

PIBE

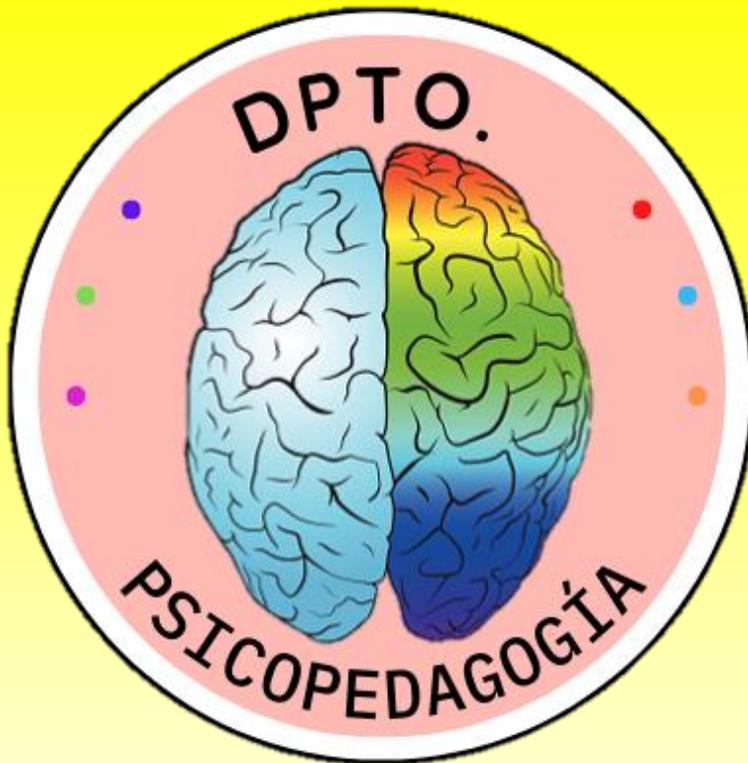
**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

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 las 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

1. PRESENTACIÓN
2. OBJETIVOS DEL PIBE.
3. ME CONOZCO
4. CONOZCO MI CEREBRO.
5. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? LAS EMOCIONES BÁSICAS.
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 EMOCIÓN DE LA CALMA.
12. LA EMOCIÓN DE LA FRUSTRACIÓN.

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



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 BÁSICAS DE ALEGRÍA, TRISTEZA, MEDO, ENOJO, CALMA, AMOR Y FRUSTRACIÓN
- 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

¿ QUE VAMOS A APRENDER?

Conocerás que son las emociones, identificarás las emociones básicas, y su clasificación, así como su utilidad. Además identificarás la intensidad con la que experimentas cada una de tus emociones. Las actividades te ayudaran a identificar las sensaciones corporales realizando tu mapa de emociones. Así mismo se te dotará de las herramientas necesarias para generar emociones positivas fundamentales para tu bienestar y felicidad, las cuales están presentadas en forma de vitaminas para tu nutrición emocional.



Vitamina EPR.

Eliminación de pensamientos recurrentes

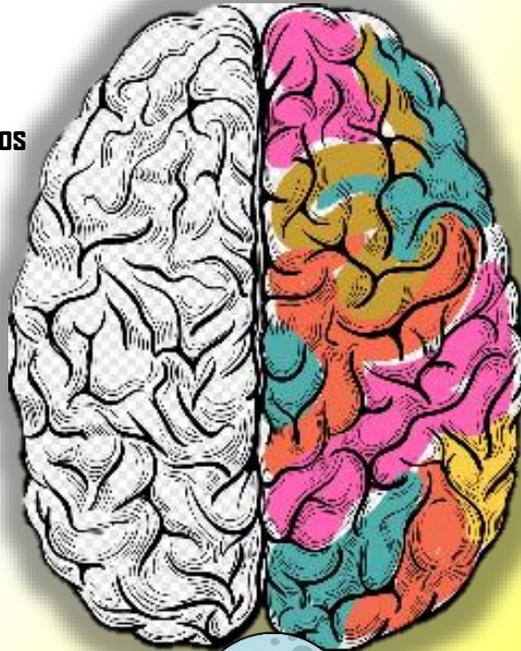


**Vitamina M
Mindfulness**



**Vitamina F
Fluir.**

VITAMINAS DEL BIENESTAR Y FELICIDAD.



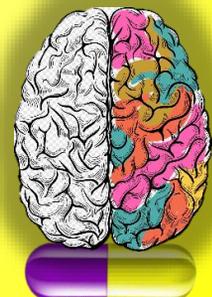
**Vitamina B
Bondad**



**Vitamina G.
Gratitud**



**Vitamina D
Optimismo**



**Vitamina C
Cuidado del cerebro**



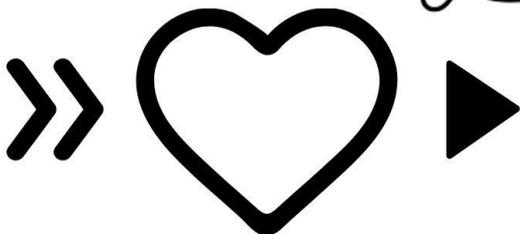
ME CoNoZco

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

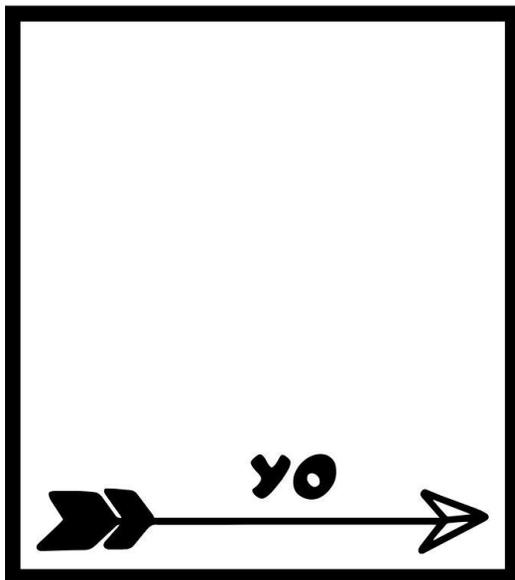
ACTIVIDAD 1

Todo sobre mi.

Yo tengo



años

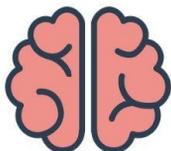


Mis fortalezas



Me amo porque...

Handwriting practice lines consisting of seven horizontal dashed lines. A large yellow circle is drawn on the third line from the top. Small grey and yellow dots are scattered across the lines.



Yo quiero aprender

DISEÑADO POR:



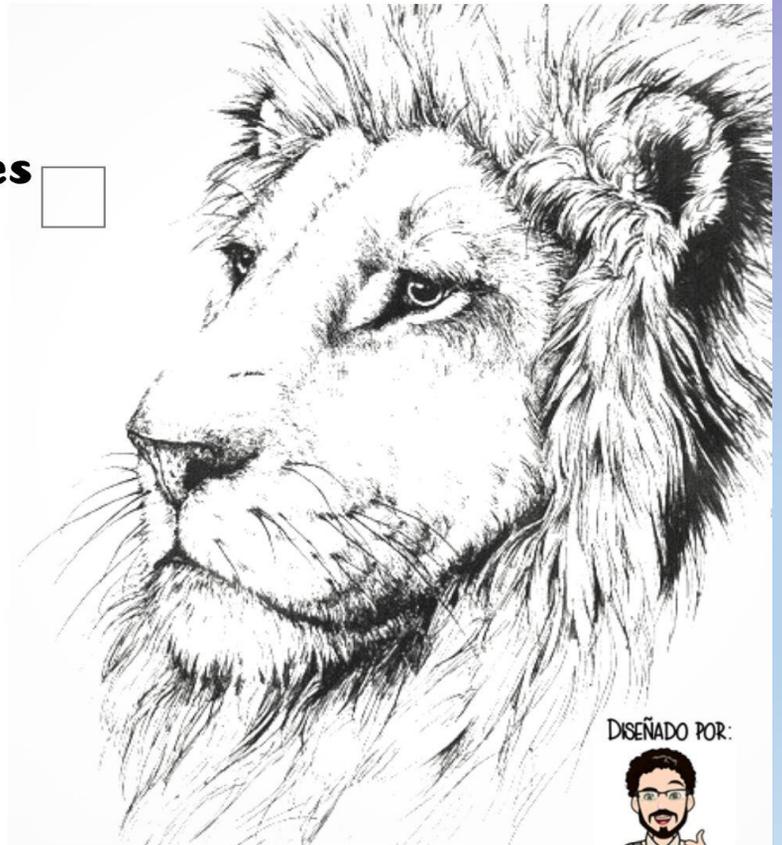
PROFE MONDRAGÓN

ACTIVIDAD 1

Mis fortalezas

Marca con un "X" las características positivas que mejor te describan.

- Tengo imaginación
- Puedo aprender todo
- Tengo un cerebro poderoso
- Soy agradecido
- Nunca me doy por vencido
- Soy buen amigo
- Ayudo a otros
- Soy creativo
- Aprendo de mis errores
- Soy feliz
- Soy amado
- Soy optimista
- Soy líder



DISEÑADO POR:





YO TENGO SUPER-PODERES

DIBÚJATE COMO SÚPER-HÉROE Y ESCRIBE TUS SUPERPODERES



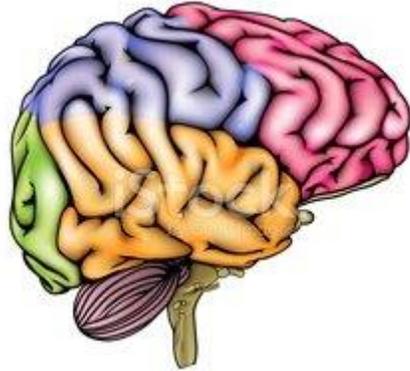
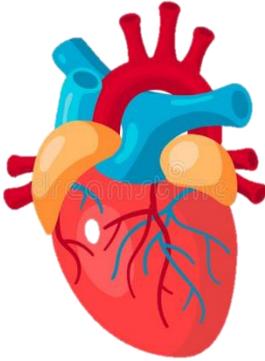
CONOZCO MI CEREBRO

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 3

¿Qué órgano de nuestro cuerpo se encarga de las emociones?

DIBUJA TU RESPUESTA CON UNA "X" EN EL RECUADRO



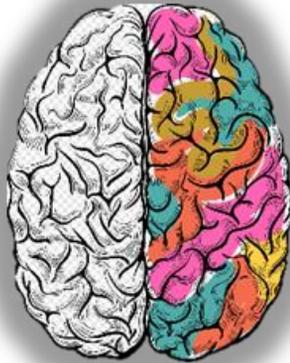
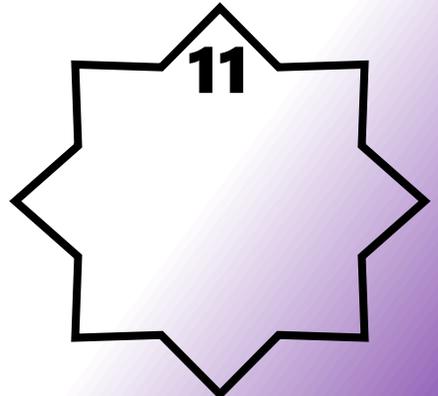
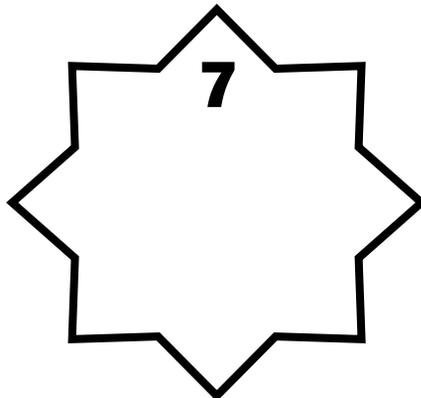
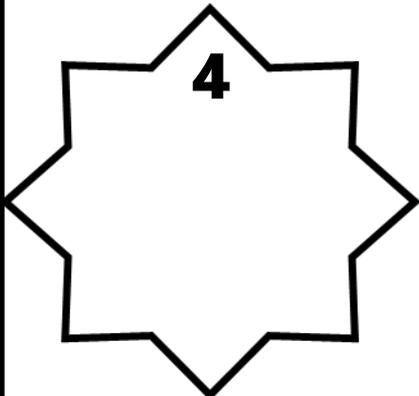
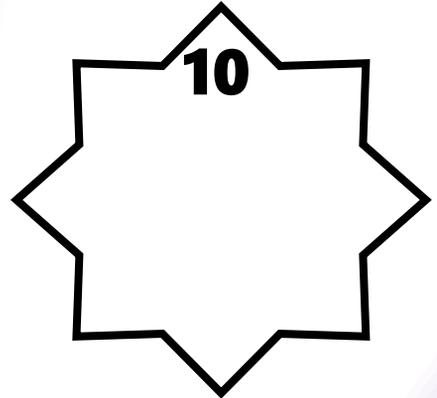
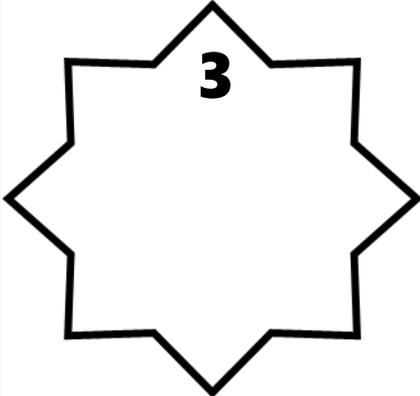
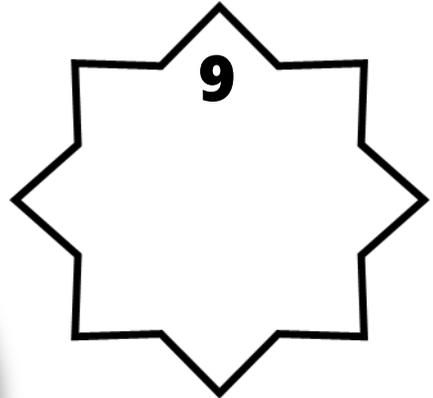
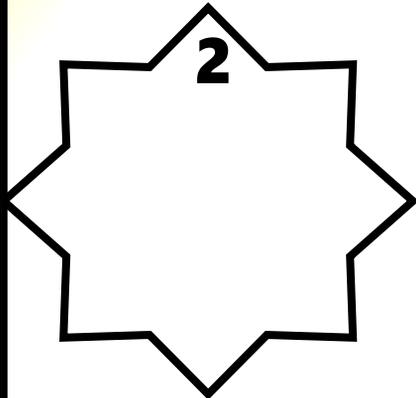
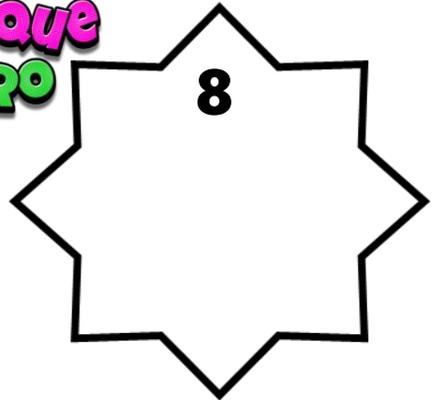
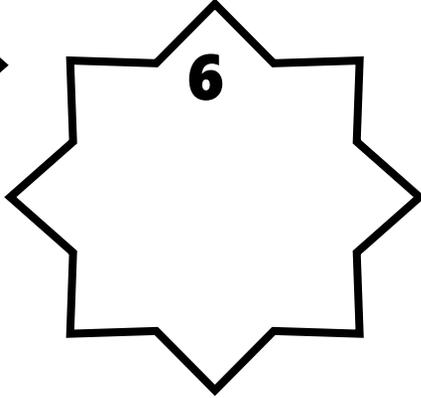
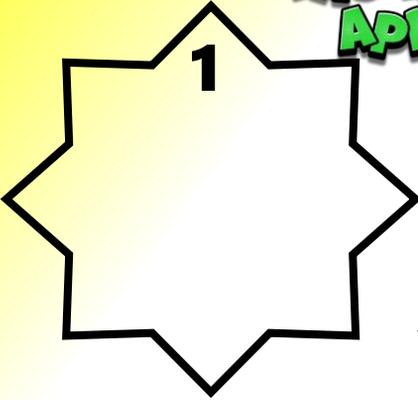
DIBUJA Y COLorea LA RESPUESTA CORRECTA.
(USA LOS DIBUJOS ANTERIORES COMO REFERENCIA)

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 3

LAS 10 COSAS NUEVAS que APRENDÍ DEL CEREBRO

Escríbelas



ACTIVIDAD 3

Yo tengo un cerebro

Super-poderoso

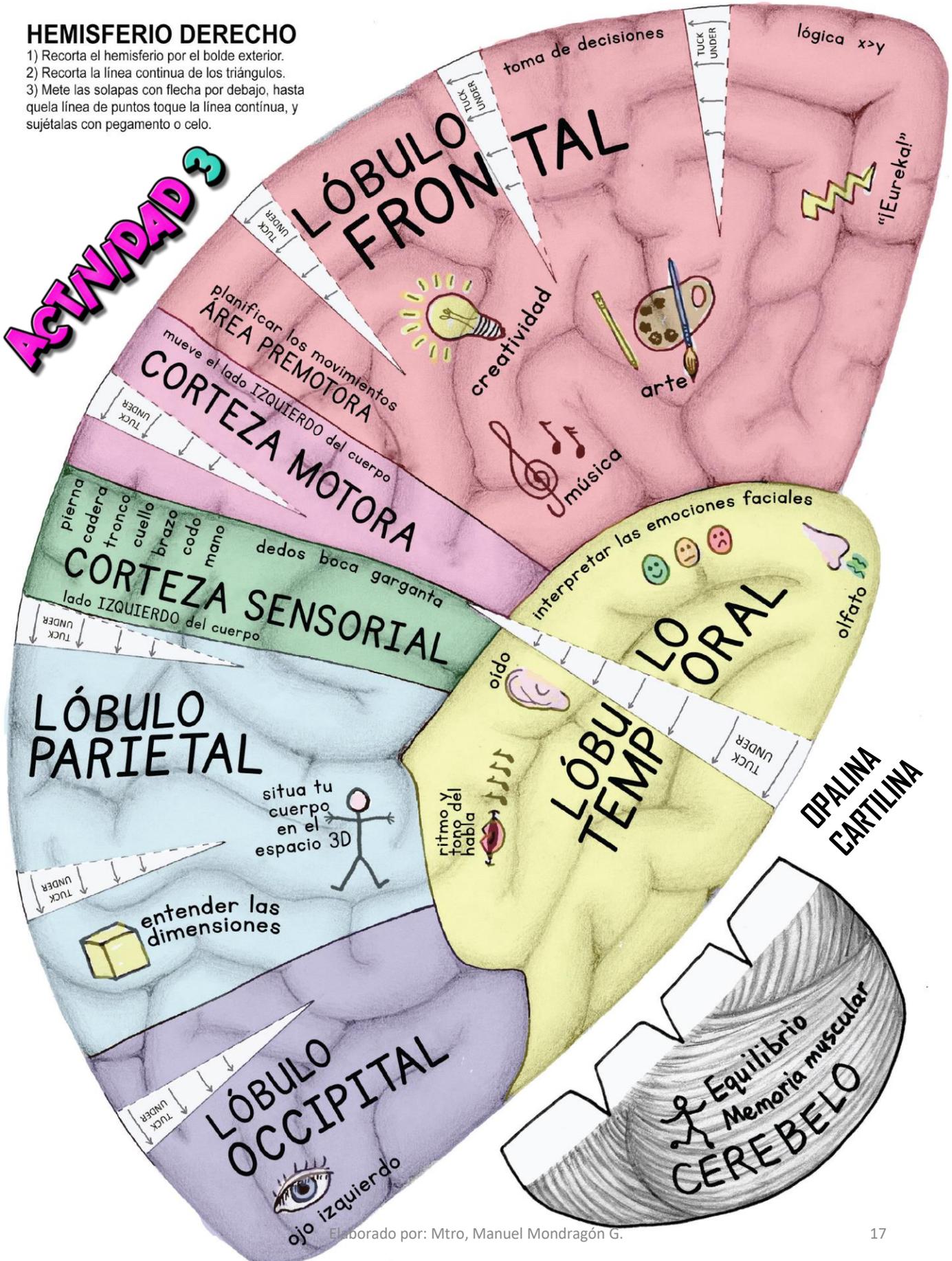
CONSTRUYAMOS NUESTRO
SOMBRERO DE CEREBRO



HEMISFERIO DERECHO

- 1) Recorta el hemisferio por el borde exterior.
- 2) Recorta la línea continua de los triángulos.
- 3) Mete las solapas con flecha por debajo, hasta que la línea de puntos toque la línea continua, y sujétalas con pegamento o celo.

ACTIVIDAD 3



HEMISFERIO IZQUIERDO

- 1) Recorta el hemisferio por el borde exterior.
- 2) Recorta la línea continua de los triángulos.
- 3) Mete las solapas con flecha por debajo, hasta que la línea de puntos toque la línea continua, y sujétalas con celo o pegamento.

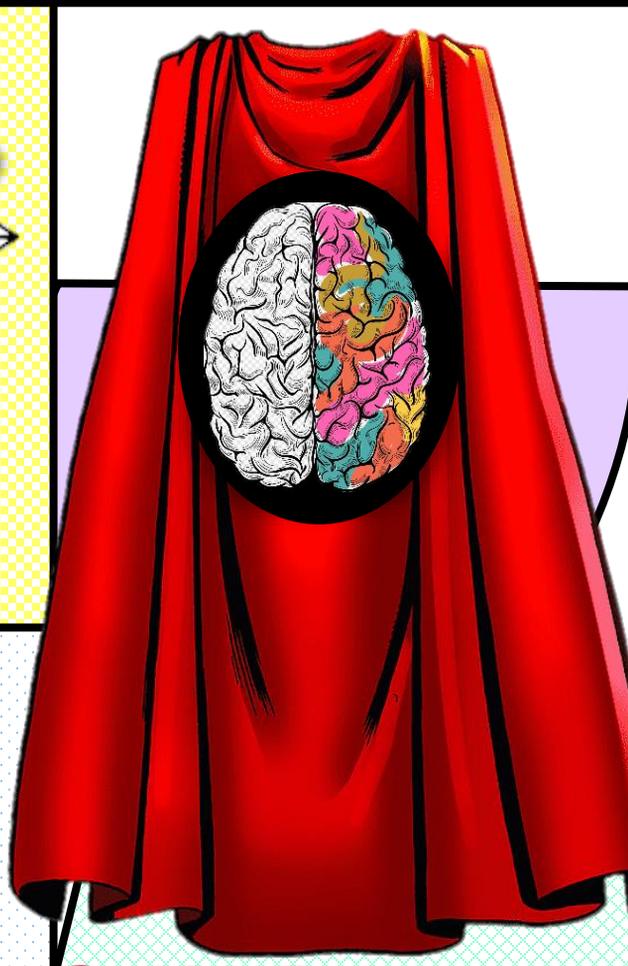
ACTIVIDAD 3



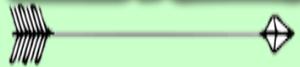
Yo tengo un cerebro

WOW! ACTIVIDAD 3 POW!
CON SUPER PODERES

3 habilidades



2 TRISTEZAS



1 pensamiento positivo



2 APRENDIZAJES



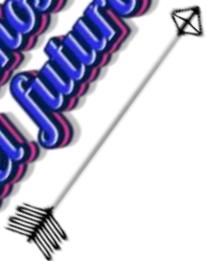
2 PERSONAS que AMO.



2 miedos



2 Sueños del futuro



1 RECUERDO FELIZ





¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



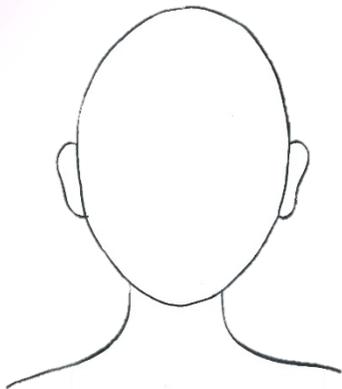
ACTIVIDAD 4.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

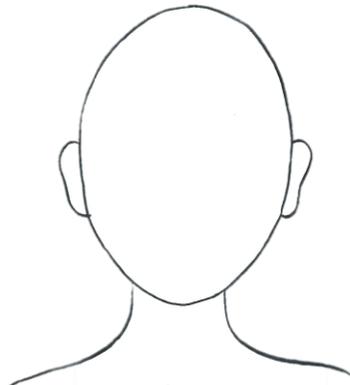


Las emociones son la manera que nuestro cuerpo reacciona o responde a las situaciones que se presentan en nuestra vida, ya sean acontecimientos, palabras o cuando recordamos algo que activa una emoción. Y tú ¿cómo reaccionas antes las siguientes situaciones?

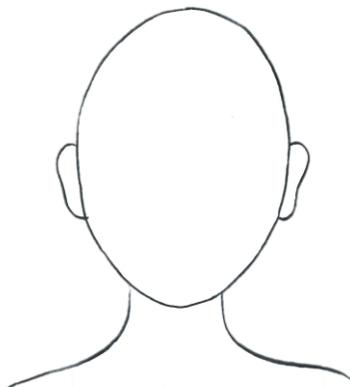
Dibuja tú cara cuando celebras tu cumple.



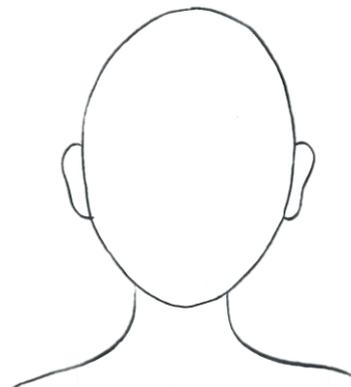
Dibuja tu cara cuando celebras la navidad.



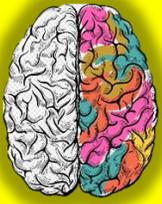
Dibuja tu cara cuando tienes hambre



Dibuja tu cara cuando tienes miedo.

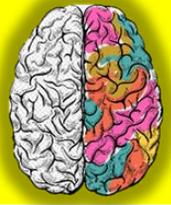


PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL



ACTIVIDAD 4.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Escribe tus respuestas.

¿Cómo reaccionas ante tu cumple? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?



¿Cómo reaccionas ante la navidad? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?



¿Cómo reaccionas ante tu un examen? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?

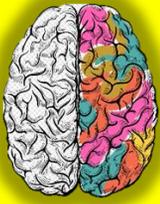


¿Cómo reaccionas cuando tienes miedo? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?



¿Cómo reaccionas cuando tienes hambre? ¿Qué sientes? ¿Qué haces? ¿Qué dices? ¿Qué piensas?





ACTIVIDAD 4.



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Escribe tus respuestas.

Jugemos a descubrir como actuamos ante diferentes situaciones cotidianas



¿Qué aprendí con esta actividad?

¿COMO MANEJO MIS EMOCIONES ?

COLOCA UNA "X" TU RESPUESTA

EXCELENTE

MUY BIEN

BIEN

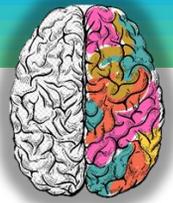
REGULAR

MAL

MUY MAL



MIS EMOCIONES.



**ESCRIBE Y DIBUJA TODAS LAS
emociones que conoces**

Y ENCIERRA LAS QUE MÁS EXPERIMENTAS

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

Enojo.

Emoción aflictiva



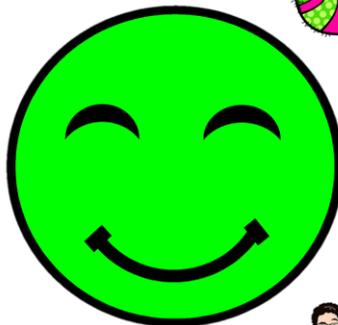
Tristeza.

Emoción aflictiva



Calma.

Emoción placentera



Amor.

Emoción placentera



Alegria

Emoción placentera



Frustración.

Emoción aflictiva



Miedo.

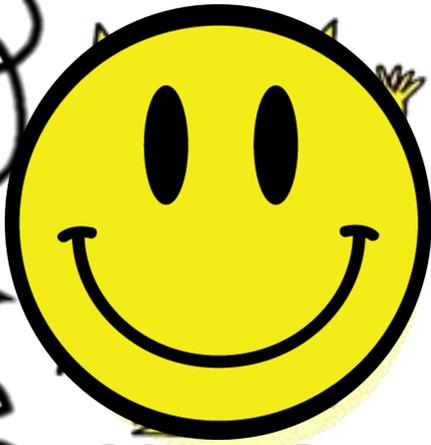
Emoción aflictiva





Tristeza

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Alegría

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Amor

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Miedo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Calma

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



Enojo

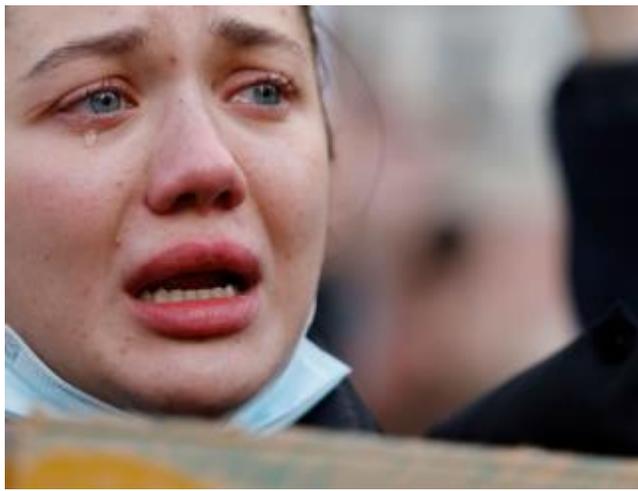
**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



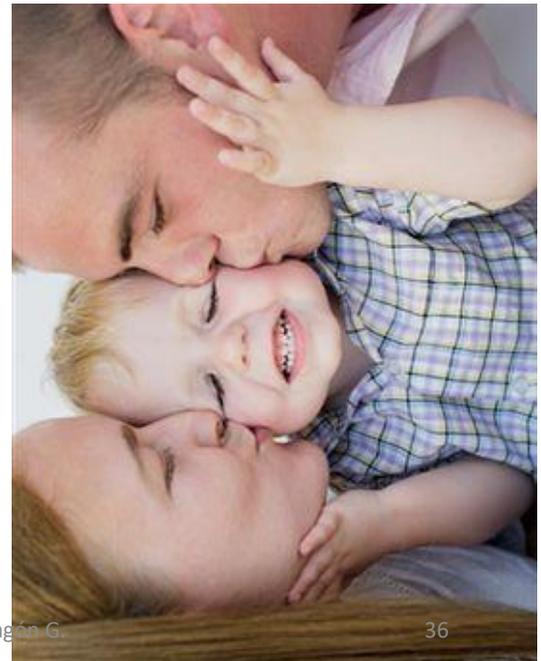
Frustración

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**





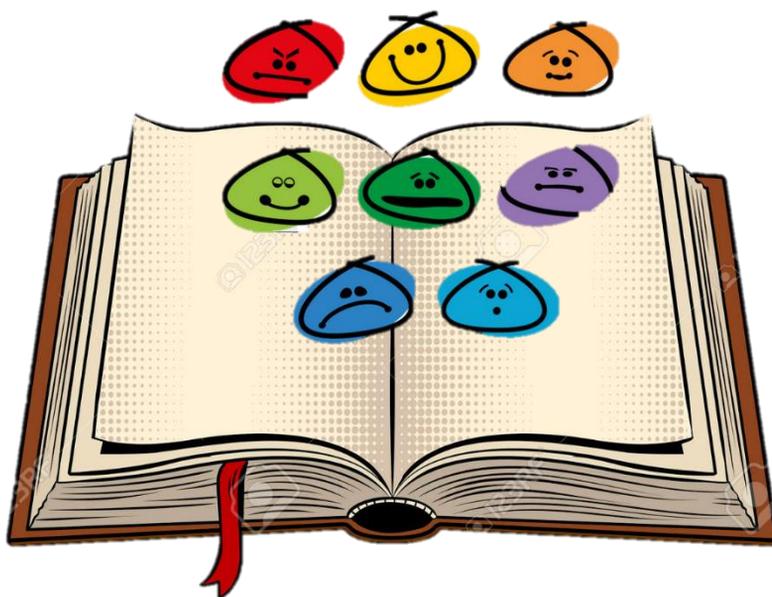






ACTIVIDAD 8

MI ÁLBUM DE LAS EMOCIONES.



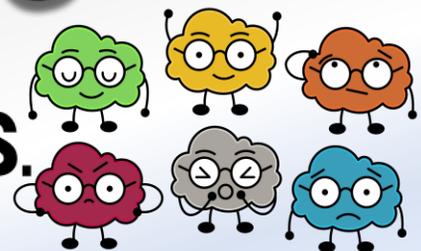
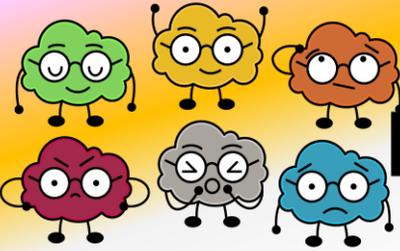
APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES

ACTIVIDADES:

1. RECORTA LAS BARAJAS DE LAS EMOCIONES Y PÉGALAS EN TU ÁLBUM.
2. LEE EL CONTENIDO DE CADA BARAJA, IDENTIFICA EL NOMBRE DE LA EMOCIÓN, SU CLASIFICACIÓN, CUÁNDO EXPERIMENTAMOS ESTA EMOCIÓN Y CUÁL ES SU UTILIDAD.
3. POSTERIORMENTE USANDO TUS ÁLBUM LLENA EL RECUADRO QUE SE TE MUESTRA CON LA INFORMACIÓN QUE SE TE PIDE.
4. FELICIDADES YA SABES LOS MÁS IMPORTANTE SOBRE LAS EMOCIONES.

ACTIVIDAD 8

MI ÁLBUM DE LAS EMOCIONES.



Alegría

Emoción placentera



Cuando estas alegre, ríes, saltas, bailas juegas y quieres compartir tu alegría con los demás.

Utilidad: la alegría nos permite celebrara cuando conseguimos algo que deseábamos mucho.



PROFE MONDRAGÓN

Calma.

Emoción placentera



Cuando estás en calma, respiras despacio y profundamente, te sientes en paz.

Utilidad: La calma nos ayuda a mantener la tranquilidad en momentos difíciles y nos da serenidad para pensar y tomar decisiones asertivas



PROFE MONDRAGÓN

Miedo.

Emoción aflictiva



Siento miedo cuando no tengo control de una situación y me siento en peligro de perder algo a alguien o que suceda algo malo, cuando me siento pequeño y poca cosa y creo que no podré hacer lo que se me pide.

Utilidad.
El miedo me ayuda para identificar peligros y tomar acciones ya sea para escapar y evitar peligros o enfrentar situaciones desafiantes y salir venturoso.



PROFE MONDRAGÓN

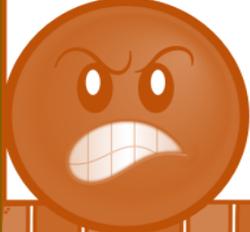
Enojo.

Emoción aflictiva



Cuando estas enojado, sientes que se ha cometido una gran injusticia y quieres descargar la rabia con otros.

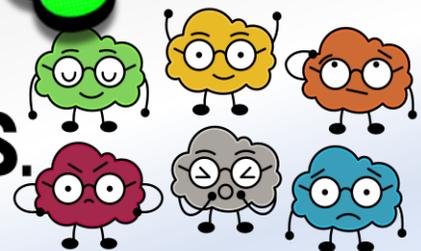
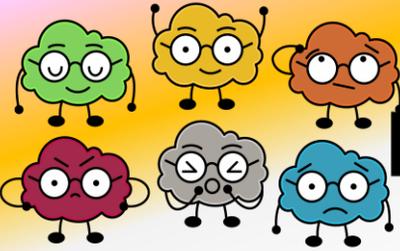
Utilidad.
El enojo nos ayuda a responder ante situaciones que nos molestan o nos parecen injustas , nos ayuda a defendernos, a poner limites y evitar abusos de los demás.



PROFE MONDRAGÓN

ACTIVIDAD 8

MI ÁLBUM DE LAS EMOCIONES.



Tristeza.

Emoción aflictiva



Cuando estas triste, extrañas a alguien o algo te hace falta, te escondes y quieres estar solo y no quieres hacer nada.

Utilidad.
La tristeza nos ayuda a actuar ante una pérdida, de una persona, proyecto u objeto, nos permite despedirnos, descansar, volver a tomar fuerzas para superarla.



PROFE MONDRAGON

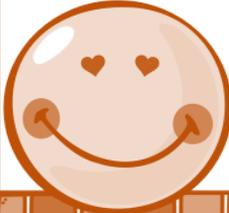
Amor.

Emoción placentera



Siento amor cuando cuento con personas que me aman y me cuidan y me hacen sentir amado y seguro

Utilidad.
El amor nos ayuda a amar la vida, las personas, los proyectos y los objetos importantes y nos mantiene ilusionados, felices y con ganas de vivir.



PROFE MONDRAGON

Frustración.

Emoción aflictiva



Siento frustración cuando las cosas no salen como deseaba, una persona no cumple con mis expectativas o un proyecto me sale mal.

Utilidad.
La frustración nos ayuda a aceptar las cosas que están fuera de nuestro control y que no podemos cambiar a pesar de que nos esforcemos. Nos ayuda a aceptar los límites que tenemos como personas y a revalorar nuestras expectativas.



PROFE MONDRAGON

ACTIVIDAD 8

Alegría

Emoción placentera



Cuando estas alegre, ríes, saltas, bailas juegas y quieres compartir tu alegría con los demás.

Utilidad: la alegría nos permite celebrara cuando conseguimos algo que deseábamos mucho.



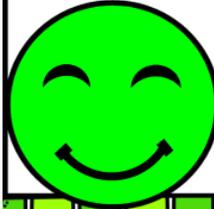
Calma.

Emoción placentera



Cuando estás en calma, respiras despacio y profundamente, te sientes en paz.

Utilidad: La calma nos ayuda a mantener la tranquilidad en momentos difíciles y nos da serenidad para pensar y tomar decisiones asertivas



Miedo.

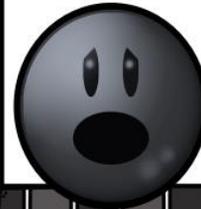
Emoción aflictiva



Siento miedo cuando no tengo control de una situación y me siento en peligro de perder algo a alguien o que suceda algo malo, cuando me siento pequeño y poca cosa y creo que no podré hacer lo que se me pide.

Utilidad.

El miedo me ayuda para identificar peligros y tomar acciones ya sea para escapar y evitar peligros o enfrentar situaciones desafiantes y salir venturoso.



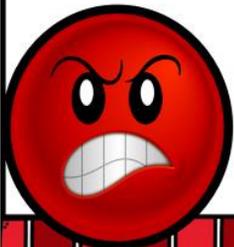
Enojo.

Emoción aflictiva



Cuando estas enojado, sientes que se ha cometido una gran injusticia y quieres descargar la rabia con otros.

Utilidad.
El enojo nos ayuda a responder ante situaciones que nos molestan o nos parecen injustas, nos ayuda a defendernos, a poner limites y evitar abusos de los demás.



Tristeza.

Emoción aflictiva



Cuando estas triste, extrañas a alguien o algo te hace falta, te escondes y quieres estar solo y no quieres hacer nada.

Utilidad.
La tristeza nos ayuda a actuar ante una perdida, de una persona, proyecto u objeto, nos permite despedirnos, descansar, volver a tomar fuerzas para superarla.



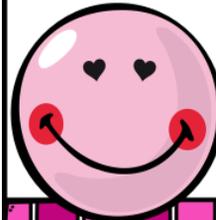
Amor.

Emoción placentera



Siento amor cuando cuento con personas que me aman y me cuidan y me hacen sentir amado y seguro

Utilidad.
El amor nos ayuda a amar la vida, las personas, los proyectos y los objetos importantes y nos mantiene ilusionados, felices y con ganas de vivir.



Frustración.

Emoción aflictiva



Siento frustración cuando las cosas no salen como deseaba, una persona no cumple con mis expectativas o un proyecto me sale mal.

Utilidad.
La frustración nos ayuda a aceptar las cosas que están fuera de nuestro control y que no podemos cambiar a pesar de que nos esforcemos. Nos ayuda a aceptar los limites que tenemos como personas y a revalorar nuestras expectativas.



Actividad N°4

ESTAMPAS RECORTABLES.



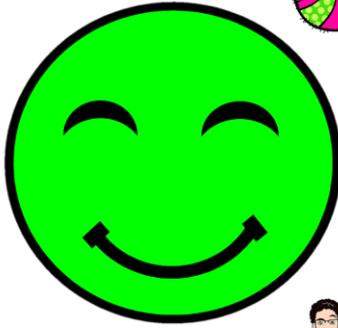
DISEÑADO POR:
PROFE. MONDRAGÓN

Alegría

Emoción placentera



Calma.
Emoción placentera



Miedo.

Emoción aflictiva



Enojo.

Emoción aflictiva



Tristeza.
Emoción aflictiva



Amor.

Emoción placentera



Frustración.

Emoción aflictiva



**Adivina
la
emoción**

ACTIVIDAD 8

LLENA EL RECUADRO UTILIZANDO LAS BARAJAS DE TU ÁLBUM.

EMOJI	NOMBRE DE LA EMOCIÓN.	TIPO DE EMOCIÓN	SIENTO ESTA EMOCIÓN CUANDO...	SU UTILIDAD ES...
				
				
				
				
				
				
				

ACTIVIDAD 9

Test del enojo. BAJA UN DEDO SI...



**¿ Cuantos dedos bajé?
¿ Cómo manejo el enojo?**

COLOCA UNA "X" TU RESPUESTA

EXCELENTE

MUY BIEN

BIEN

REGULAR

MAL

MUY MAL

ACTIVIDAD 9



**Y TÚ
¿CON QUÉ
LLENAS TUS
FRASCOS?**

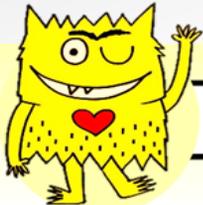
ESCRIBE DENTRO DE CADA FRASCO LAS SITUACIONES QUE TE GENERAN
CADA UNA DE LAS SIGUIENTES EMOCIONES.



ACTIVIDAD 9

EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES.

Colorea el cuadro que indique la intensidad con la que sientes cada una de las emociones?



Alegria

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Amor

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Tristeza

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Enojo

--	--	--	--	--

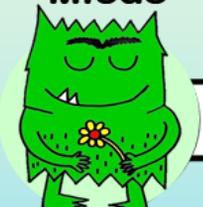
1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Miedo

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



Calma

--	--	--	--	--

1 NADA **2** UN POCO **3** MAS O MENOS **4** BASTANTE **5** MUCHO



LA emoción de LA ALEGRÍA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 10



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



**ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN ALEGRÍA.**

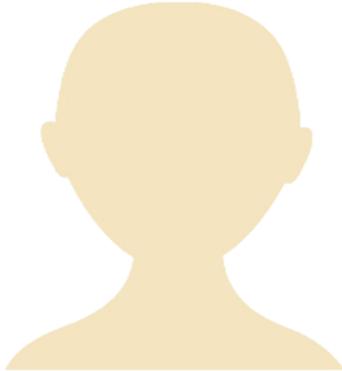
DUBUJANDO LA ALEGRÍA



ALEGRÍA

Sigue las instrucciones paso a paso para realizar esta actividad.

1



¿Qué cara tienes cuando sientes esta emoción? Dibújala.

2



¿Qué piensas cuando sientes esta emoción?
Escríbelo.

3



¿Qué cosas dices cuando sientes esta emoción?
Escríbelas

4

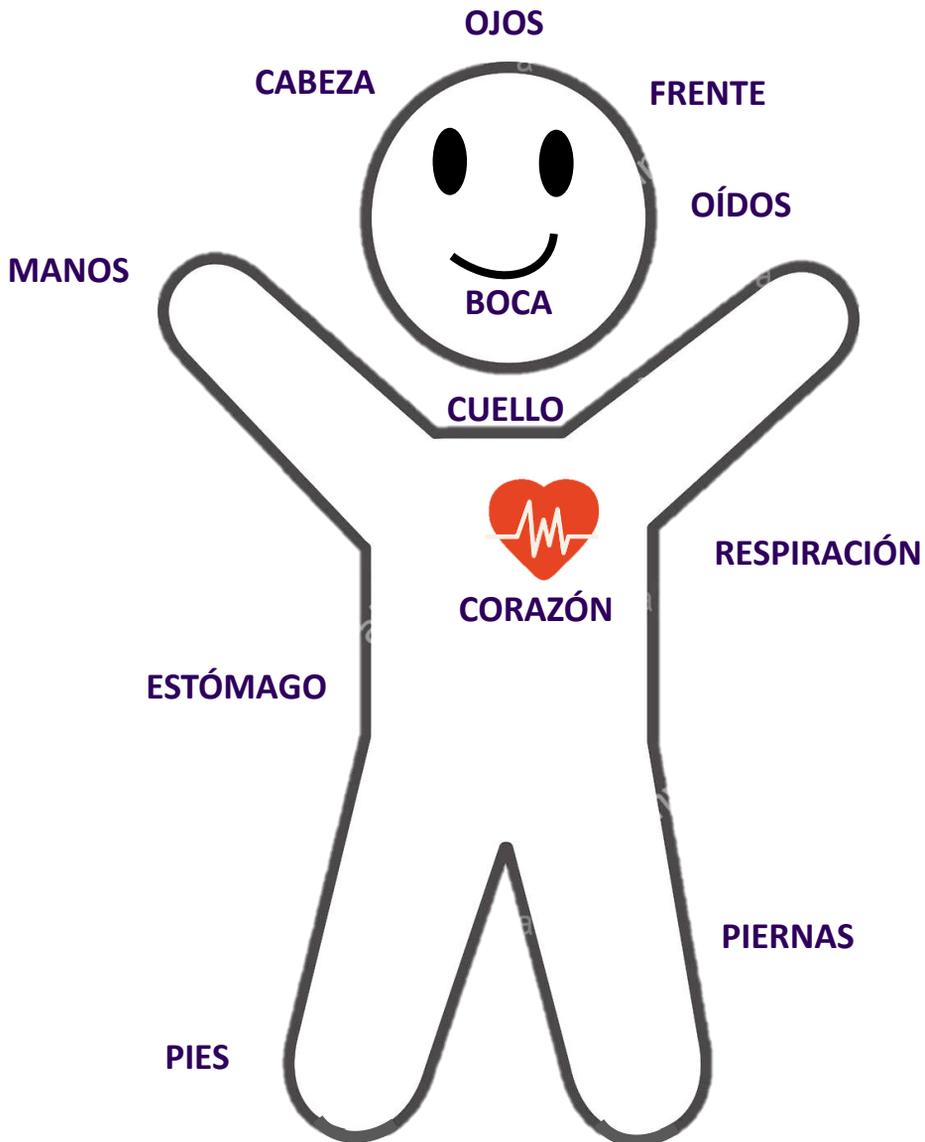


¿Cómo te comportas cuando sientes esta emoción? Escríbelo

ACTIVIDAD 11

MI CUERPO SIENTE LA ALEGRÍA

Colorea de amarillo las partes de tu cuerpo donde experimentas alegría y describe en cada una de ellas la sensaciones experimentas.



ACTIVIDAD 11

MI POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES



Me siento un poco ALEGRIA pero usaré mi magia para poder vivir esta emoción.

INGREDIENTES SECRETOS

Juego con mi mascota

Me como un helado

Pienso en cosas positivas

Escucho mi canción favorita

Ayudo a alguien

Escribe los ingredientes de tu pocima

Agradezco lo que tengo

Hablo con mis amigos

Doy muchos abrazos.

Bailo

Salgo a caminar

Escribo mi sobre emoción

PREPARA TU POCIMA DE LA ALEGRIA CON LOS INGREDIENTES DE TU ELECCION

ALGUNAS SENSACIONES CORPORALES.

Me duele el estomago

Me falta el aire

Siento nauseas

Siento la respiración agitada

Me duele la cabeza

Llora

Me da sueño

Grito

Me da Insomnio

Me truena los dedos

Cierro los puños

Siento paz

Sonrío

Me duele el pecho

Me siento Cansado

Tengo hambre

Canto

Brinco

Tengo respiración agitada

Aplaudo

Abrazo

Se me quita el hambre



LA emoción DEL miedo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 12



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN MIEDO.

ACTIVIDAD 12

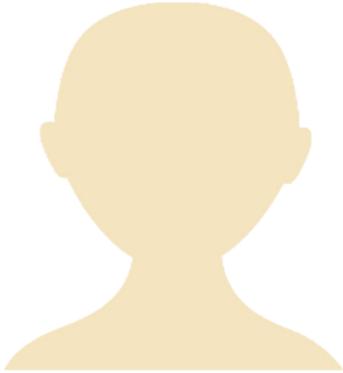
DIBUJANDO EL MIEDO



MIEDO

Sigue las instrucciones paso a paso para realizar esta actividad.

1



¿Qué cara tienes cuando sientes esta emoción? Dibújala.

2



¿Qué piensas cuando sientes esta emoción?
Escríbelo.

3



¿Qué cosas dices cuando sientes esta emoción?
Escríbelas

4

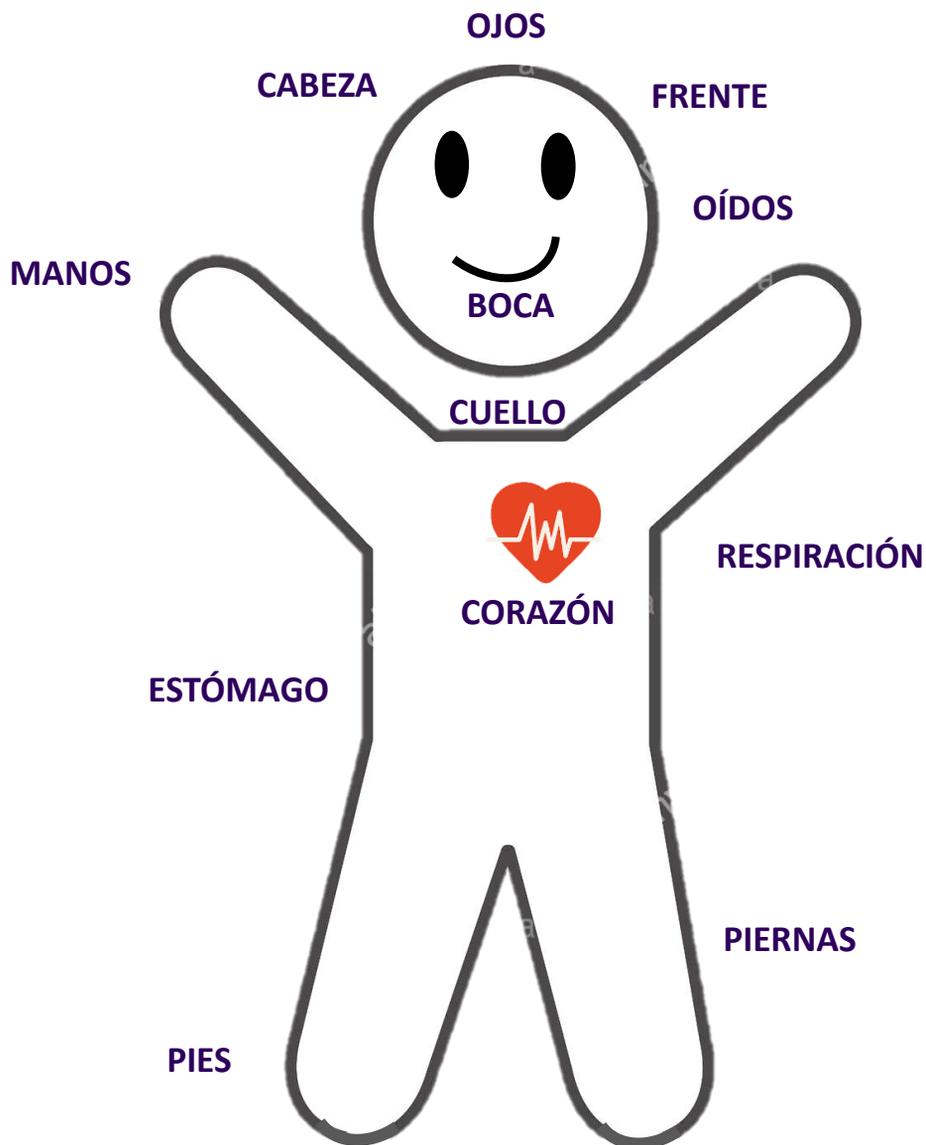


¿Cómo te comportas cuando sientes esta emoción? Escríbelo

ACTIVIDAD 13

MI CUERPO SIENTE EL MIEDO

Colorea de amarillo las partes de tu cuerpo donde experimentas miedo y describe en cada una de ellas la sensaciones experimentas.



ACTIVIDAD 13

MI POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES



Me siento un poco MIEDO pero usaré mi magia para poder vivir esta emoción.

INGREDIENTES SECRETOS

Juego con mi mascota

Me como un helado

Pienso en cosas positivas

Escucho mi canción favorita

Ayudo a alguien

Escribe los ingredientes de tu pocima

Agradezco lo que tengo

Hablo con mis amigos

Doy muchos abrazos.

Bailo

Salgo a caminar

Escribo mi sobre emoción

PREPARA TU POCIMA DE LA ALEGRÍA CON LOS INGREDIENTES DE TU ELECCIÓN

ALGUNAS SENSACIONES CORPORALES.

Me duele el estomago

Me falta el aire

Siento nauseas

Siento la respiración agitada

Me duele la cabeza

Llora

Me da sueño

Grito

Me da Insomnio

Me trueno los dedos

Cierro los puños

Siento paz

Sonrío

Me duele el pecho

Me siento Cansado

Tengo hambre

Canto

Brinco

Tengo respiración agitada

Aplaudo

Abrazo

Se me quita el hambre



LA emoción de LA TRISTEZA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 14



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN TRISTEZA.

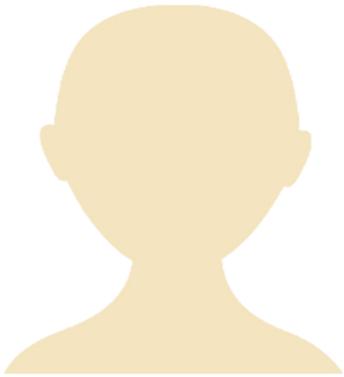
ACTIVIDAD 14 DIBUJANDO LA TRISTEZA



TRISTEZA

Sigue las instrucciones paso a paso para realizar esta actividad.

1



¿Qué cara tienes cuando sientes esta emoción? Dibújala.

2



¿Qué piensas cuando sientes esta emoción?
Escríbelo.

3



¿Qué cosas dices cuando sientes esta emoción?
Escríbelas

4



¿Cómo te comportas cuando sientes esta emoción? Escríbelo

ACTIVIDAD 15

MI POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES



Me siento un poco TRISTEZA pero usaré mi magia para poder vivir esta emoción.

INGREDIENTES SECRETOS

Juego con mi mascota

Me como un helado

Pienso en cosas positivas

Escucho mi canción favorita

Ayudo a alguien

Escribe los ingredientes de tu pócima

Agradezco lo que tengo

Hablo con mis amigos

Doy muchos abrazos.

Bailo

Salgo a caminar

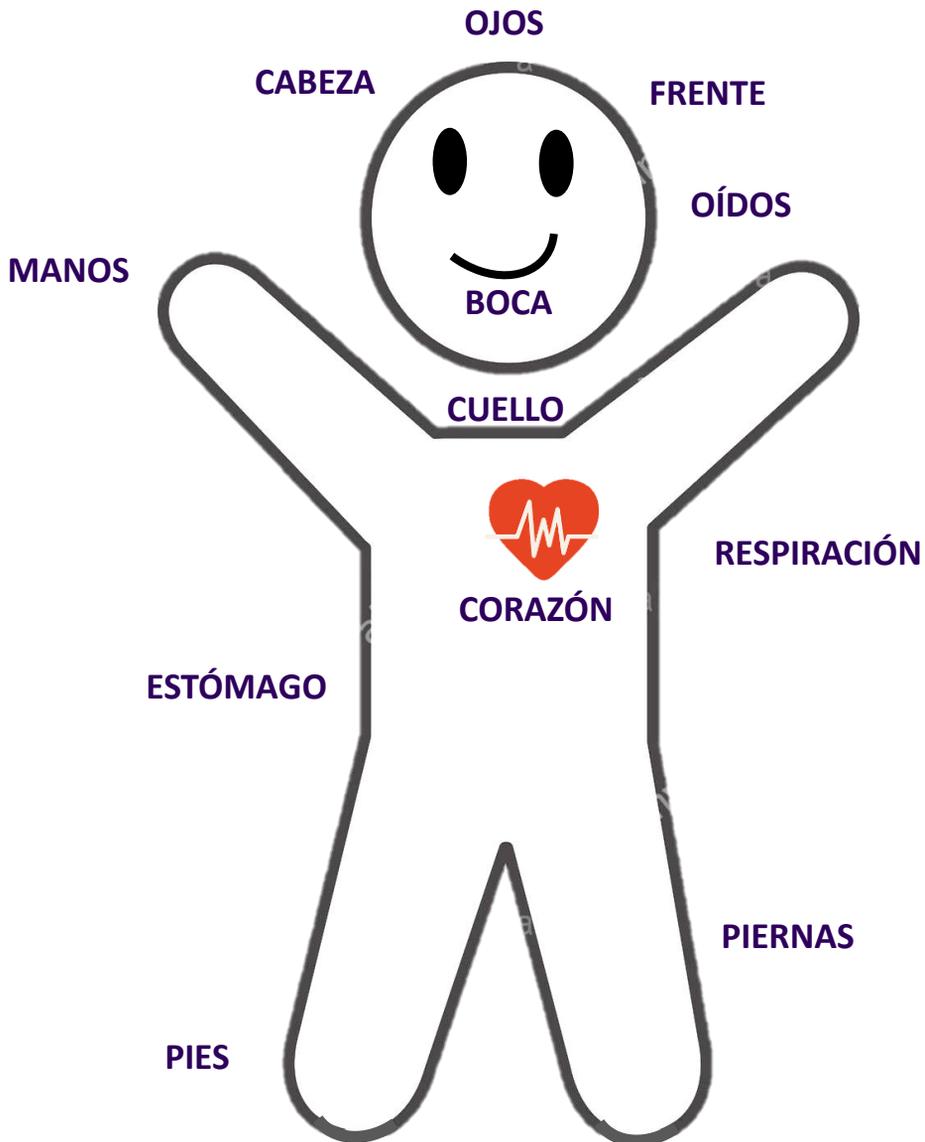
Escribo mi sobre emoción

PREPARA TU POCIMA DE LA ALEGRÍA CON LOS INGREDIENTES DE TU ELECCIÓN

ACTIVIDAD 15

Mi cuerpo siente TRISTEZA

Colorea de amarillo las partes de tu cuerpo donde experimentas tristeza y describe en cada una de ellas la sensaciones experimentas.



ALGUNAS SENSACIONES CORPORALES.

Me duele el estomago

Me falta el aire

Siento nauseas

Siento la respiración agitada

Me duele la cabeza

Llora

Me da sueño

Grito

Me da Insomnio

Me trueno los dedos

Cierro los puños

Siento paz

Sonrío

Me duele el pecho

Me siento Cansado

Tengo hambre

Canto

Brinco

Tengo respiración agitada

Aplaudo

Abrazo

Se me quita el hambre



LA emoción DEL enojo

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



ACTIVIDAD 16

¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN ENOJO.

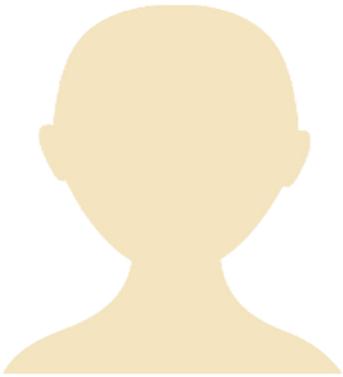
ACTIVIDAD 16

DIBUJANDO EL ENOJO



ENOJO

1



¿Qué cara tienes cuando sientes esta emoción? Dibújala.

2



¿Qué piensas cuando sientes esta emoción?
Escríbelo.

3



¿Qué cosas dices cuando sientes esta emoción?
Escríbelas

4

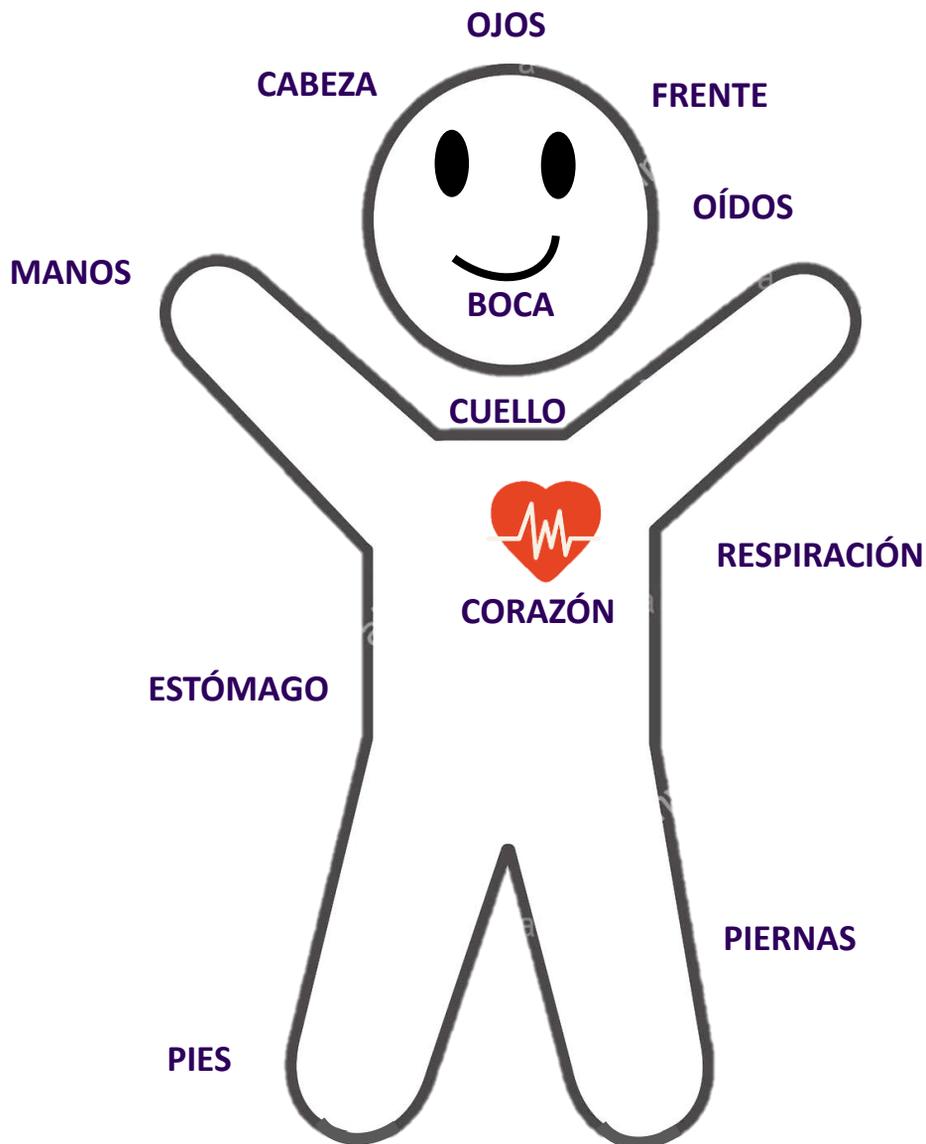


¿Cómo te comportas cuando sientes esta emoción? Escríbelo

ACTIVIDAD 17

MI CUERPO SIENTE EL ENOJO

Colorea de amarillo las partes de tu cuerpo donde experimentas enojo y describe en cada una de ellas la sensaciones experimentas.



ALGUNAS SENSACIONES CORPORALES.

Me duele el estomago

Me falta el aire

Siento nauseas

Siento la respiración agitada

Me duele la cabeza

Llora

Me da sueño

Grito

Me da Insomnio

Me trueno los dedos

Cierro los puños

Siento paz

Sonrío

Me duele el pecho

Me siento Cansado

Tengo hambre

Canto

Brinco

Aplaudo

Se me quita el hambre

Tengo respiración agitada

Abrazo

ACTIVIDAD 17

MI POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES



Me siento un poco ENOJO pero usaré mi magia para poder vivir esta emoción.

INGREDIENTES SECRETOS

Juego con mi mascota

Me como un helado

Pienso en cosas positivas

Escucho mi canción favorita

Ayudo a alguien

Escribe los ingredientes de tu pócima

Agradezco lo que tengo

Hablo con mis amigos

Doy muchos abrazos.

Bailo

Salgo a caminar

Escribo mi sobre emoción

PREPARA TU POCIMA DE LA ALEGRÍA CON LOS INGREDIENTES DE TU ELECCIÓN



LA EMOCIÓN DEL AMOR

ACTIVIDAD 18

MIS TRES TIPOS DE AMIGOS

Amigos para divertirnos juntos

Amigos con intereses y gustos comunes

Amigos verdaderos para
crecer y hacer las cosas bien.

ACTIVIDAD 18



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



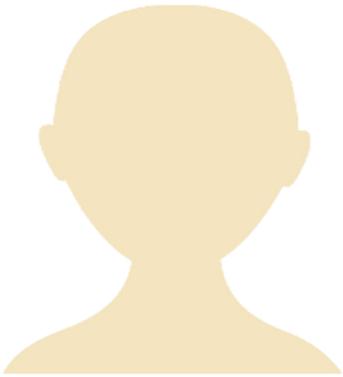
ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN AMOR.

ACTIVIDAD 18 DIBUJANDO EL AMOR



AMOR

1



¿Qué cara tienes cuando sientes esta emoción? Dibújala.

2



¿Qué piensas cuando sientes esta emoción?
Escríbelo.

3



¿Qué cosas dices cuando sientes esta emoción?
Escríbelas

4

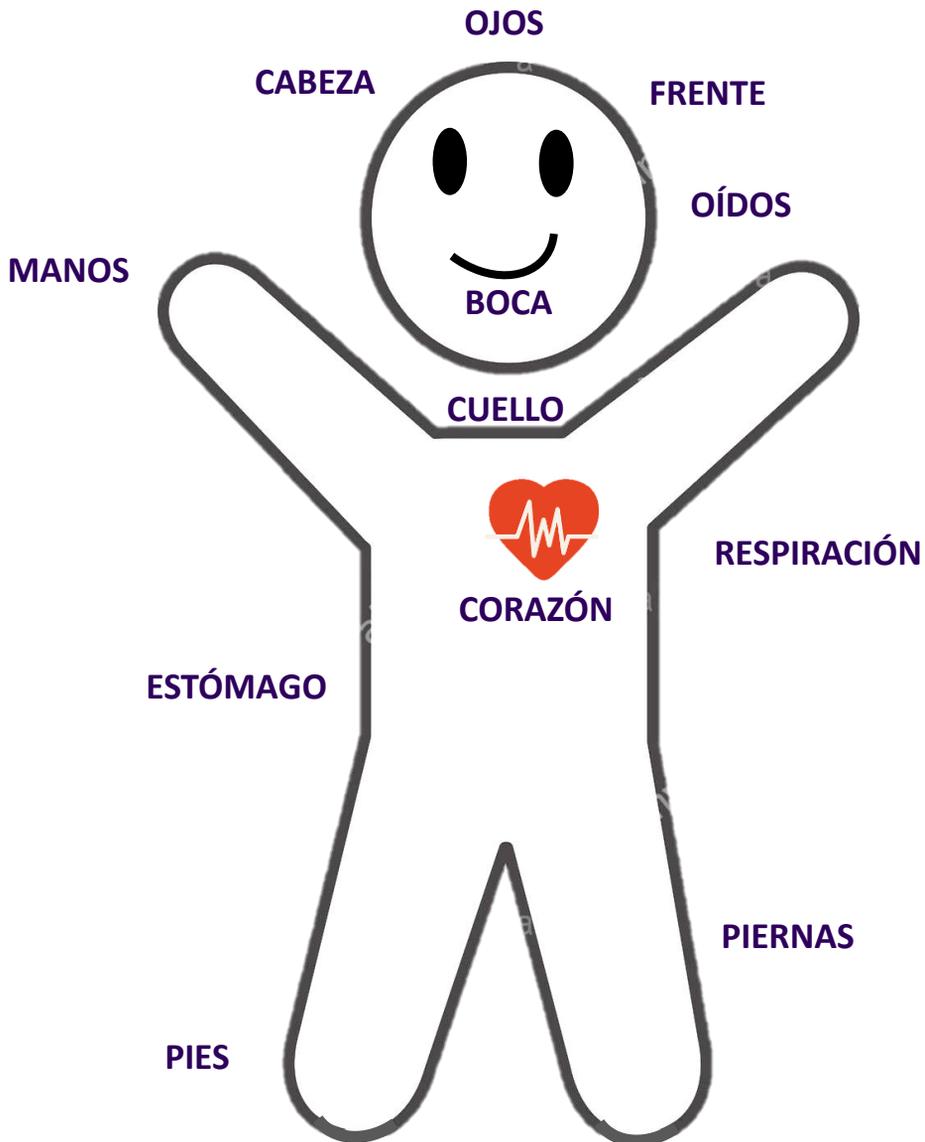


¿Cómo te comportas cuando sientes esta emoción? Escríbelo

ACTIVIDAD 19

MI CUERPO SIENTE AMOR

Colorea de amarillo las partes de tu cuerpo donde experimentas amor y describe en cada una de ellas la sensaciones experimentas.



ACTIVIDAD 19

MI POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES



Me siento un poco AMOR pero usaré mi magia para poder vivir esta emoción.

INGREDIENTES SECRETOS

Juego con mi mascota

Me como un helado

Pienso en cosas positivas

Escucho mi canción favorita

Ayudo a alguien

Escribe los ingredientes de tu pócima

Agradezco lo que tengo

Hablo con mis amigos

Doy muchos abrazos.

Bailo

Salgo a caminar

Escribo mi sobre emoción

PREPARA TU POCIMA DE LA ALEGRIA CON LOS INGREDIENTES DE TU ELECCION

ALGUNAS SENSACIONES CORPORALES.

Me duele el estomago

Me falta el aire

Siento nauseas

Siento la respiración agitada

Me duele la cabeza

Llora

Me da sueño

Grito

Me da Insomnio

Me trueno los dedos

Cierro los puños

Siento paz

Sonrío

Me duele el pecho

Me siento Cansado

Tengo hambre

Canto

Brinco

Aplaudo

Se me quita el hambre

Tengo respiración agitada

Abrazo



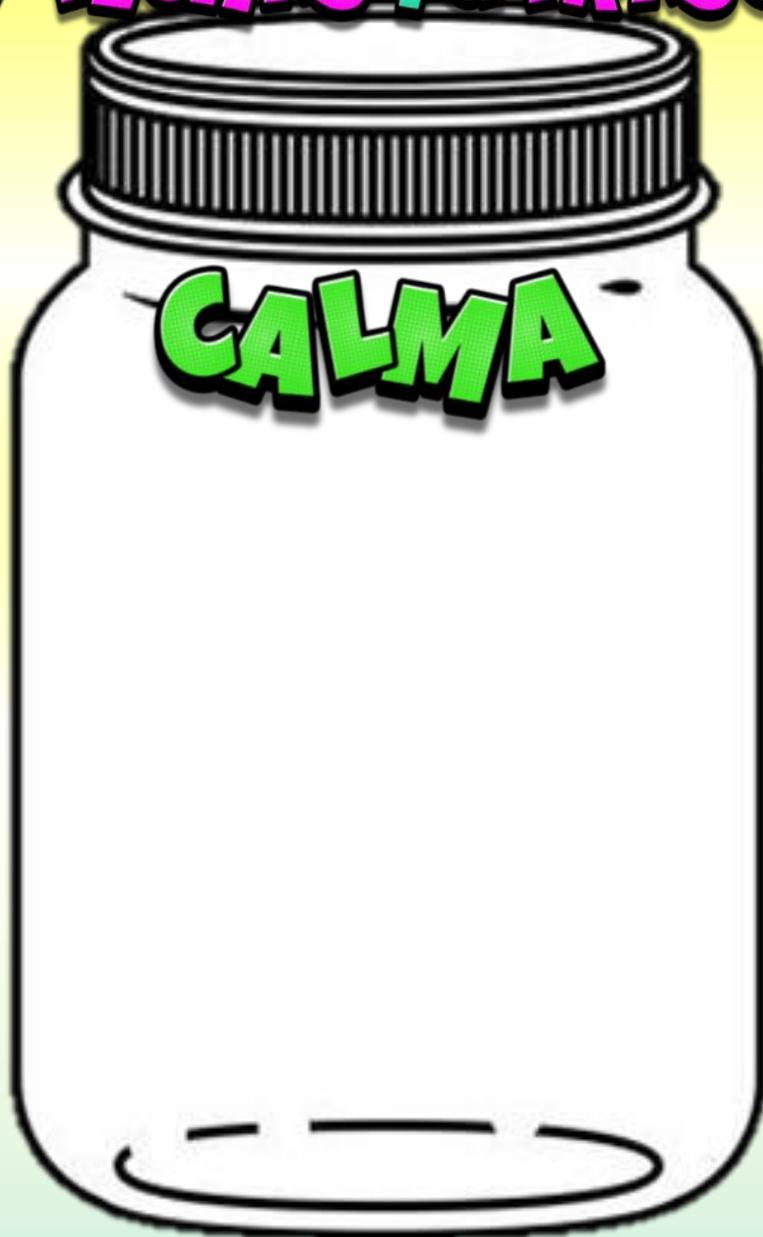
LA emoción DE LA CALMA

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**



ACTIVIDAD 20

¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN CALMA.

ACTIVIDAD 20

DIBUJANDO LA CALMA



Alegria



Amor



Tristeza



Enojo



Miedo

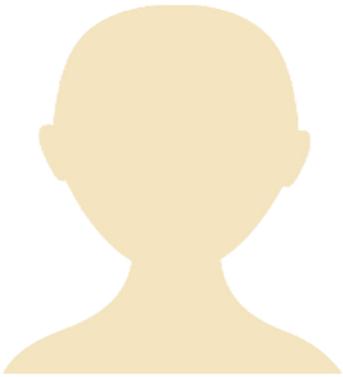


Calma

CALMA

Sigue las instrucciones paso a paso para realizar esta actividad.

1



¿Qué cara tienes cuando sientes esta emoción? Dibújala.

2



¿Qué piensas cuando sientes esta emoción?
Escríbelo.

3



¿Qué cosas dices cuando sientes esta emoción?
Escríbelas

4

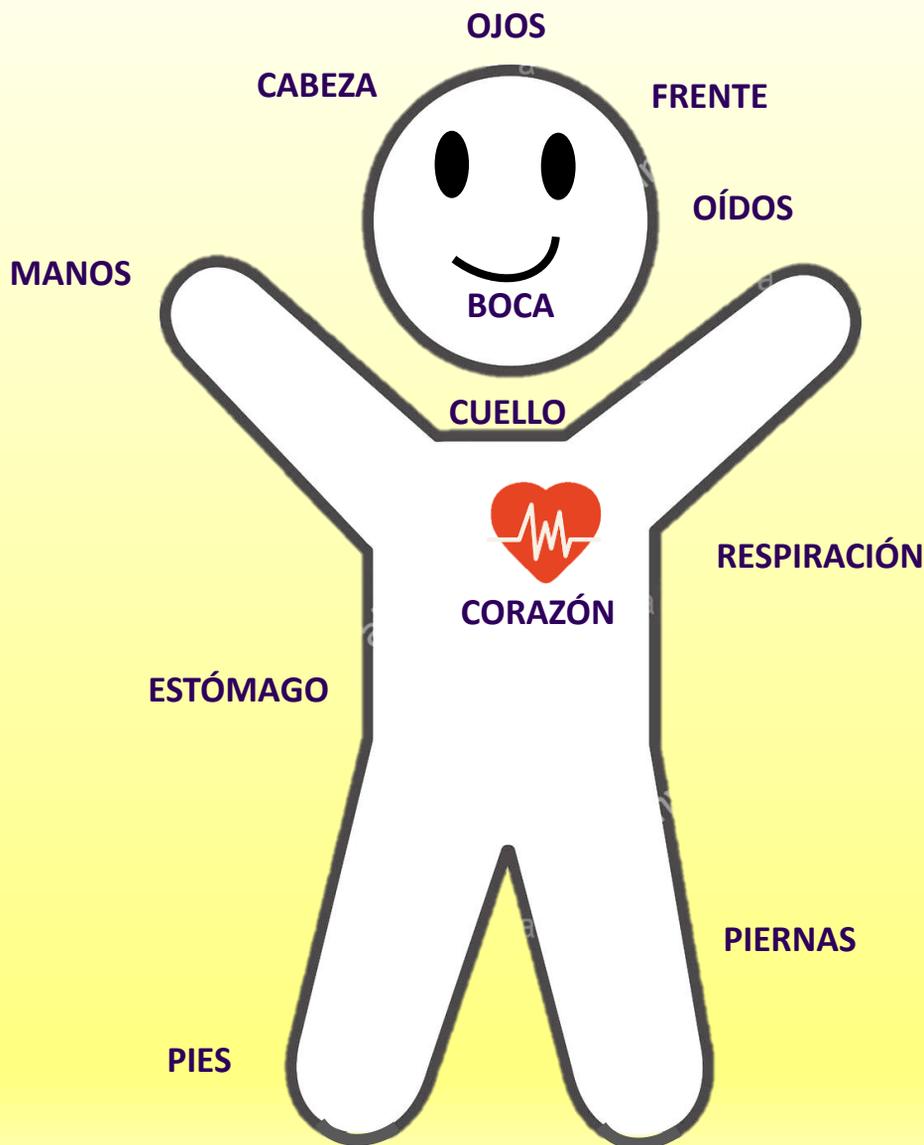


¿Cómo te comportas cuando sientes esta emoción? Escríbelo

ACTIVIDAD 21

MI CUERPO SIENTE CALMA

Colorea de amarillo las partes de tu cuerpo donde experimentas calma en cada una de ellas la sensaciones experimentas.



ACTIVIDAD 21

MI POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES



Me siento un poco CALMA pero usaré mi magia para poder vivir esta emoción.

INGREDIENTES SECRETOS

Juego con mi mascota

Me como un helado

Pienso en cosas positivas

Escucho mi canción favorita

Ayudo a alguien

Escribe los ingredientes de tu pocima

Agradezco lo que tengo

Hablo con mis amigos

Doy muchos abrazos.

Bailo

Salgo a caminar

Escribo mi sobre emoción

PREPARA TU POCIMA DE LA ALEGRÍA CON LOS INGREDIENTES DE TU ELECCIÓN

ALGUNAS SENSACIONES CORPORALES.

Me duele el estomago

Me falta el aire

Siento nauseas

Siento la respiración agitada

Me duele la cabeza

Llora

Me da sueño

Grito

Me da Insomnio

Me trueno los dedos

Cierro los puños

Siento paz

Sonrío

Me duele el pecho

Me siento Cansado

Tengo hambre

Canto

Brinco

Tengo respiración agitada

Aplaudo

Abrazo

Se me quita el hambre



LA emoción de LA FRUSTRACIÓN

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD 22



¿con que
LLENAS TU FRASCO?



ESCRIBE DENTRO DEL FRASCO LAS
SITUACIONES QUE TE GENENERAN
FRUSTRACIÓN.

ACTIVIDAD 22

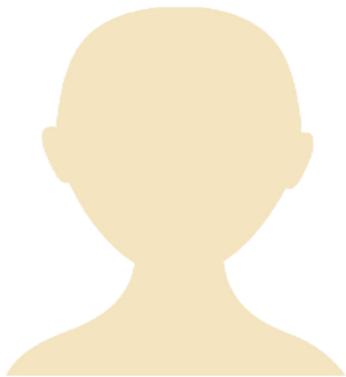
DIBUJANDO LA FRUSTRACIÓN



FRUSTRACIÓN

Sigue las instrucciones paso a paso para realizar esta actividad.

1



¿Qué cara tienes cuando sientes esta emoción? Dibújala.

2



¿Qué piensas cuando sientes esta emoción?
Escríbelo.

3



¿Qué cosas dices cuando sientes esta emoción?
Escríbelas

4

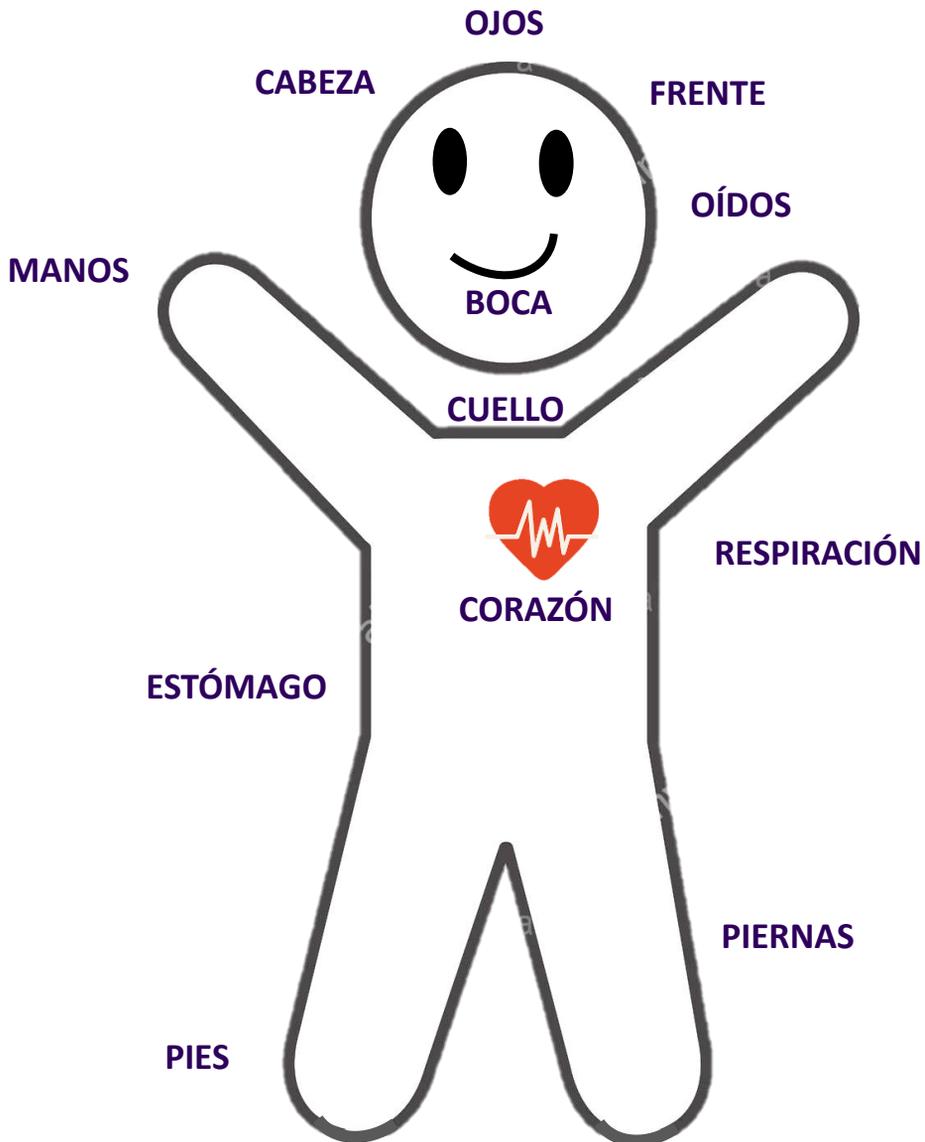


¿Cómo te comportas cuando sientes esta emoción? Escríbelo

ACTIVIDAD 23

MI CUERPO SIENTE FRUSTRACIÓN

Colorea de amarillo las partes de tu cuerpo donde experimentas frustración y describe en cada una de ellas la sensaciones experimentas.



ACTIVIDAD 23

MI POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES



Me siento un poco **FRUSTRACIÓN** pero usaré mi magia para poder vivir esta emoción.

INGREDIENTES SECRETOS

Juego con mi mascota

Me como un helado

Pienso en cosas positivas

Escucho mi canción favorita

Ayudo a alguien

Escribe los ingredientes de tu pócima

Agradezco lo que tengo

Hablo con mis amigos

Doy muchos abrazos.

Bailo

Salgo a caminar

Escribo mi sobre emoción

PREPARA TU POCIMA DE LA ALEGRÍA CON LOS INGREDIENTES DE TU ELECCIÓN

ALGUNAS SENSACIONES CORPORALES.

Me duele el estomago

Me falta el aire

Siento nauseas

Siento la respiración agitada

Me duele la cabeza

Llora

Me da sueño

Grito

Me da Insomnio

Me trueno los dedos

Cierro los puños

Siento paz

Sonrío

Me duele el pecho

Me siento Cansado

Tengo hambre

Canto

Brinco

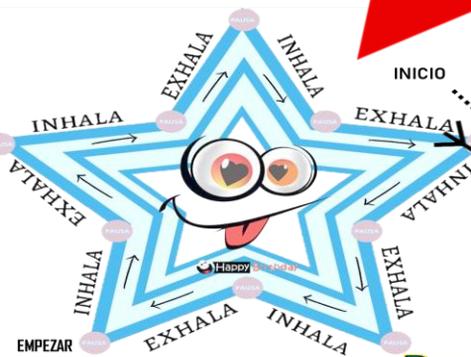
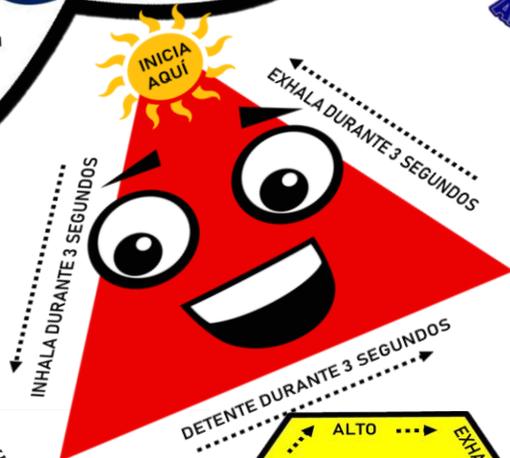
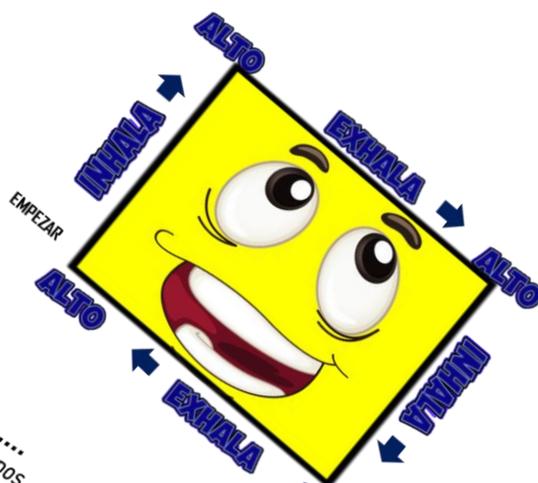
Aplaudo

Se me quita el hambre

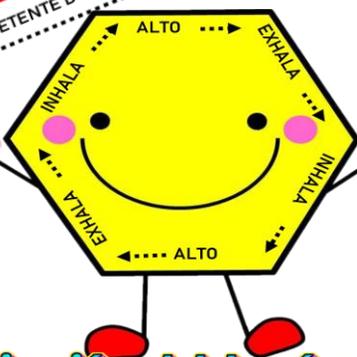
Tengo respiración agitada

Abrazo

MANUAL DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



LA ESTRELLA DE LA CALMA



Respiración del hexágono



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.

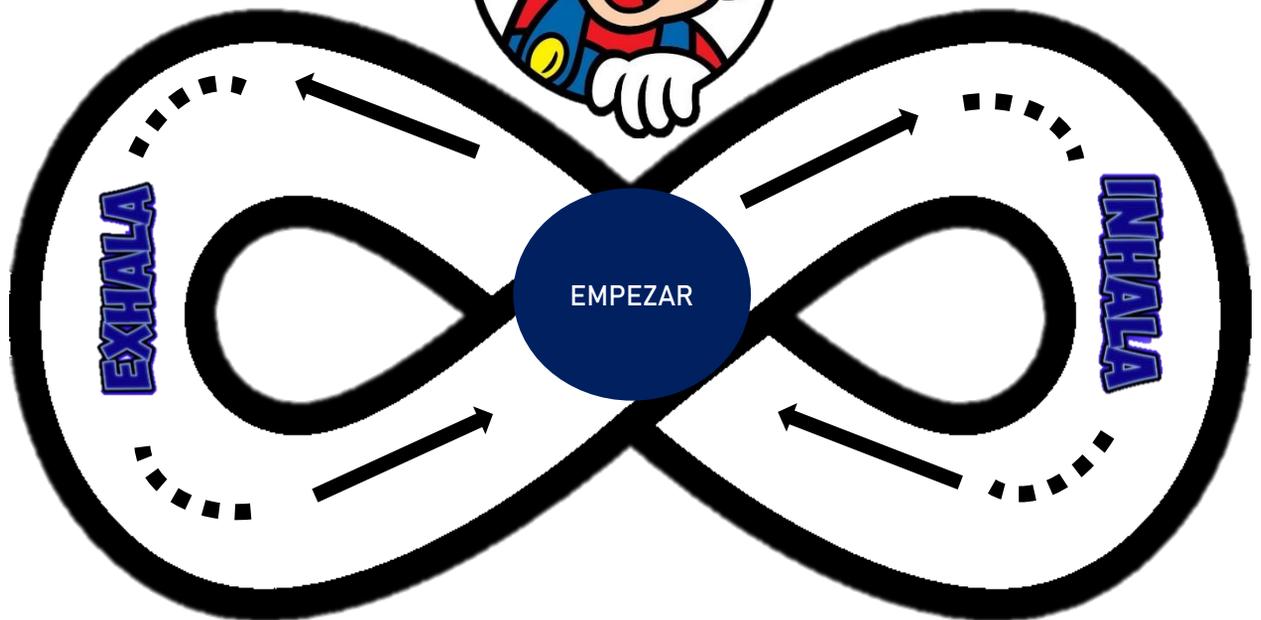
5. Contribuye al buen funcionamiento del sistema cardiovascular Al tener una respiración adecuada entra mayor cantidad de oxígeno al cuerpo y por lo tanto el sistema no tiene que hacer esfuerzos extra para aumentar la frecuencia cardiorrespiratoria.

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

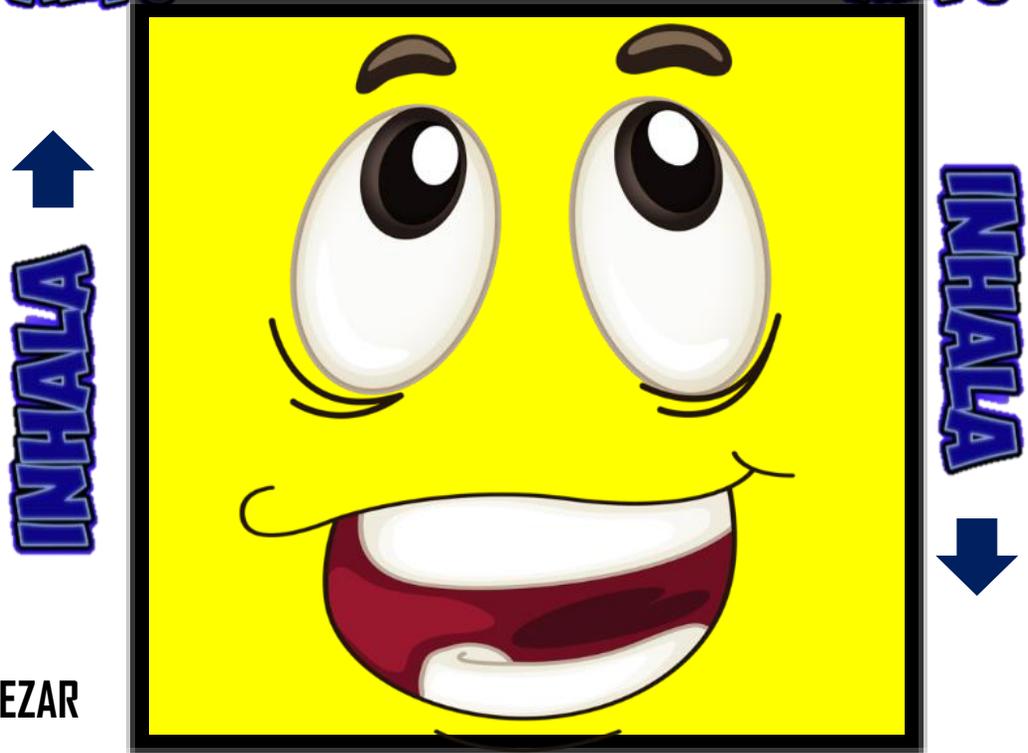


RESPIRANDO AL INFINITO

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 2

ALTO EXHALA → ALTO

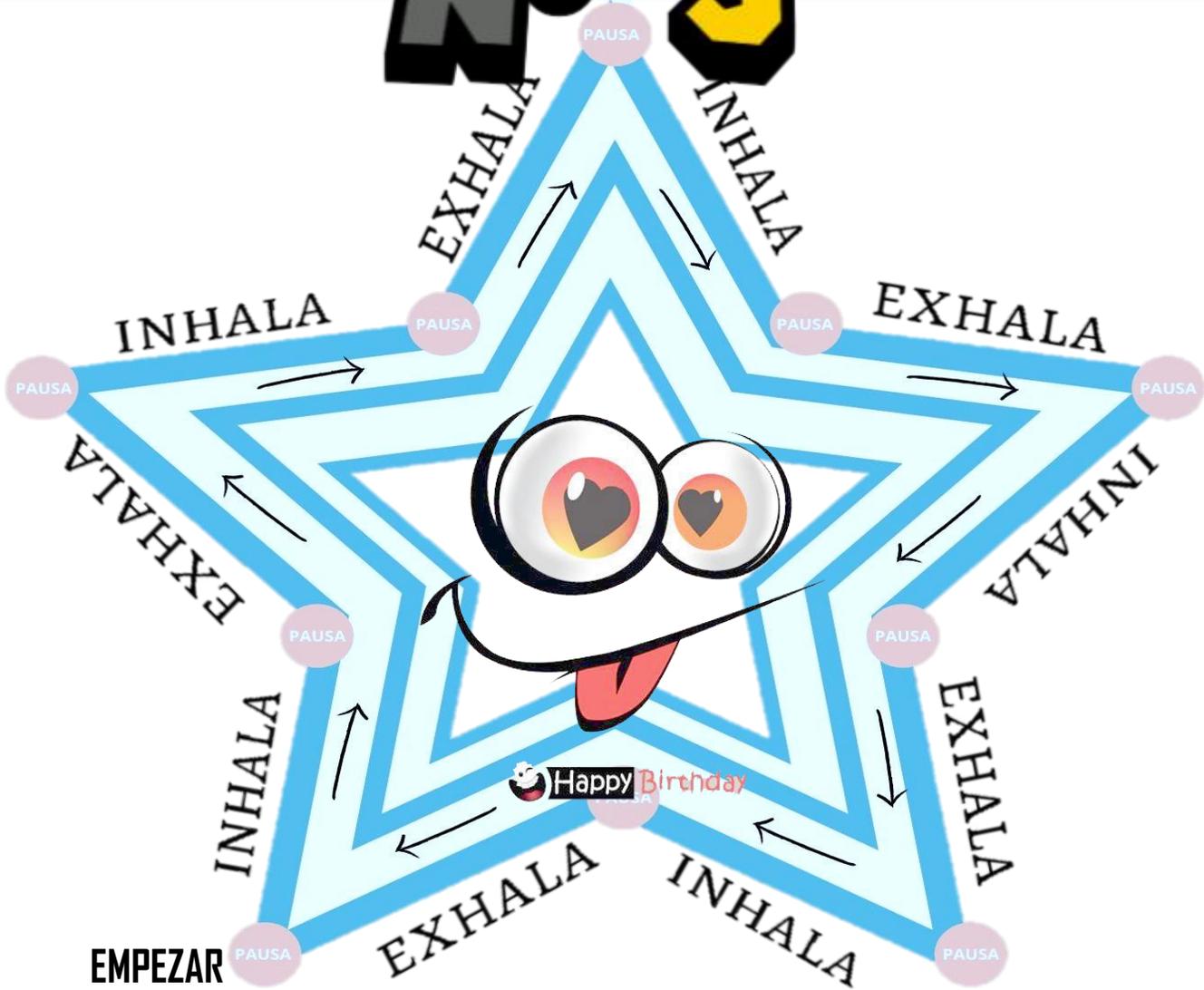


EMPEZAR

ALTO ← EXHALA ALTO

RESPIRANDO EL CUADRADO
PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

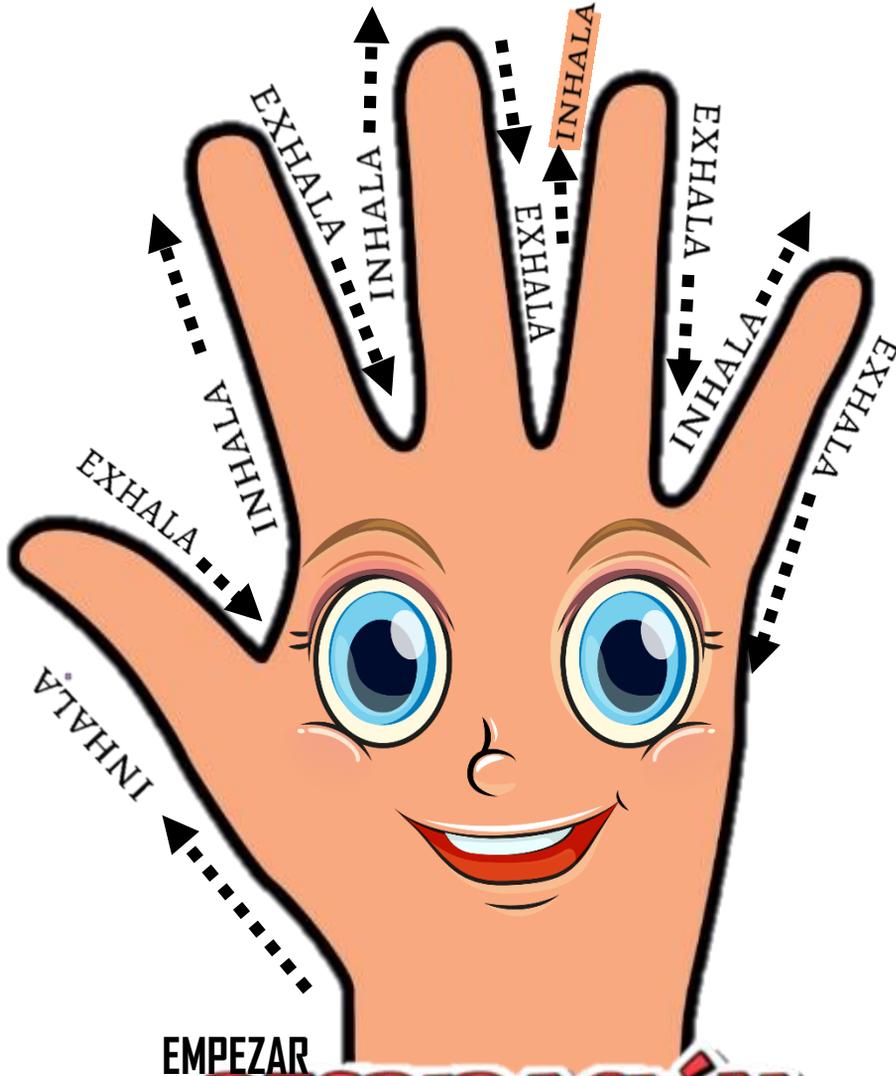
EJERCICIO Nº 3



**LA ESTRELLA
DE LA CALMA**

**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 4

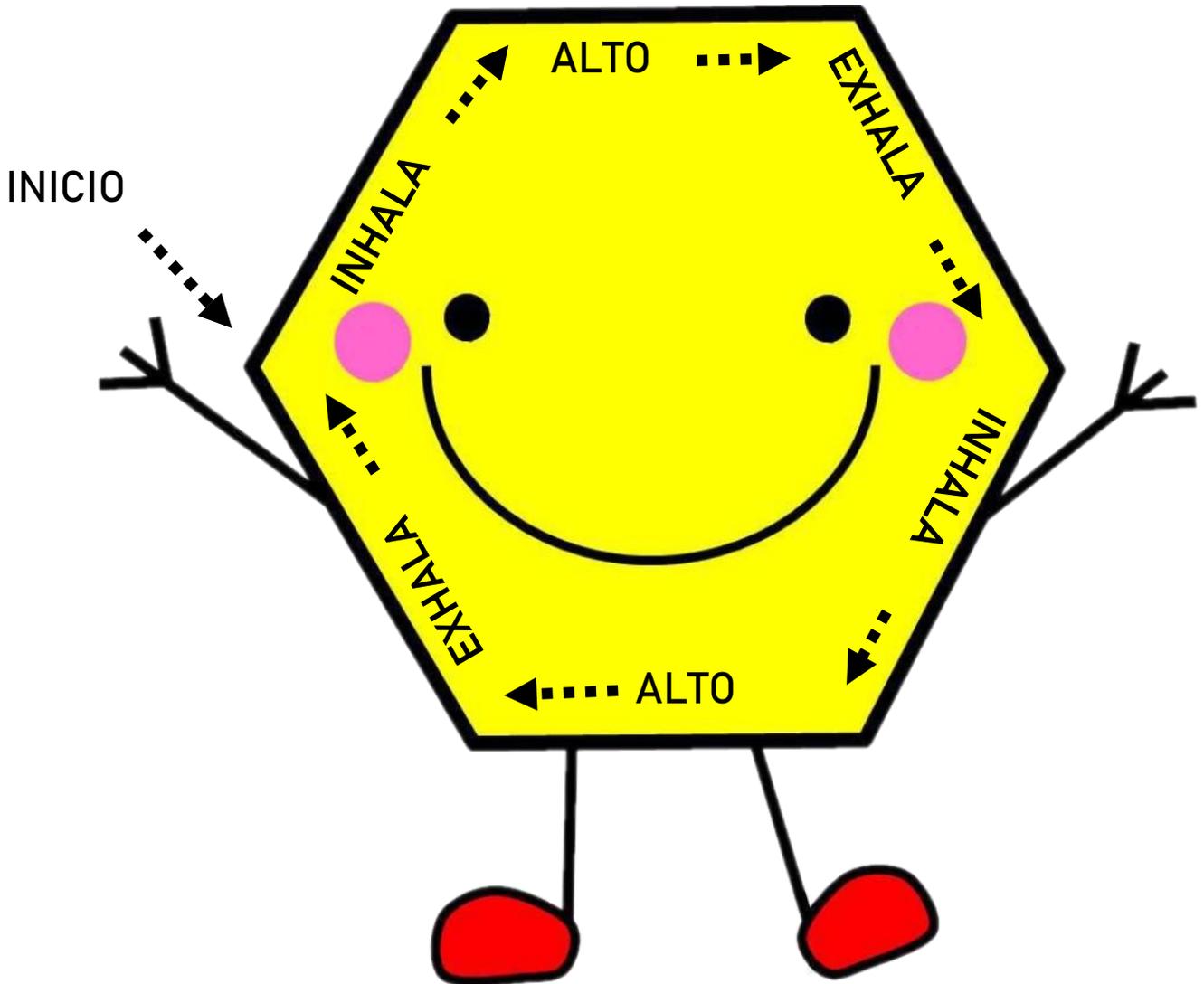


EMPEZAR

RESPIRACIÓN DE 5 DEDOS.

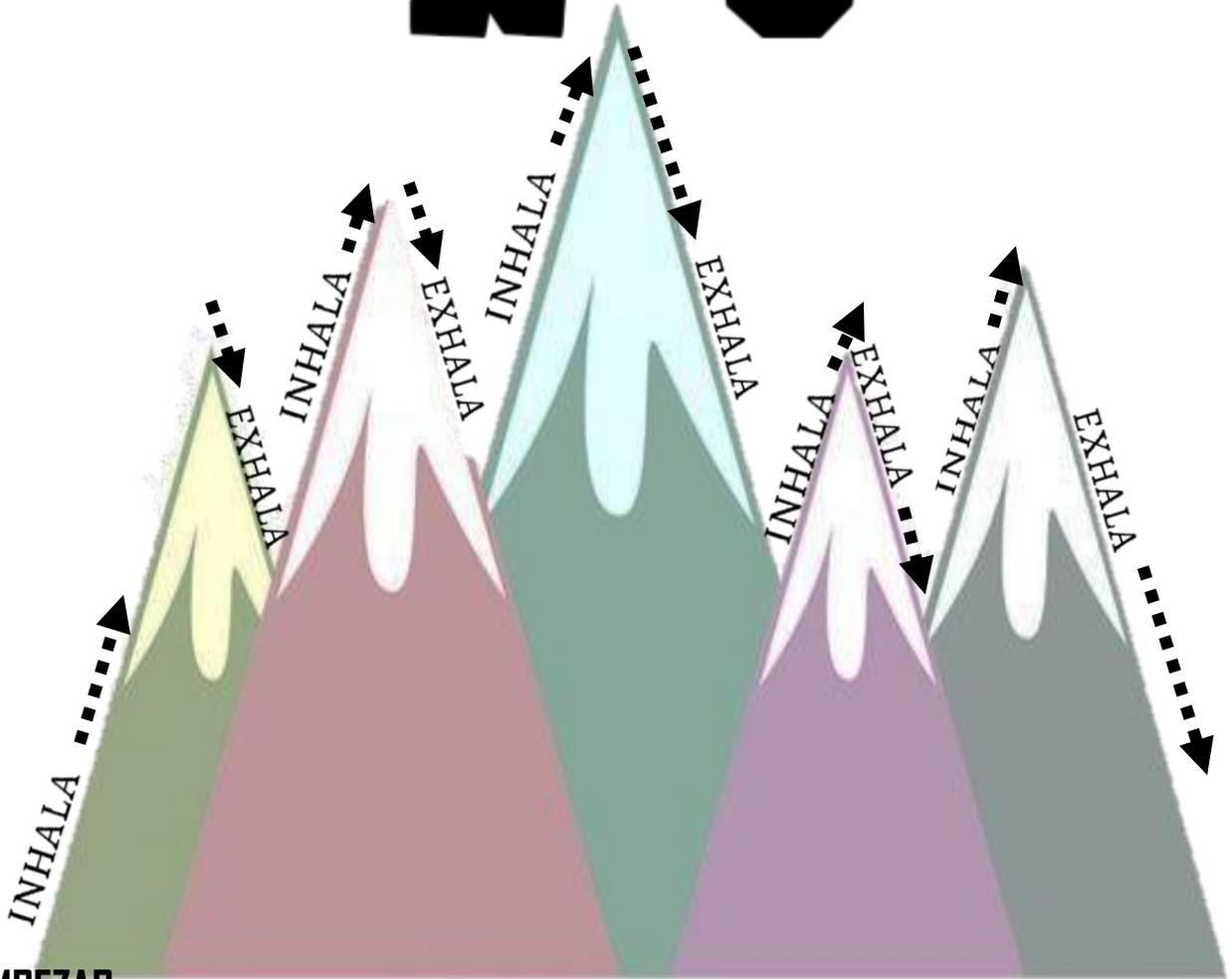
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR EMOCIONAL PIBE

EJERCICIO Nº 5



Respiración del hexágono
PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

EJERCICIO Nº 6



EMPEZAR

RESPIRANDO EN LA MONTAÑA

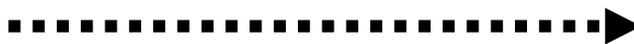
PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

EJERCICIO Nº 7

INICIA
AQUÍ



DETENTE DURANTE 3 SEGUNDOS

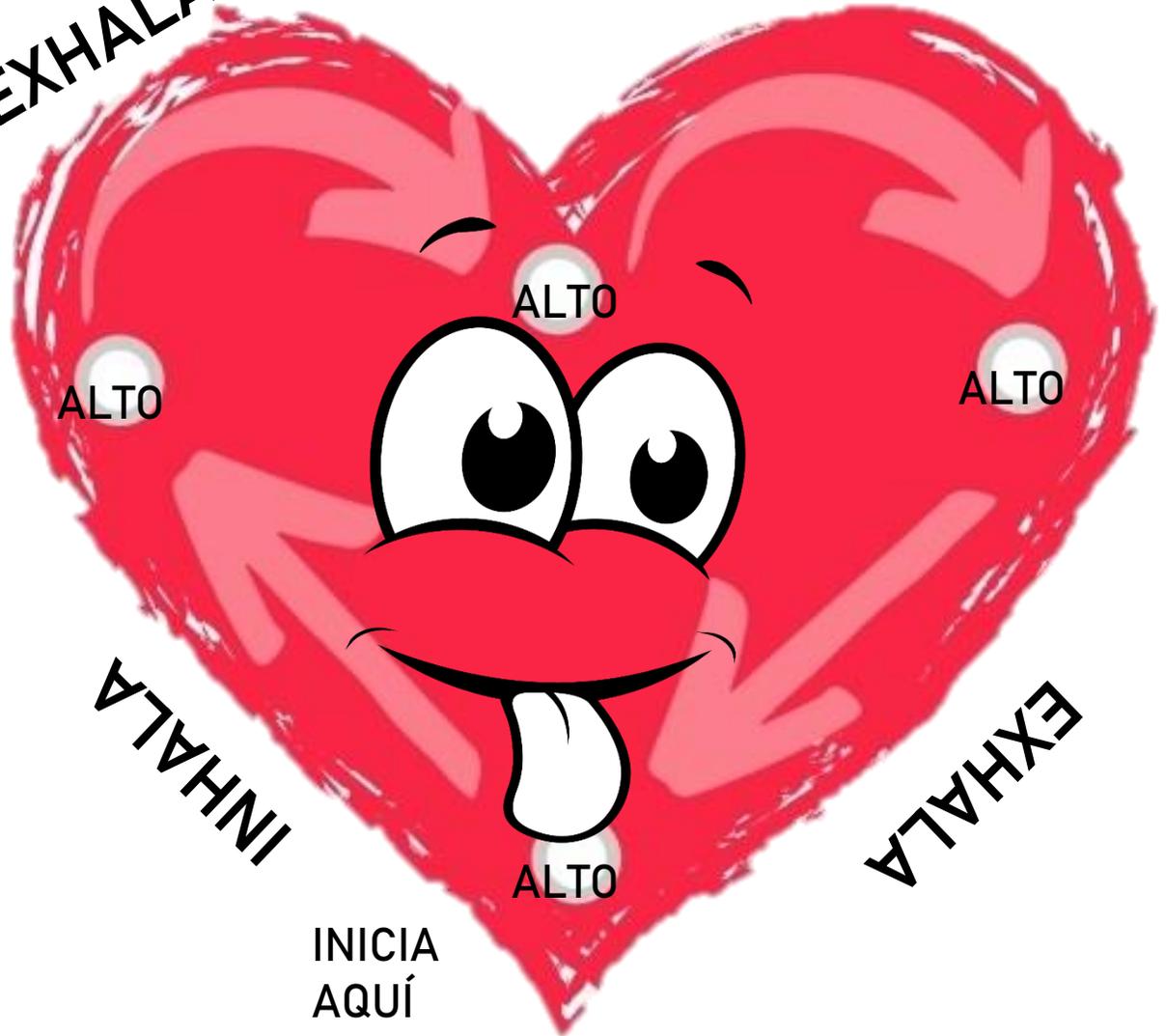


**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 8

EXHALA

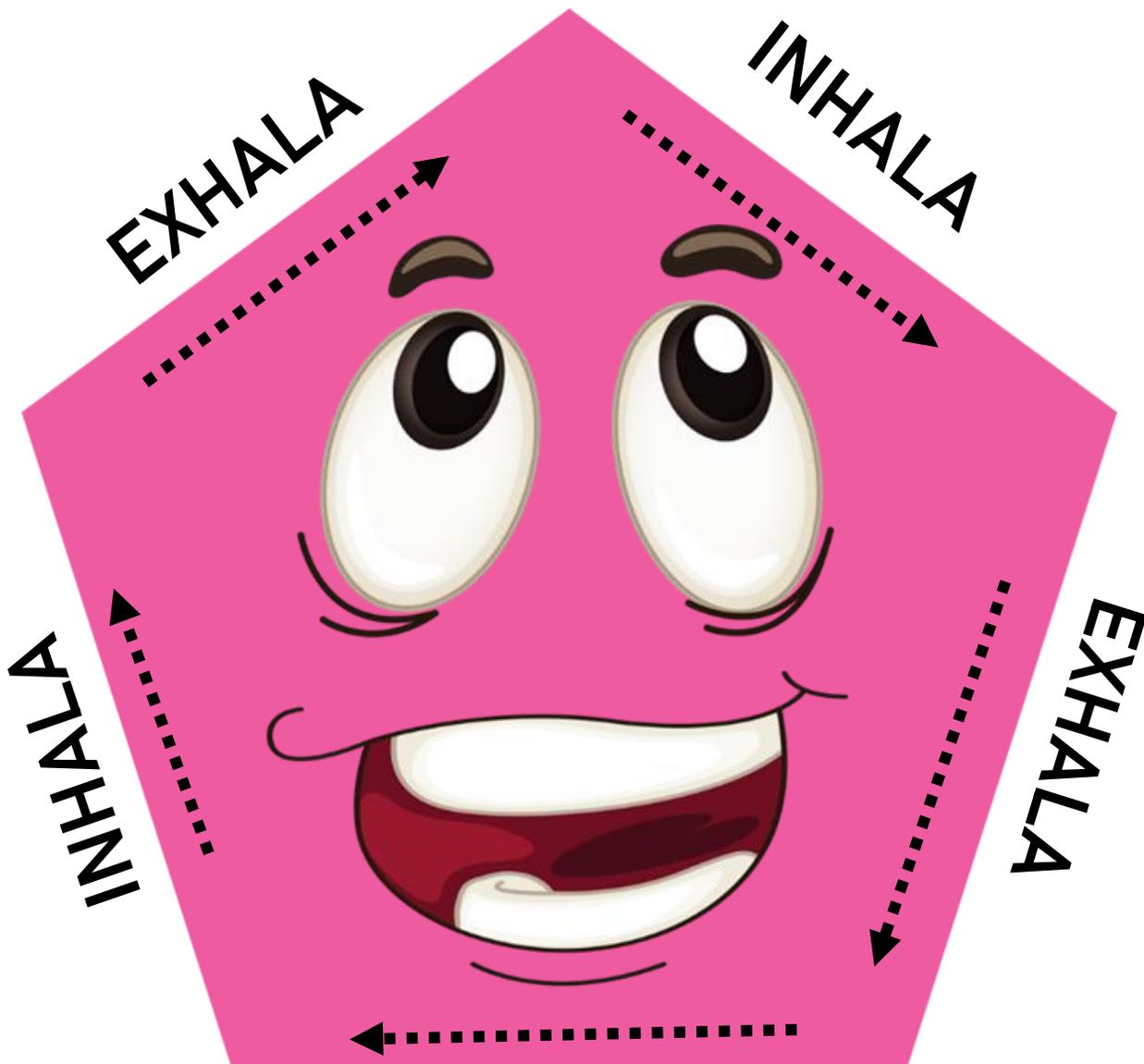
INHALA



**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



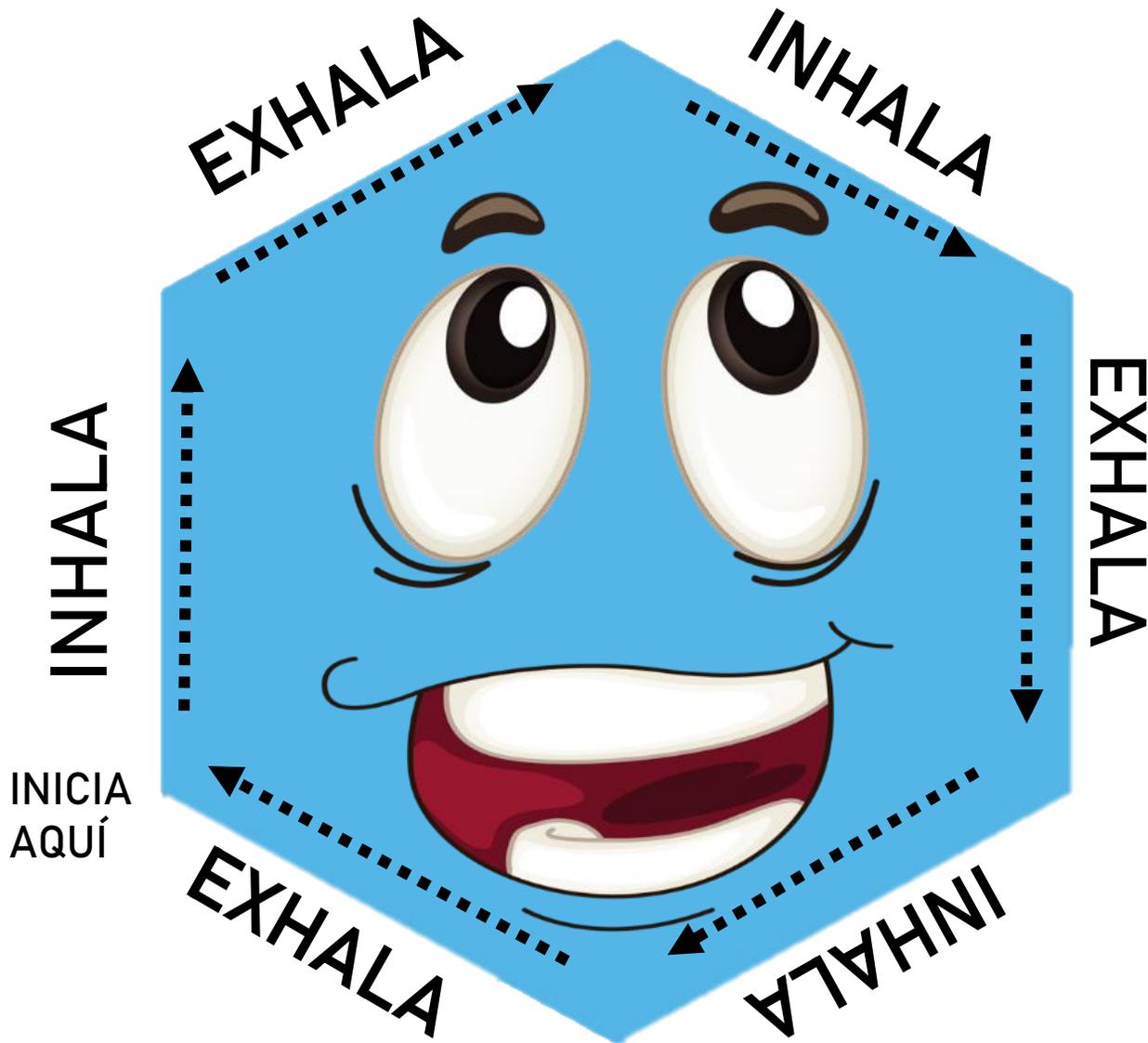
INICIA
AQUÍ

SIGUE EN
CADA COLOR

RESPIRANDO EL ARCOIRIS

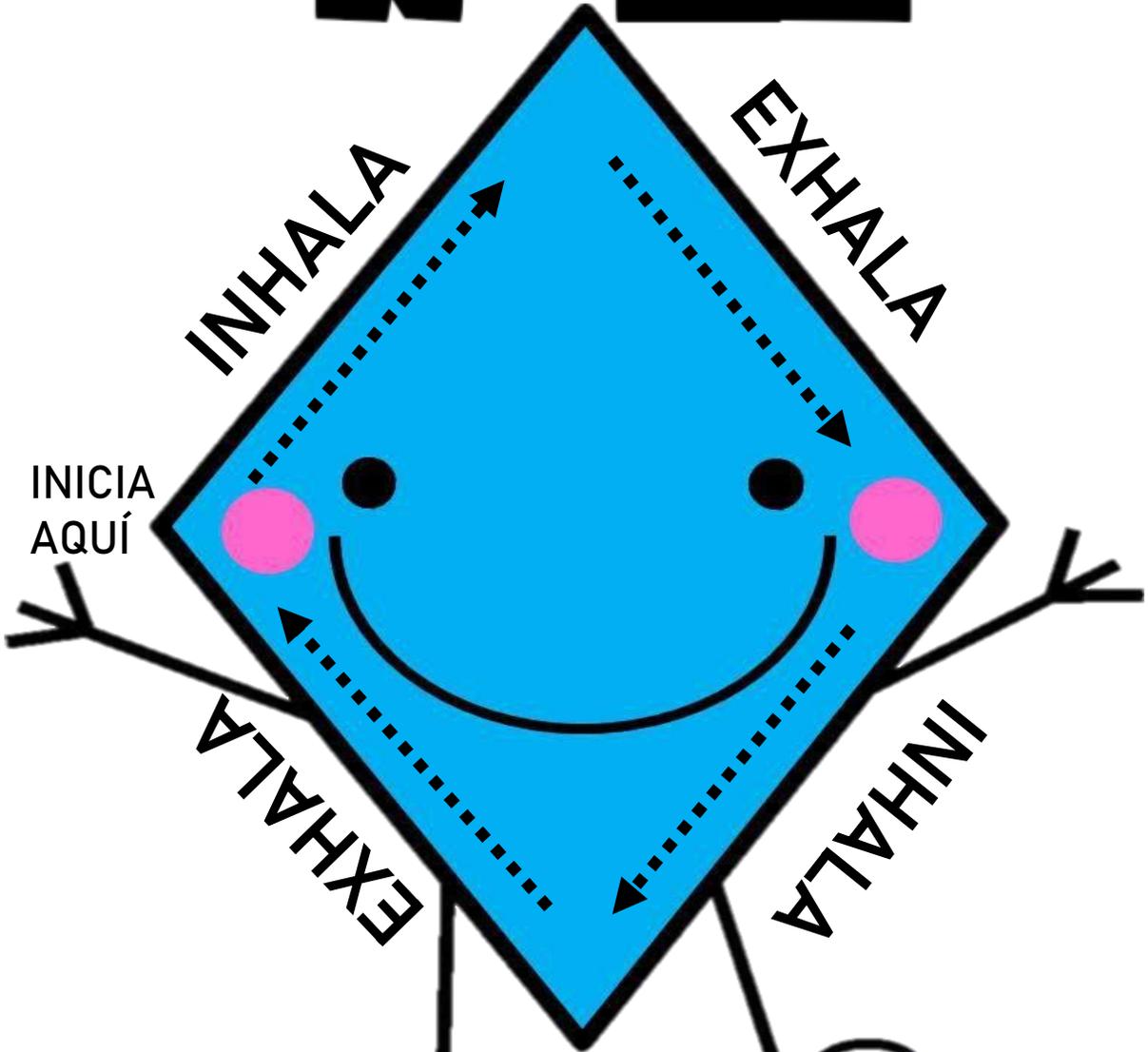
PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE

EJERCICIO Nº 11



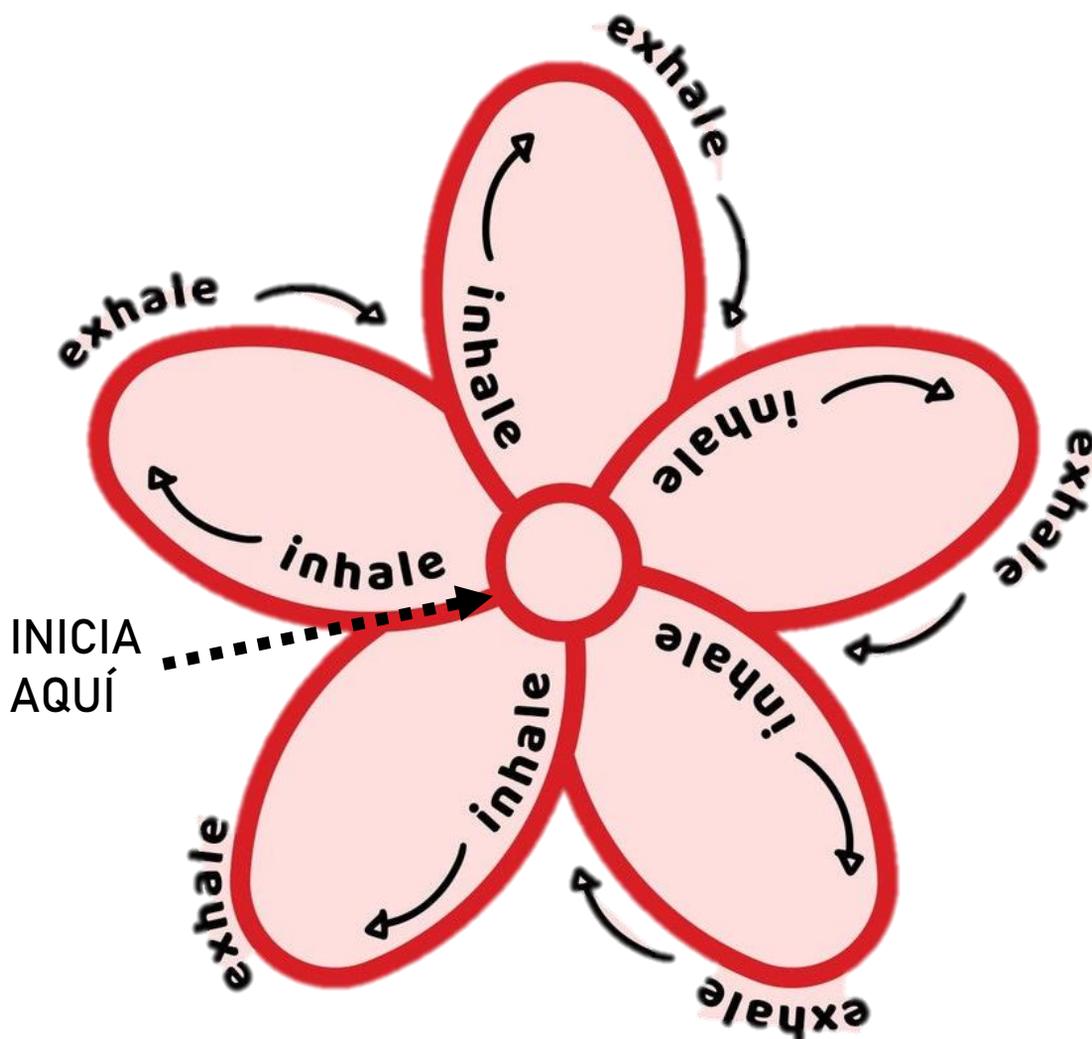
**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 12



**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 13



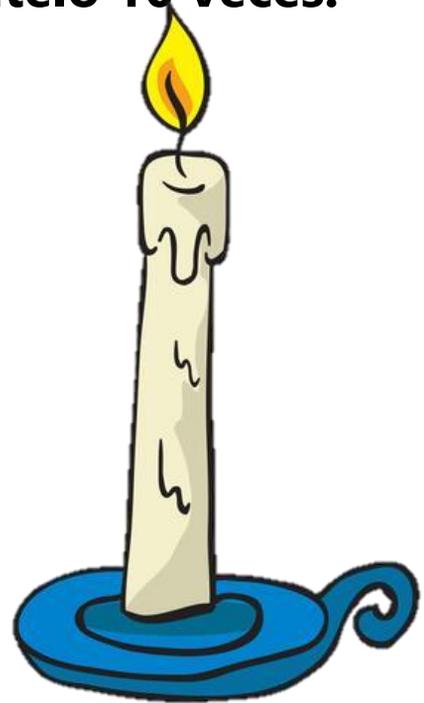
**PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE BIENESTAR EMOCIONAL
PIBE**

EJERCICIO Nº 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.**