

Estrategia Emotiquín de las emociones

EDIT COSME MATÍAS

EMOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES



- **Beneficios:** Esta es una estrategia para incrementar la inteligencia emocional en los niños (Navarro, 2018) ya que, les permite crear estrategias de afrontamiento que le ayudan a identificar, expresar, regular sus emociones así como a mejorar en la motivación y en asertividad. A pesar de que ésta estrategia tiene otras variantes, en la que se implementó durante el periodo de contingencia se le añadió el uso de un dibujo como medio de expresión, que le permite al alumno entender más profundamente sus emociones. Con esta adaptación se pretende que el alumno no sólo reconozca algunas emociones o que piense que no deben ser enfrentadas, reguladas, e interiorizadas y que solo con un medio externo se pueden controlar o disminuir. (Goleman, 1996) (Garrido, y Morales, 2014),
- **Descripción:** En esta caja armarás tu propio emotiquín de las emociones, este emotiquín te podrá ayudar cuando te sientas triste, feliz, enojado, con miedo, disgustado o no sepas cómo te sientes. Cada una de las cosas que colocarás dentro tiene un significado muy especial, asegúrate de leerlo detenidamente e ir fabricándolo con mucho cuidado y con mucho amor.

<https://www.orientacionandujar.es/2019/02/11/botiquin-de-las-emociones-de-aprenderconellos/>

MATERIALES NECESARIOS (Navarro, 2018)

- Caja vacía.
- Vendas o pedazos de tela.
- Botella de spray con agua.
- Pañuelo o tela
- Frasco o vaso con tapa con una mezcla de jabón y agua
- Limpiapipas o un popote, alambre, plástico recortado.
- Hojas blancas o de libreta dobladas y recortadas en cuatro.
- Colores.
- Frasco pequeño, toper, vaso con tapa (puede ser de plástico, evitar frascos de pastillas)
- Curitas, pedazos de tela, fomy o plástico transparente delgado y flexible u hojas de tela recortadas simulando un curita.

CURITAS EMOCIONALES

- Beneficios: Este elemento promueve la identificación de las emociones, logrando que el niño pueda nombrarlas. Además que le permite desarrollar automotivación (Bertomeu, 2019)
- Descripción: Cada curita o bandita deberá tener el nombre de una emoción (alegría, tristeza, enojo, temor, disgusto, etc.) . Y lo podrás colocar cuando lo necesites. Poco a poco verás que esa emoción se irá desapareciendo, y podrás volver a la calma.



<https://www.imageneseducativas.com/botiquin-de-las-emociones/>

SPRAY ANTIMONSTRUOS



<https://edukanova.es/botiquin-emocional-para-trabajar-las-emociones/>

- **Beneficios:** Permite al niño o niña desarrollar estrategias de afrontamiento activas (Bertomeu, 2019)
- **Descripción:** Este spray te ayudará cuando sientas mucho miedo de algo o de alguien, si lo pones alrededor de ti, tendrás un escudo protector en contra de cualquier monstruo.

TOALLITA RECOGE LÁGRIMAS

- Beneficios: Favorece la regulación y expresión emocional (Bertomeu, 2019).
- Descripción: Esta toallita es mágica. Cada vez que te sientas triste y estés llorando podrás sacar esta toallita para limpiar tus lágrimas, puedes ver cómo lentamente las recoge y las limpia de tu cara, no te preocupes si tienes que llorar mucho, es muy resistente.



<https://www.imageneseducativas.com/botiquin-de-las-emociones/>

PASTILLAS DE LA FELICIDAD

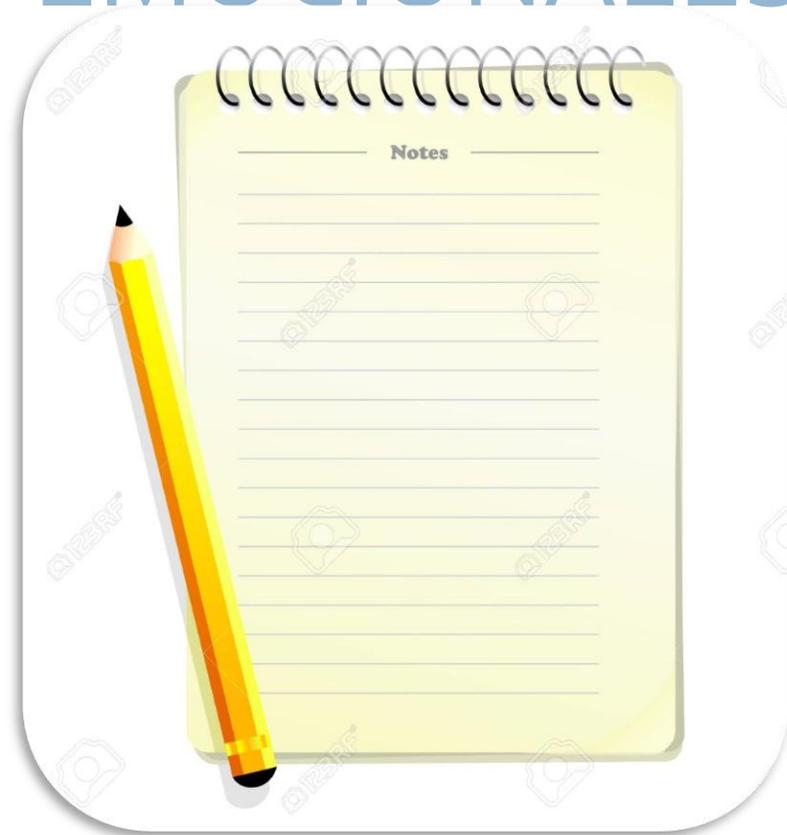


- Beneficios: Permite desarrollar automotivación, estrategias de afrontamiento activas (cognitivas), incrementa autoconcepto (Punset, 2018)
- Descripción: Dentro de un frasco, puedes poner papelitos donde incluyas frases que te motiven, que te hagan sentir bien. Puedes tomar una cada que lo necesites. No te olvides de rellenarlas en cuanto se acaben.

<https://atencionaladiversidad3u.wordpress.com/2017/01/18/frasco-de-la-convivencia/>

LIBRETA DE RECETAS EMOCIONALES

- Beneficios: Mejora la expresión y validación emocional, promueve la autorregulación, mejora la comprensión emocional. (Goleman, 1996) (Garrido y Morales, 2014)
- Descripción: Cada vez que ocupes un artículo del botiquín debes hacer un dibujo de cómo te sientes antes de ocuparlo y uno después de ocuparlo. Es muy importante que los hagas, de esta manera, las personas a las que les tengas más confianza podrán ayudarte



https://es.123rf.com/photo_28595609_resumen-de-la-ilustraci%C3%B3n-de-la-peque%C3%B1a-libreta-con-el-l%C3%A1piz.html

BURBUJAS DE AUTOCONTROL



- **Beneficios:** Promueve un estado de autoconciencia y estimula la calma. Desarrollo de estrategias de autorregulación (Bertomeu, 2019).
- **Descripción:** En un frasquito y con un limpiapipas o popote (lo que tengas en casa) puedes hacer burbujas. Sólo usa jabón y agua y comienza a soplar cuando te sientas que no te puedes concentrar, o muy enojado, o muy triste. Cuando hagas tus burbujas no olvides que mientras metes aire debes contar hasta 4 y después al hacer las burbujas también debes contar hasta cuatro.

<https://www.imageneseducativas.com/botiquin-de-las-emociones/>

VENDAS ABRAZADORAS

- Beneficios: Promueve la empatía, desarrolla habilidades de autorregulación (Bertomeu, 2019)
- Descripción: Cuando te sientas solo o necesites un abrazo, puedes sacar esta venda y colocártela como si alguien te estuviera dando un abrazo. Estos abrazos serán de toda la gente que te quiere que, aunque no los puedas ver, podrás sentir su cariño en esa venda.



<https://www.imageneseducativas.com/botiquin-de-las-emociones/>

MANITA TOMA DECISIONES



https://www.netclipart.com/isee/Tbi_moh_mano-abierta-dibujo-animado/

- Beneficios: Promueve el uso de recursos cognitivos para la resolución de problemas, fomenta la autorregulación (Bertomeu, 2019)
- Descripción: En un pedacito de hoja debes pintar una mano y cuando necesites tomar una decisión podrás sacarla y escribir en cada dedo qué podrías hacer. Por ejemplo, si un día, quieres salir de tu casa e ir a otro lugar, puedes sacar esta manita y preguntarte: ¿Estaré seguro afuera? ¿Por qué me quiero salir? ¿Puedo decirle a alguien cómo me siento? Esto te ayudará a ver si estás tomando la decisión correcta. Puedes preguntarte lo que quieras. Recuerda que hay muchas personas que te quieren y se preocupan por ti.

Referencias:

- Bertomeu, E. (2019), Inteligencia emocional: 5 pasos para experimentar hábilmente tus emociones, recuperado el 06/08/2020 de <https://edupsicologo.com/inteligencia-emocional/>
- Garrido, R. y Morales, Z. (2014), Arteterapia y creatividad: Implicaciones practicas, ResearchGate, recuperado el 06/08/2020 de: https://www.researchgate.net/publication/282978640_Arteterapia_y_creatividad_Implicaciones_practicas
- Goleman, D. (1996), Inteligencia Emocional, Editorial Kairós: Barcelona.
- Navarro, E. (2018), Botiquin de las emociones, Educativate, Recuperado el 06/08/2020 de <https://www.imageneseducativas.com/botiquin-de-las-emociones/>
- Punset, E. (2018), *Felices*, Editorial Planeta: Madrid.