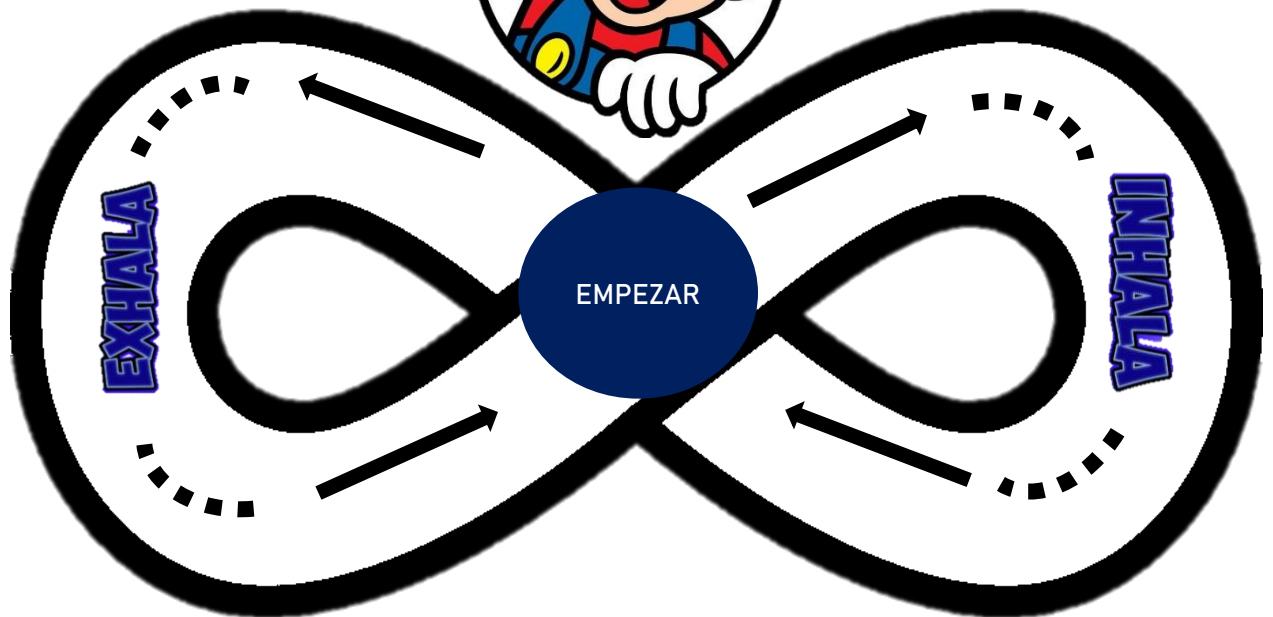
**5. Contribuye al buen funcionamiento del sistema cardiovascular** Al tener una respiración adecuada entra mayor cantidad de oxígeno al cuerpo y por lo tanto el sistema no tiene que hacer esfuerzos extra para aumentar la frecuencia cardiorrespiratoria.

Para la realización de los ejercicios de respiración que utilizan figuras y flechas, se sugiere que los alumnos cuenten con estos materiales para que puedan utilizar sus dedos para seguir la ruta y el ritmo establecida en cada uno de ellos.

Mtro. Manuel Mondragón Gallegos.

Elaborado por: Mtro, Manuel Mondragón G.

# EJERCICIO Nº 1



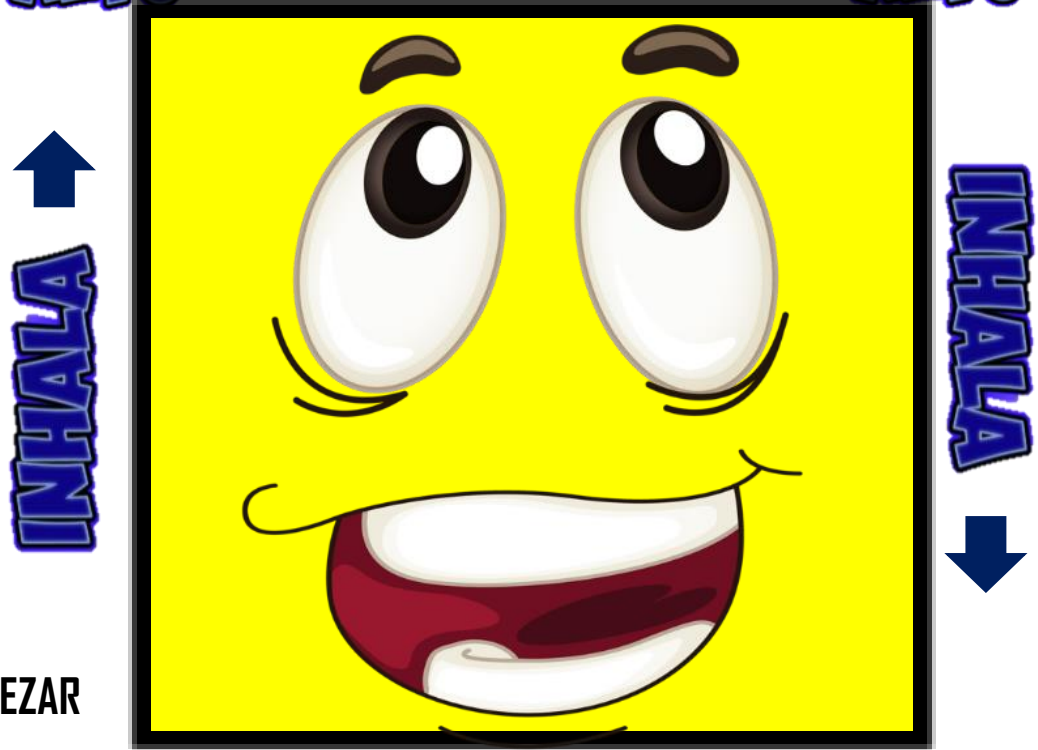
**RESPIRANDO AL INFINITO**

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**



# EJERCICIO Nº 2

ALTO      EXHALA →      ALTO

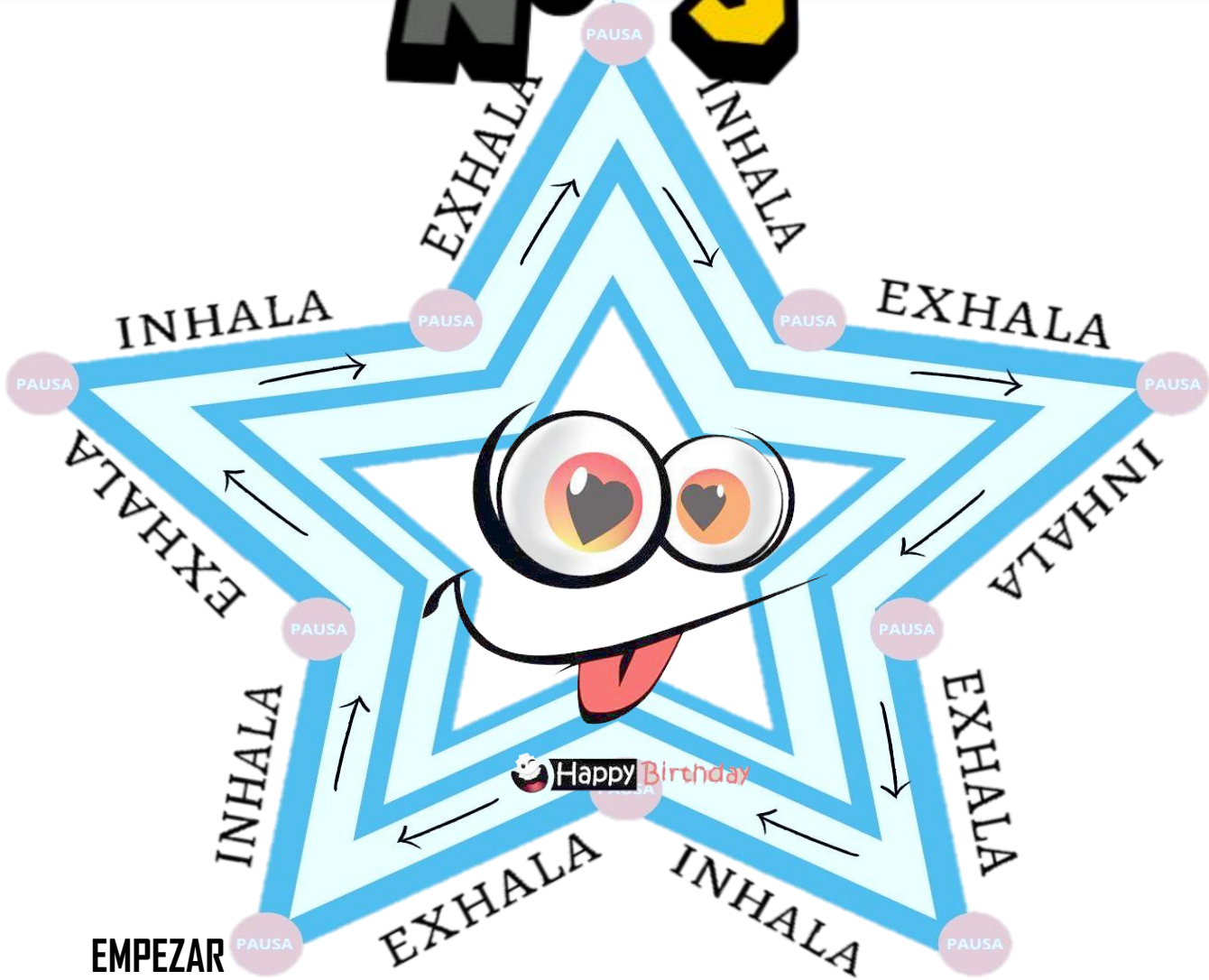


EMPEZAR

ALTO ←      EXHALA      ALTO

**RESPIRANDO EL CUADRADO**  
**PROGRAMA INSTITUCIONAL**  
**DE BIENESTAR EMOCIONAL**  
**PIBE**

# EJERCICIO Nº 3

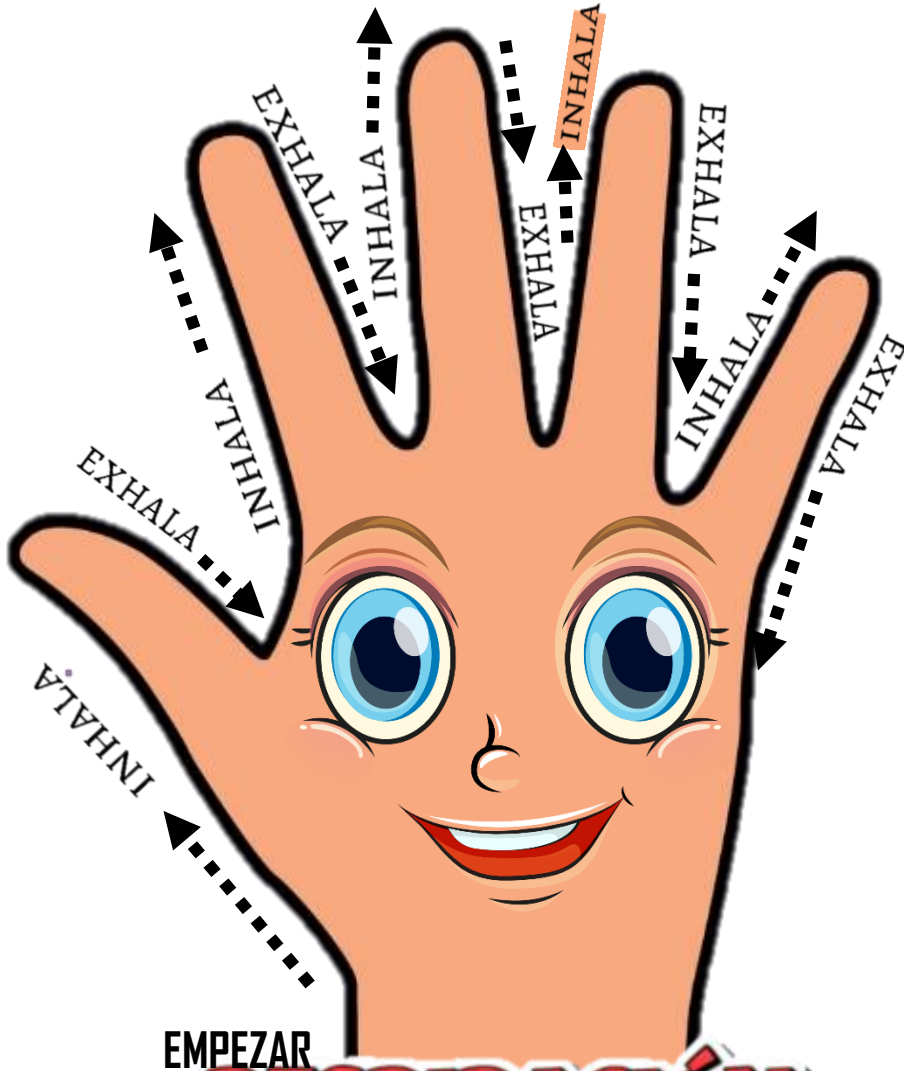


**LA ESTRELLA  
DE LA CALMA**

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**



# EJERCICIO Nº 4



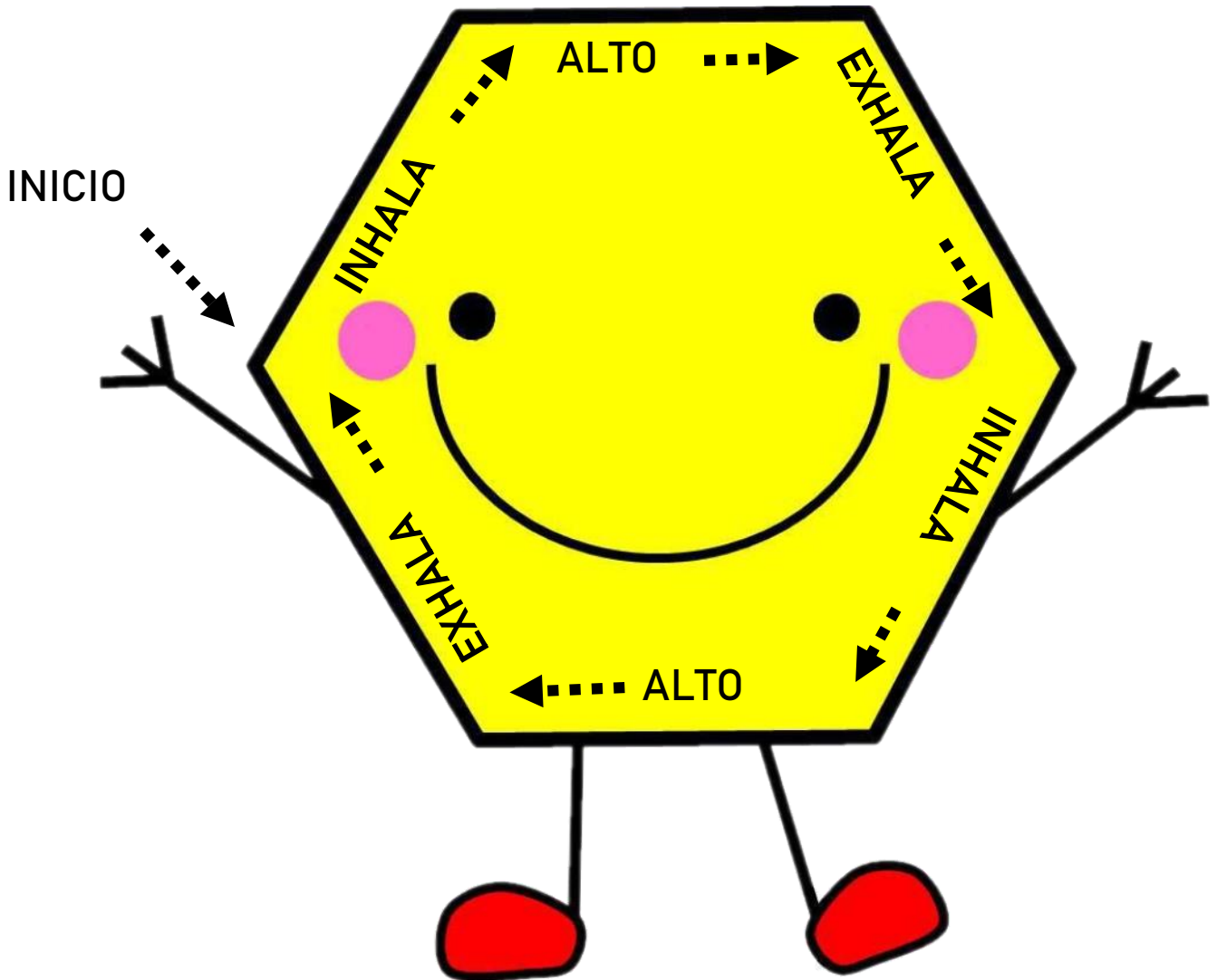
EMPEZAR

## RESPIRACIÓN DE 5 DEDOS.

### PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL PIBE

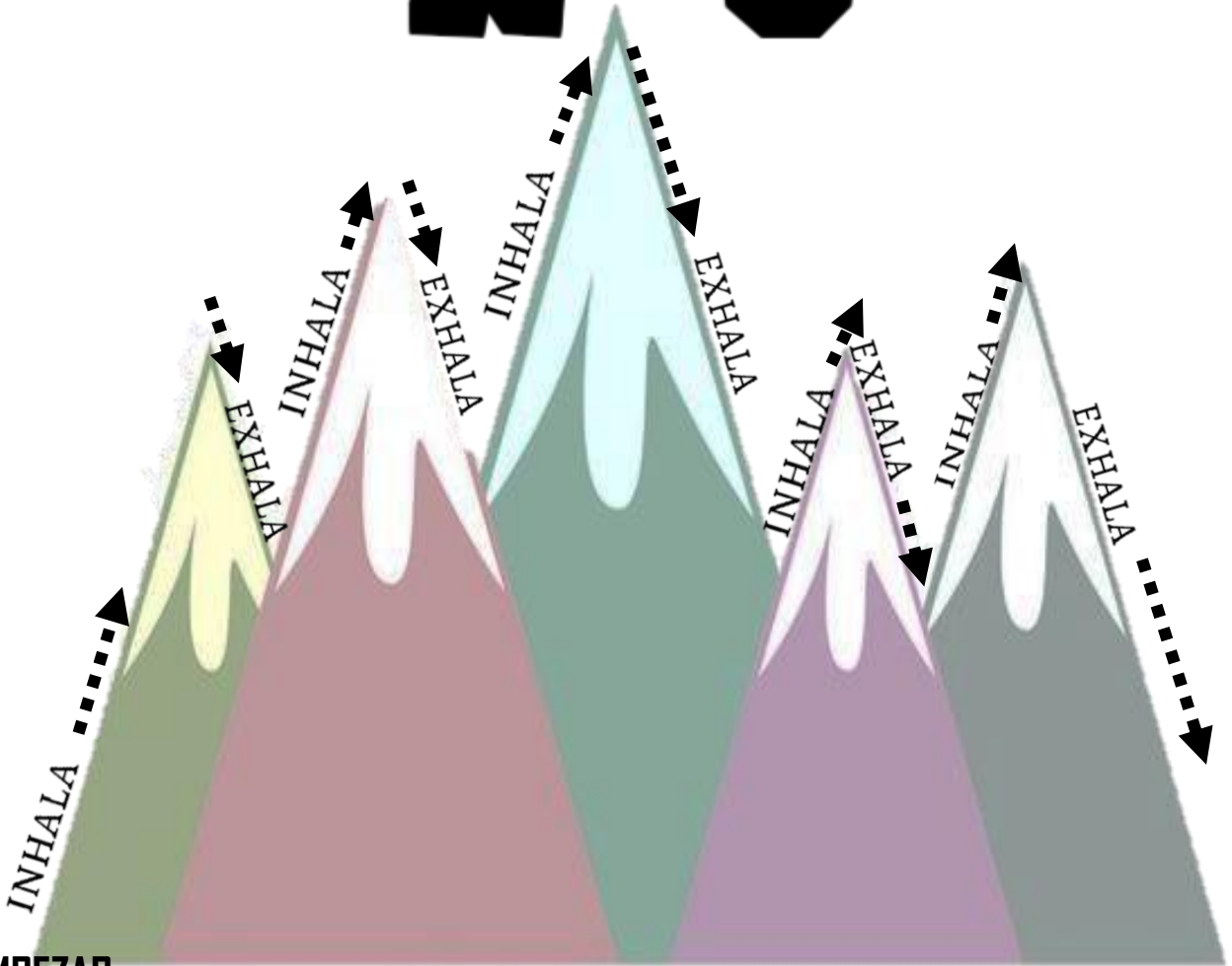


# EJERCICIO Nº 5



**Respiración del hexágono**  
**PROGRAMA INSTITUCIONAL**  
**DE BIENESTAR EMOCIONAL**  
**PIBE**

# EJERCICIO Nº 6



EMPEZAR

## RESPIRANDO EN LA MONTAÑA

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE

# EJERCICIO Nº 7

INICIA  
AQUÍ



DETENTE DURANTE 3 SEGUNDOS



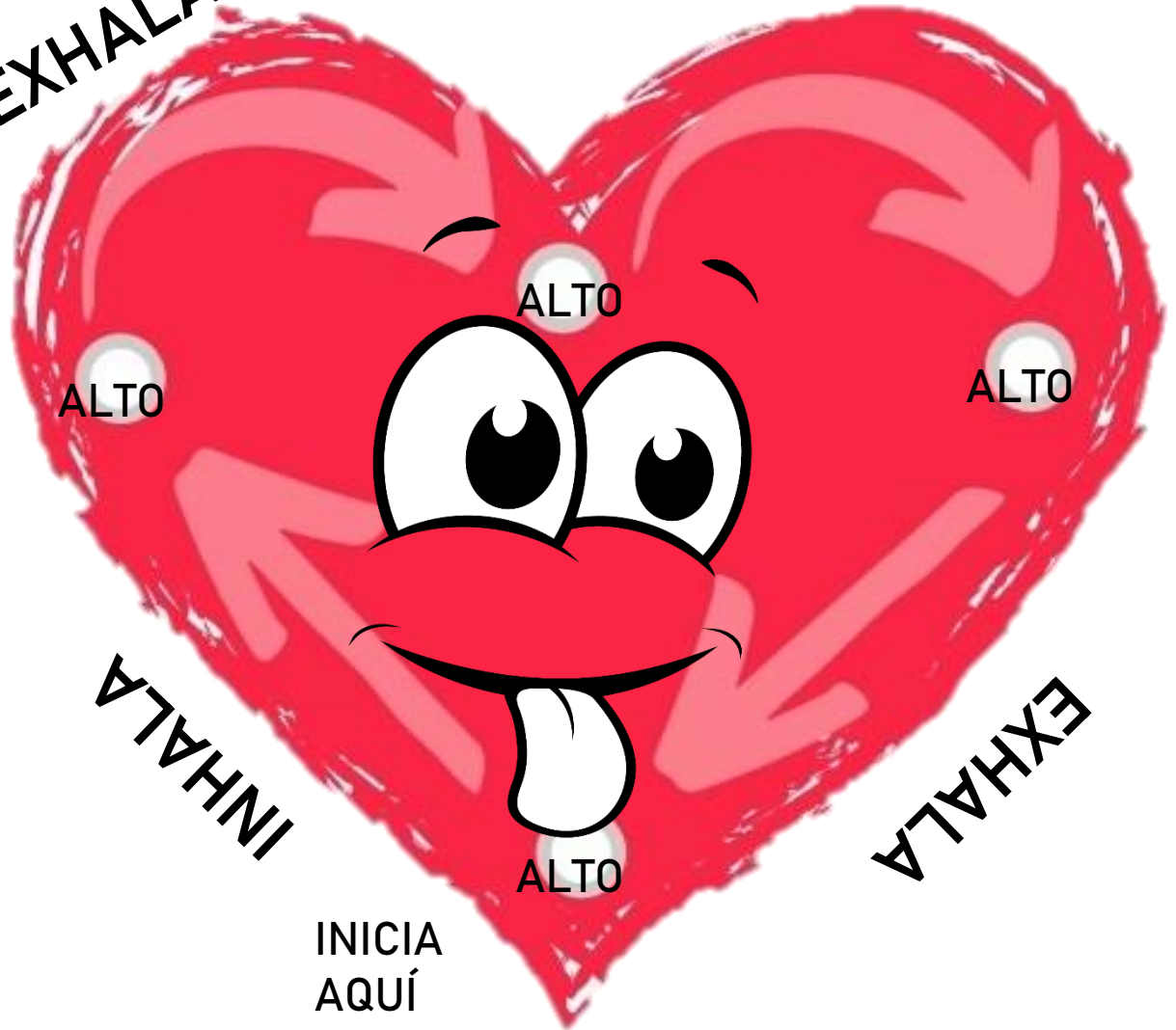
**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**



# EJERCICIO Nº 8

EXHALA

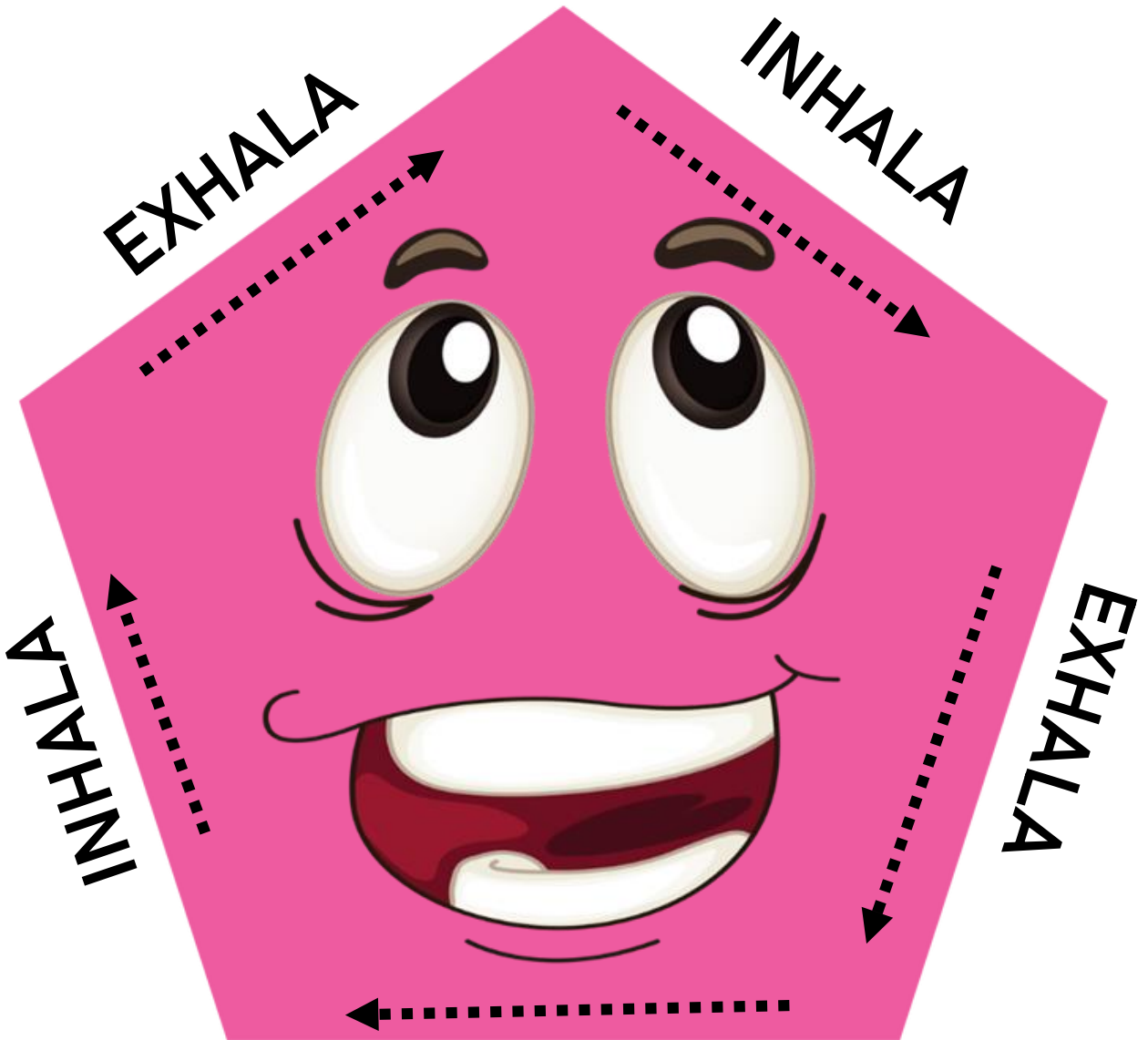
INHALA



**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**

# EJERCICIO Nº 9

INICIO



ALTO

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**

Elaborado por: Mtro. Martín Mondragón G.

# EJERCICIO Nº 10



INICIA  
AQUÍ

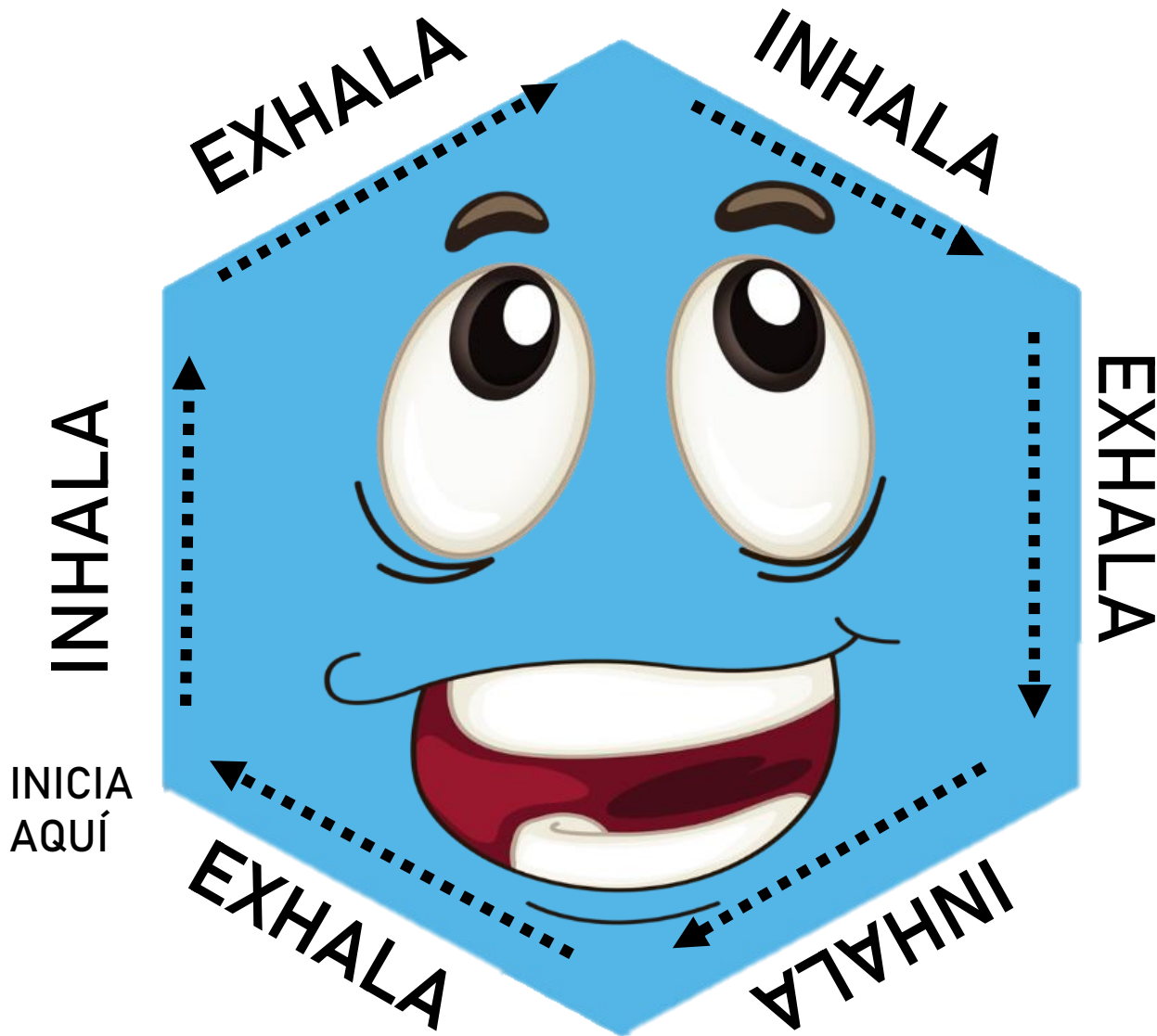
SIGUE EN  
CADA COLOR

## RESPIRANDO EL ARCOIRIS

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE

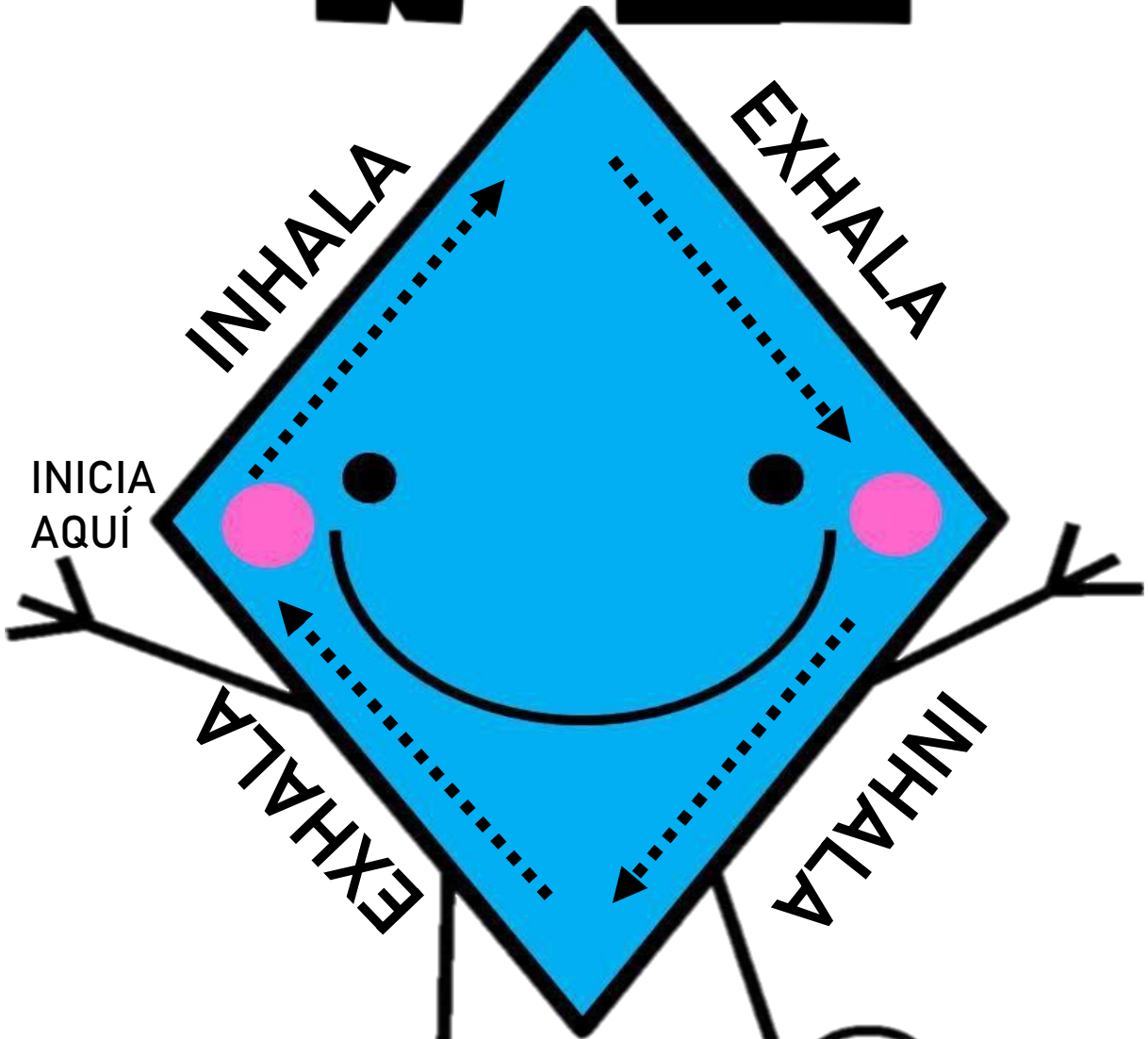


# EJERCICIO Nº 11



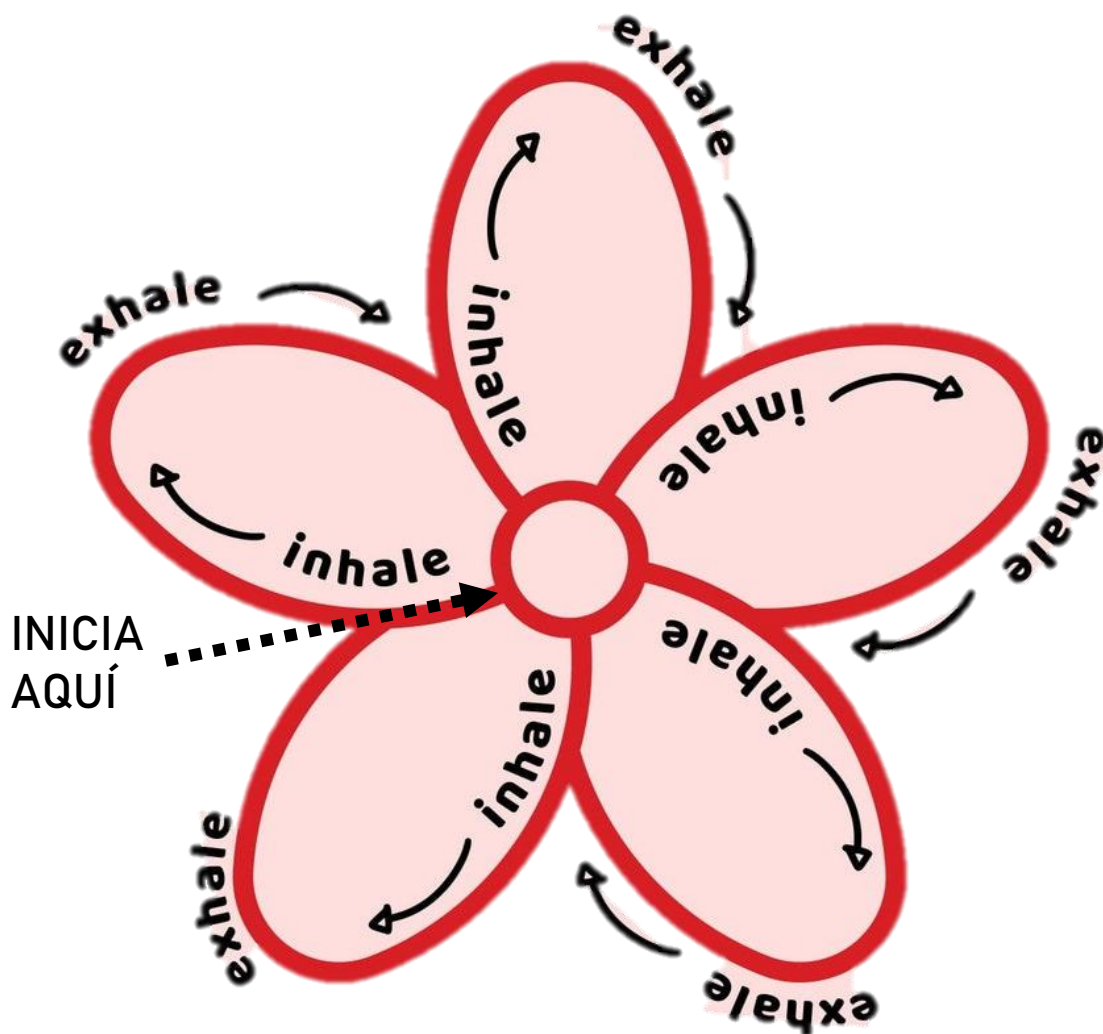
**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**

# EJERCICIO Nº 12



**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**

# EJERCICIO Nº 13



**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**

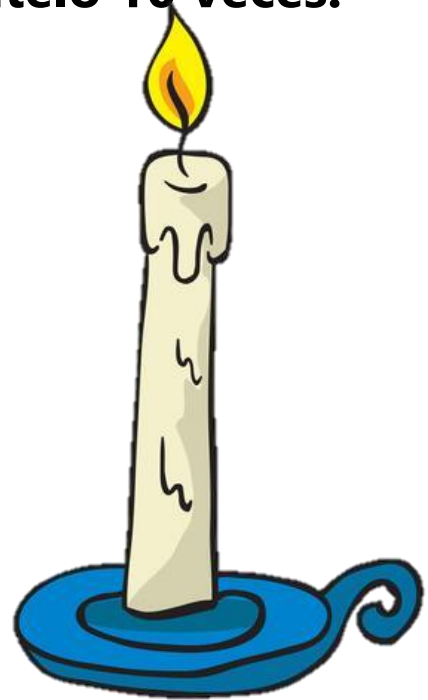


# EJERCICIO N° 14

Inhala aire por la nariz imaginando que hueles una flor y luego exhala lentamente y con fuerza como si soplaras una vela. Repítelo 10 veces.



**INHALA**



**EXHALA**

## La flor y la vela.

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**

# EJERCICIO Nº 15



## **Abrazandome a mí mismo.**

1. Ponte de pie, inhala y exhala despacio tres veces.
2. Extiende tus brazos hacia los lados lo más que puedas.
3. Ahora cierra tus brazos como dándote un abrazo a ti mismo/a y mantén esta posición por unos 10 segundos.
4. Luego vuelve a abrirlos al máximo, extendiendo tus dedos.
5. Repite este movimiento de abrir y cerrar tus brazos, sintiendo que tu pecho se abre cada vez que lo haces. (5 VECES)
6. Para finalizar, mantente abrazado/a durante 30 segundos mientras inhalas y exhalas tres veces y observa como te sientes.

**PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE BIENESTAR EMOCIONAL  
PIBE**

# **EJERCICIO** **Nº 16**



- 1. Imagina que tienes frente a ti un plato de sopa muy caliente.**
- 2. Imagina que tomas una cuchara y con ella tomas un poco de sopa y la enfrías con el aire de tu boca.**
- 3. Sopla cuantas veces sea necesario (10 veces como mínimo) hasta que creas que la sopa esta fría y se puede comer.**
- 4. Imagina que comes y disfrutas una rica sopa.**