



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Compendio de Actividades Socioemocionales

Programa de Trabajo Social Escolar

2025-26

Publicado por

Departamento de Educación de Puerto Rico

Ave. Tnte. César González, esq. Calle Juan Calaf,
Urb. Industrial Tres Monjitas
Hato Rey, P.R. 00917

Teléfono: 787 759 2000

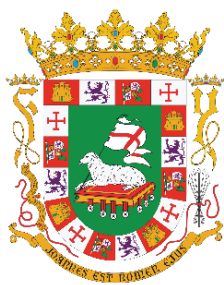
© agosto 2025 por el Departamento de Educación de Puerto Rico
Reservados todos los derechos

Imagen de portada

<https://www.shutterstock.com/es/>

Arte de portada

Reinaldo Santiago Serpa
Técnico de artes gráficas y escenografía



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Compendio de Actividades Socioemocionales

Programa de Trabajo Social Escolar

agosto 2025

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

El Departamento de Educación no discrimina por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.

NOTA ACLARATORIA

Para propósitos de carácter legal, en relación con la Ley de Derechos Civiles de 1984, el uso de los términos director de escuela, docente, estudiantes y cualquier otro que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

Tabla de contenido

MENSAJE DEL SECRETARIO	vii
MENSAJE DE LA SUBSECRETARIA	viii
JUNTA DIRECTIVA	ix
INTRODUCCIÓN	2
AUTOESTIMA	3
Actividad I.....	5
Autoevaluación sobre autoestima	5
Actividad II.....	6
Autorretrato	6
Actividad III	7
Sueños	7
Actividad IV	8
Rompecabezas 1	8
Rompecabezas 2	9
Rompecabezas 3	10
EMPATÍA	11
Actividad I.....	12
Dibuja a tu compañero	12
Actividad II.....	12
La telaraña	12
Actividad III	13
Ponte en mis zapatos	13
Actividad IV	14
Conociéndonos (entrevista a un/a compañero/a)	14
MANEJO DE EMOCIONES.....	15
Actividad I.....	16
Diccionario de emociones	16
Actividad II.....	17
Cuento: Monstruo de Colores	17
Actividad III	17
Lazando la pelota	17

Actividad IV	18
Mis emociones.....	18
Actividad V.....	19
Conectando con tus emociones	19
MANEJO DE CORAJE E IRA	20
Actividad I.....	21
Termómetro de Emociones.....	21
Actividad II.....	23
Cuentos para manejar la Ira	23
MINDFULNESS.....	24
Actividad I.....	25
Respiración de la abeja	25
Actividad II.....	25
Botella de la calma	25
Actividad III	26
Atentos como una rana.....	26
Actividad IV	27
Ejercicio de relajación: “El bosque y el mar”	27
REFERENCIAS	28

MENSAJE DEL SECRETARIO



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO
OFICINA DEL SECRETARIO

Lcdo. Eliezer Ramos Parés | Secretario | ramospr@de.pr.gov

COMPENDIO DE ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES

El *Compendio de actividades socioemocionales* del Programa de Trabajo Social Escolar es una herramienta educativa que fortalece el compromiso del Departamento de Educación de Puerto Rico con el desarrollo integral de nuestros estudiantes. Este compendio es testimonio del esfuerzo continuo por promover entornos escolares donde se reconozca la importancia de la salud emocional como base del aprendizaje y la convivencia.

Este valioso recurso reúne una variedad de estrategias y actividades diseñadas por profesionales del trabajo social escolar para atender de manera proactiva las necesidades socioemocionales del estudiantado desde una perspectiva preventiva, formativa y restaurativa. Su contenido facilita la integración de prácticas que promueven el autocuidado, la empatía, la autorregulación emocional y la resolución pacífica de conflictos, enmarcadas en los valores de respeto, inclusión y equidad que guían nuestro sistema educativo.

Reconozco y agradezco profundamente la dedicación del Programa de Trabajo Social Escolar en la elaboración de este compendio. El conocimiento, la sensibilidad y el compromiso con el bienestar de nuestros niños y jóvenes de los colaboradores se ve reflejado en cada actividad propuesta. Este esfuerzo aporta de manera significativa a nuestra meta de fortalecer las competencias socioemocionales de la comunidad escolar y fomentar climas escolares saludables.

Exhorto a todos los trabajadores sociales escolares a utilizar este compendio como una herramienta de apoyo en su práctica diaria. Sigamos trabajando juntos para que nuestras escuelas sean espacios seguros y centrados en el bienestar de cada estudiante. Porque cuando cuidamos la salud emocional, creamos las condiciones necesarias para que el aprendizaje florezca.


Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

MENSAJE DE LA SUBSECRETARIA



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

SUBSECRETARÍA PARA ASUNTOS ACADÉMICOS Y PROGRAMÁTICOS

Dra. Beverly Morro Vega | Subsecretaria | morrovb@de.pr.gov

COMPENDIO DE ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES DEL PROGRAMA DE TRABAJO SOCIAL ESCOLAR

Desde la Subsecretaría para Asuntos Académicos y Programáticos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR), celebramos con entusiasmo la publicación del *Compendio de Actividades Socioemocionales* del Programa de Trabajo Social Escolar. Esta herramienta representa un valioso aporte a la labor de nuestros profesionales del trabajo social, al personal escolar y a toda la comunidad educativa en su esfuerzo por atender integralmente las necesidades emocionales, sociales y de desarrollo de nuestros estudiantes.

El compendio recoge prácticas efectivas, culturalmente relevantes y fundamentadas en el modelo biopsicosocial, que permiten fomentar el bienestar emocional, fortalecer las habilidades para la vida y promover ambientes escolares seguros, empáticos y saludables. En consonancia con nuestro lema del año escolar 2025-2026, «Con salud emocional aprendo mejor», esta publicación reafirma el compromiso del DEPR con el desarrollo integral de todos los estudiantes.

Reconocemos la extraordinaria labor del equipo del Programa de Trabajo Social Escolar, cuya sensibilidad, conocimiento y vocación de servicio se reflejan en cada una de las actividades propuestas. Este esfuerzo fortalece la visión de una educación pública que no solo enseña contenidos académicos, sino que también abraza la humanidad de cada estudiante.

Invitamos a todos los profesionales de nuestras escuelas a integrar este compendio en sus prácticas diarias y a continuar trabajando en comunidad para garantizar que cada niño, niña y joven de Puerto Rico cuente con el apoyo necesario para crecer, aprender y prosperar.


Dra. Beverly Morro Vega
Subsecretaria

JUNTA DIRECTIVA

Lcdo. Eliezer Ramos Parés

Secretario

Dra. Beverly Morro Vega

Subsecretaria para Asuntos
Académicos y Programáticos

Prof.ª Dina E. Romero Arias

Secretaria auxiliar de
Apoyo Integrado

Prof.ª Gisela Ríos Torres

Directora Ejecutiva de la Docencias
de Apoyo Integrado

Prof.ª Maribell de Jesús Álvarez

Gerente de operaciones
Programa de Trabajo Social Escolar

COLABORADORES

El Programa de Trabajo Social Escolar busca proveer un material que sea de fácil acceso y comprensión en su manejo. Para ello, contó con la colaboración de los facilitadores docentes y coordinadores del programa en la creación de este compendio de actividades.

Prof.^a Alma C. Torres Sánchez
Oficina Regional Educativa de
Bayamón

Prof.^a Lenys J. González Cancel
Oficina Regional Educativa de
Ponce

Prof.^a Alma R. Román Velázquez
Oficina Regional Educativa de
Arecibo

Prof. Leonardo E. Vázquez Morales
Oficina Regional Educativa de
Mayagüez

Prof.^a Diana M. Villegas Mojica
Oficina Regional Educativa de
Humacao

Prof. Lixander Torres Otero
Oficina Regional Educativa de
Caguas

Prof.^a Ermelinda Feliciano Mantilla
Oficina Regional Educativa de
Mayagüez

Prof.^a María Sánchez Camacho
Oficina Regional Educativa de San
Juan

Prof. Hugo Robles Rosa
Oficina Regional Educativa de San
Juan

Prof.^a Norma E. Negrón Martínez
Oficina Regional Educativa de
Ponce

Prof.^a Jelimar Quiles Negrón
Oficina Regional Educativa de
Arecibo

Prof. Ramón Almena Sosa
Oficina Regional Educativa de
Bayamón

El Programa de Trabajo Social Escolar, también, contó con la colaboración especial de Lorna Ramos Williams, trabajadora social escolar que laboró en el DEPR y posee vasta experiencia profesional en programas de bases comunitarias.

INTRODUCCIÓN

El Programa de Trabajo Social Escolar, adscrito a la Secretaría Auxiliar de Apoyo Integrado de la Subsecretaría para Asuntos Académicos y Programáticos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR), busca que los estudiantes puedan convertirse en seres humanos educados, humanistas, empáticos ante la realidad y las necesidades del prójimo y de las comunidades en que viven. Además, procura que trabajen y se desenvuelvan hasta llegar a ser a profesionales emprendedores, pensadores críticos con sensibilidad, profundidad, desprendidos y de un carácter resiliente, verticales, genuinos y comprometidos con el progreso. En busca de cumplir con esta meta se identificaron y diseñaron diversas actividades que los trabajadores sociales podrán usar en sus intervenciones individuales y grupales. De este modo brindaran a los estudiantes oportunidades de análisis y obtención de información para los profesionales del área socioemocional.



AUTOESTIMA

La autoestima es un componente de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos a desarrollar en cada persona la capacidad (en cada persona) de valorarse, amarse y aceptarse tal como es. Este proceso se va formando desde la infancia, cuando el niño comienza a hacer comparaciones sobre como es, cómo le gustaría ser y con personas a su alrededor.

Los pensamientos y la configuración que la persona va adquiriendo desde la infancia y su juventud moldean su forma de analizar y captar todo lo que le rodea, por lo que condiciona su personalidad y cómo se valora.

Tener una sana autoestima permite que manifestemos un grado mayor de felicidad, confianza en uno mismo y que el entorno sea del mismo grado de positividad. Una baja autoestima causa repercusiones tanto en la vida personal social cómo en lo profesional.

El impacto de refuerzo para mejorar la autoestima es un proceso que requiere de paciencia, tiempo y esfuerzo mental para lograr cambios significativos en la percepción que tiene la persona sobre sí misma. El deterioro de la autoestima podría desarrollar trastornos emocionales que, dependiendo de su severidad, podría requerir de una mayor asistencia de profesionales socioemocionales para trabajar el equilibrio psíquico, social y emocional.

El psicólogo estadounidense Abraham Maslow expresó *que, " desarrollar una autoestima equilibrada permite lograr la autorrealización y una vida plena".* Por lo que desarrolló la teoría de "La motivación humana", con la que explicó que a medida que las personas satisfacen sus necesidades, van desarrollando nuevas necesidades y deseos. Esto se refiere que la autoestima es un estado cambiante a lo largo de toda la vida y mantener su balance es un ejercicio constante.

Actividades

- I. *Evaluación de Autoestima*
- II. *Autorretrato*

III. *Sueños*

IV. *Rompecabezas 1*

Rompecabezas 2

Rompecabezas 3

Actividad I

Autoevaluación sobre autoestima

AUTOEVALUACIÓN SOBRE AUTOESTIMA

La mayoría de las personas de vez en cuando se sienten satisfechas o insatisfechas consigo mismas. De modo que cuando contestes las siguientes premisas piensa como te sientes en la mayoría de las situaciones. Evalúa tu propio nivel de autoestima contestando con sinceridad las premisas.

	Si	No
Eres receptivo a la opinión que otros tengan de ti.		
Te valoras a ti mismo.		
Respetas a las demás personas.		
Tomas tus propias decisiones.		
Manejas tus emociones adecuadamente.		
Tienes relaciones interpersonales saludables.		
Buscas tener nuevas experiencias y retos.		
Te complace tu apariencia física.		
Reconoces tus esfuerzos y logros.		
Asumes responsabilidades por tus acciones.		
Disfrutas los triunfos de otros.		
Reconoces cuando cometes un error.		
Disfrutas de lo todo aquello que haces.		
Reconoces cuáles son tus talentos y habilidades.		
Elijo tomar buenas decisiones.		

Interpretación:

Si contestaste **Sí** a la mayoría de las premisas quiere decir que tienes una buena autoestima. Si constataste **No** a la mayoría de los ítems quiere decir que debemos trabajar más en nuestra autoestima.



Actividad II

Autorretrato



Actividad III

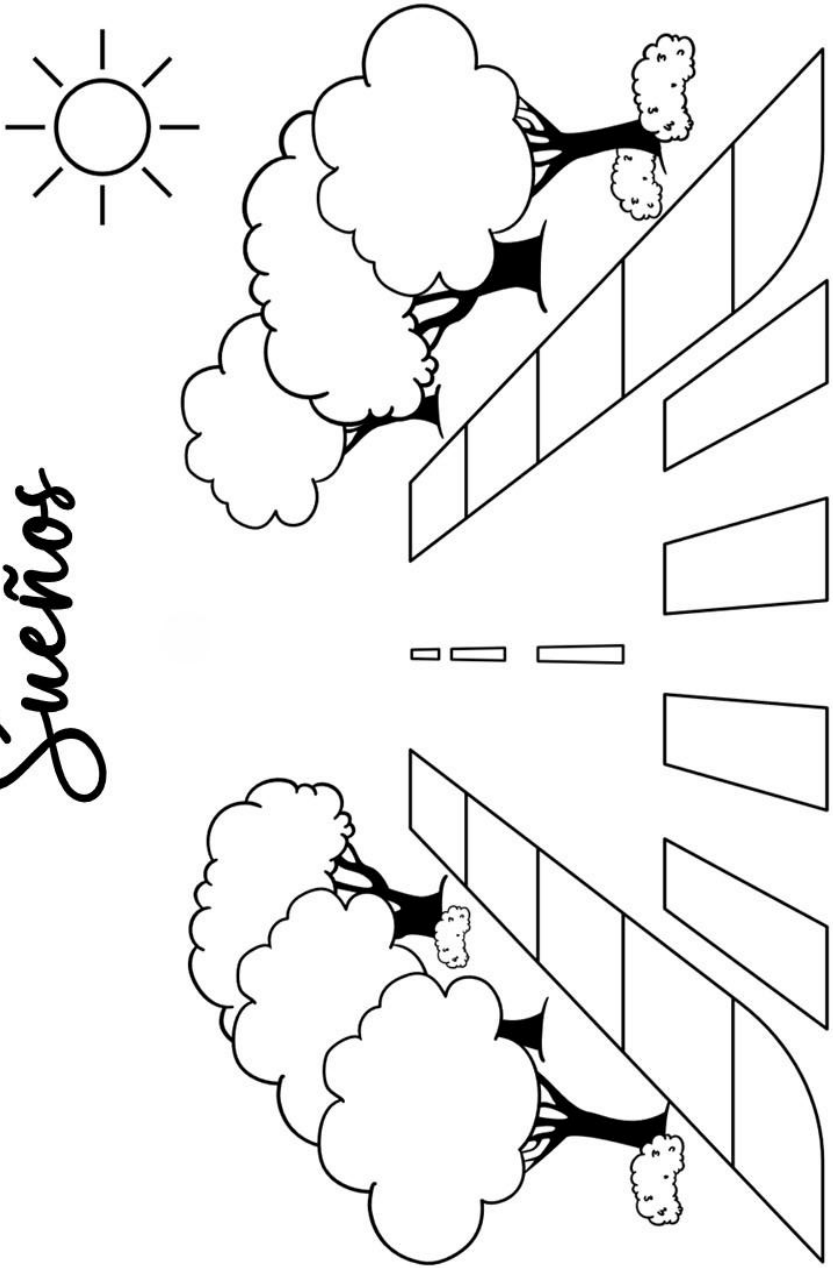
Sueños

Nombre: _____

Grado y grupo: _____ Fecha: _____

✍️ Escribe en cada árbol un sueño o meta a seguir y en cada bloque de las aceras las acciones a seguir para lograr cada uno de tus sueños.

Sueños

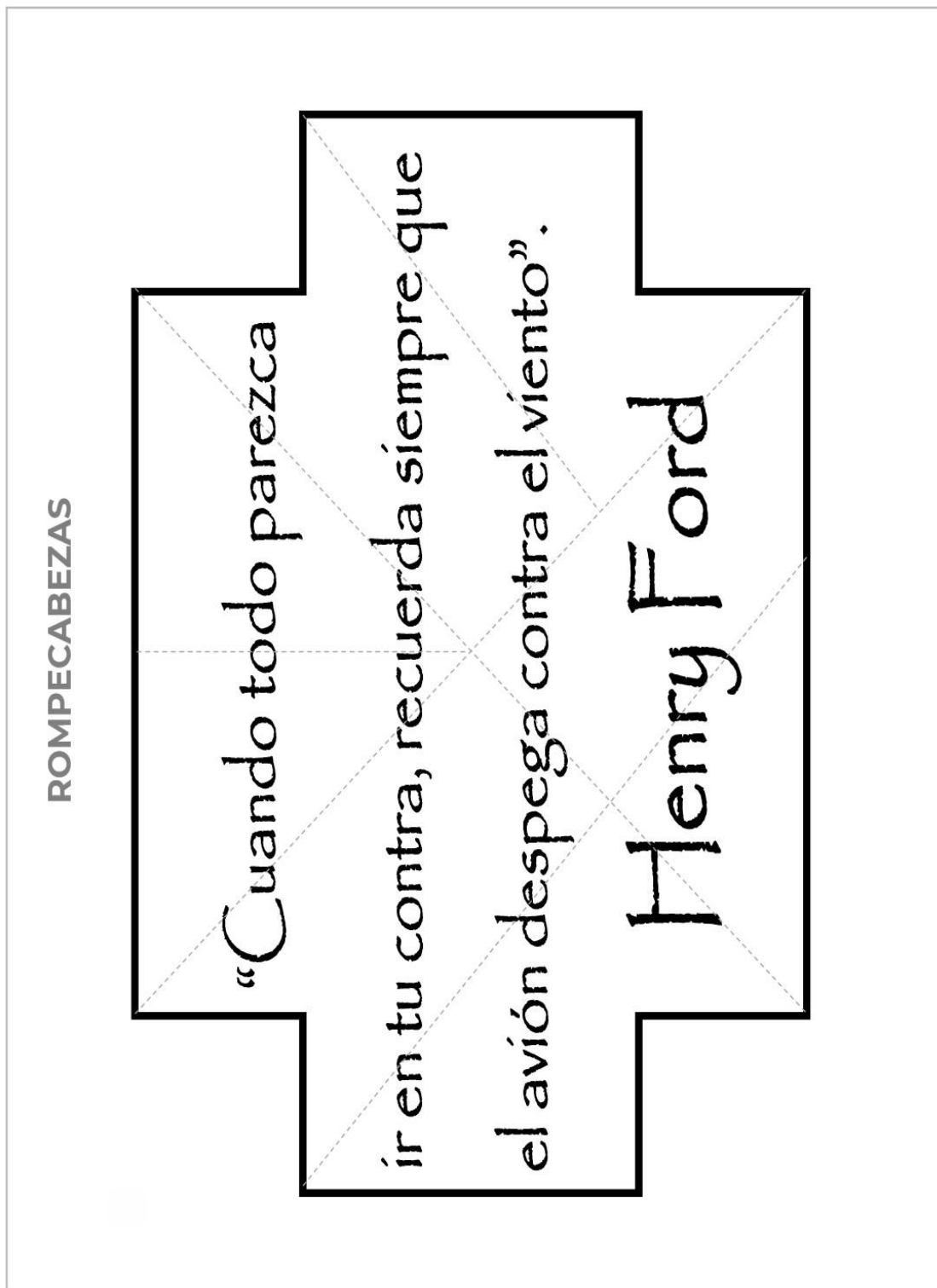


The illustration shows a perspective view of a path made of rectangular blocks leading towards a horizon. On either side of the path are stylized trees with large, fluffy canopies and dark trunks. Above the path, on the left side, is a simple drawing of a sun with rays.

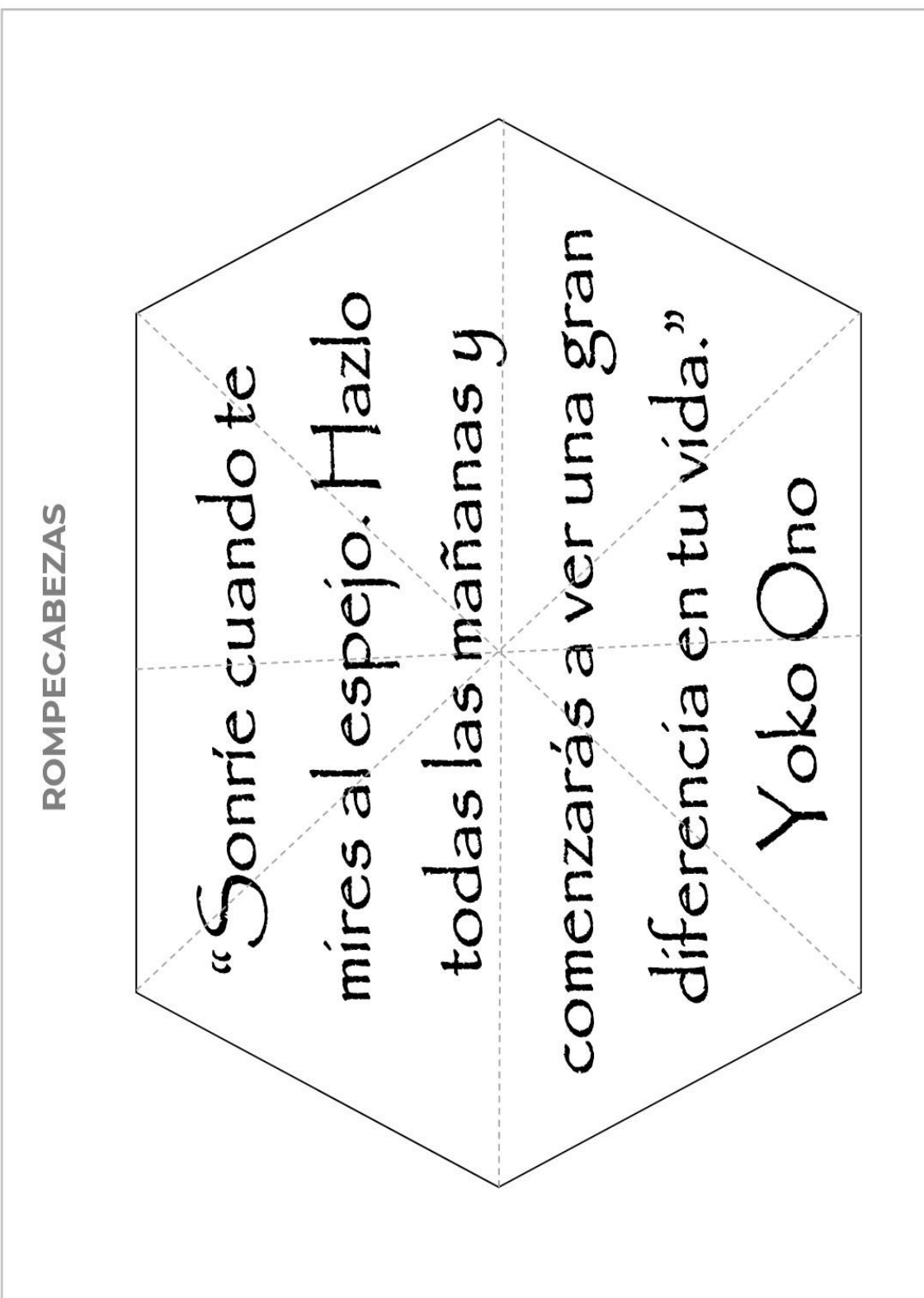
Diseñado por: **Maribell de Jesús Álvarez, MSW (2024)**

Actividad IV

Rompecabezas 1



Rompecabezas 2



Rompecabezas 3

ROMPECABEZAS

~~“No son
las habilidades lo que
demuestra lo que somos,
son nuestras decisiones.”~~



“Harry Potter y la
cámara de los secretos,

2002

EMPATÍA

La empatía es la cuarta fase para desarrollar la inteligencia emocional. Se entiende por empatía la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona, es entender o saber cómo se siente. Es ser sensible hacia los demás, preocuparse y ayudar genuinamente sin ningún interés.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. Cuanto más consciente está el individuo a sus propias emociones, más hábil se muestra para interpretar los sentimientos de los demás. La habilidad de reconocer lo que la otra persona siente es una parte esencial del desarrollo de la inteligencia emocional. Siendo capaces de interpretar los sentimientos de las demás personas, nos hace ser socialmente más adaptables y sensibles, mientras que la imposibilidad de registrar los sentimientos de otros es un déficit social significativo que promueve las dificultades en las relaciones interpersonales. (Goleman, 1995).

¿Cómo nos ayuda la empatía?

1. Mejora de las relaciones interpersonales: La empatía nos permite comprender mejor a los demás, lo que fortalece las relaciones y fomenta la confianza y el respeto mutuo.
2. Resolución de conflictos: Al comprender los sentimientos y puntos de vista de los demás, somos más capaces de resolver los conflictos de manera pacífica y constructiva.
3. Promueve la cooperación y el trabajo en equipo: La empatía fomenta la colaboración y el trabajo en equipo, ya que nos permite ponerse en el lugar de los demás y trabajar hacia objetivos comunes.
4. Ayuda en la toma de decisiones éticas: La empatía nos permite considerar cómo nuestras acciones afectarán a los demás, lo que nos ayuda a tomar decisiones éticas y moralmente responsables.

5. Fomenta la inclusión y la diversidad: Al comprender las experiencias y perspectivas de los demás, somos más inclusivos y respetuosos con la diversidad de identidades y de las culturas.

Actividad I

Dibuja a tu compañero

Fomentaremos la empatía y la conexión entre los niños. Esta actividad no solo les permite practicar la empatía al ponerse en el lugar de sus compañeros al dibujarlos, sino que también promueve la autoestima y el aprecio mutuo al recibir un dibujo y una descripción positiva de sí mismos.

Dibujar a un compañero y reflexionar sobre sus características y cualidades, les brinda a los niños la oportunidad de pensar en la perspectiva de esa persona y considerar cómo se siente ser esa persona, reconociendo la individualidad y la diversidad. Cuando reciben un dibujo y una descripción de sí mismos, los niños pueden apreciar la diversidad de personalidades y características dentro del grupo y comprender que cada uno es único y valioso a su manera. Al hacer una descripción de las cualidades positivas de su compañero, los niños están practicando el enfoque en lo bueno de los demás, lo que fortalece las relaciones positivas entre ellos. Recibir un dibujo y una descripción positiva de ellos mismos puede aumentar la autoestima de los niños y hacerlos sentir valorados y aceptados por sus compañeros. Esta actividad puede ayudar a construir lazos de amistad entre los niños al fomentar la comprensión, amistad y el aprecio mutuo.

Esta actividad no solo es divertida y creativa, sino que también ofrece una excelente oportunidad para fomentar la empatía, la autoestima y las relaciones positivas entre los niños.

Actividad II

La telaraña

Este juego es ideal para conocer a gente nueva. Necesitamos un ovillo de lana y que el grupo de niños se sienta en círculo. El dinamizador

empezará, tomando el ovillo en alto y diciendo una característica que le defina. Por ejemplo, "Me llamo Sara y me gusta cantar".

A continuación, cogerá una punta del hilo y le pasará el ovillo, aleatoriamente, a un compañero, para que haga lo mismo. Al concluir todas las presentaciones, se habrá formado una telaraña entre los niños, lo que simboliza la unión entre ellos.

Actividad III

Ponte en mis zapatos

Los niños deberán sentarse en círculo y quitarse los zapatos. Cada uno le pondrá sus zapatos al compañero de su derecha. El que dirige el juego hará una serie de preguntas a cada niño, y cada uno de ellos deberá responder como si fuera el compañero que le ha dejado sus zapatos. Este es un juego muy simbólico y visual, ideal para ponerse, literalmente, en los zapatos del otro.

Actividad IV

Conociéndonos (entrevista a un/a compañero/a)

CONOCIÉNDONOS

Entrevista a un/a compañera/o:

1. ¿Cuál es tu nombre completo? _____
2. ¿Qué significa tu nombre y de dónde salió? _____
3. ¿En qué pueblo naciste? _____
4. ¿Con quién vives? _____
5. ¿Qué haces usualmente? (Ej. estudias, haces deporte, etc.) _____

6. ¿Cuál es tu comida favorita? _____
7. ¿Cuál es tu color favorito? _____
8. ¿Qué es lo más que te gusta hacer? _____
9. ¿Qué es lo menos que te gusta hacer? _____
10. Si te ganaras un millón de dólares, ¿Qué harías? _____

11. Si fueras a una isla desierta, ¿Qué tres cosas llevarías? y ¿Con quién irías?

12. ¿Cómo te describirías? _____

Nombre: _____

Fecha: _____



Entrevista a un/a compañero/a. Autor: Proyecto Criando para la Paz, Instituto del Hogar Celia & Harris Bunker, Inc. Escrito en 2006.

MANEJO DE EMOCIONES

El manejo de las emociones es una habilidad vital que nos permite reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones de manera efectiva. Creando un autocontrol de nuestras emociones (podemos tomar) el control de nuestros propios pensamientos.

Estrategias clave para ayudarte a manejar tus emociones de manera efectiva

1. Autoconciencia emocional: Tómate el tiempo para identificar y comprender tus propias emociones. Reconoce lo que estás sintiendo en un momento dado y acepta esas emociones sin juzgarte a ti mismo.
2. Práctica de la atención plena (*mindfulness*): La atención plena te ayuda a estar presente en el momento y a observar tus emociones sin reaccionar automáticamente ante ellas. Esto te permite responder de manera más consciente y reflexiva en lugar de dejarte llevar por impulsos emocionales.
3. Desarrollo de habilidades de regulación emocional: Aprende técnicas para regular tus emociones cuando te sientas abrumado. Esto puede incluir la respiración profunda, la meditación, la visualización positiva, el ejercicio físico o la expresión creativa.
4. Comunicación efectiva: Aprende a expresar tus emociones de manera clara y respetuosa. Comunicarte abierta y honestamente con los demás puede ayudarte a procesar tus emociones y a obtener apoyo cuando lo necesites.
5. Desarrollo de la resiliencia emocional: La resiliencia te ayuda a recuperarte de los desafíos y adversidades de la vida. Cultiva una actitud optimista y busca el aprendizaje y el crecimiento en cada experiencia, incluso en las difíciles.

6. **Práctica de autocuidado:** Prioriza tu bienestar físico, mental y emocional. Dedica tiempo, regularmente, a actividades que te nutran y te recarguen, como el ejercicio, el tiempo al aire libre, la lectura, la música o el tiempo con seres queridos.
7. **Establecimiento de límites saludables:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites claros en tus relaciones y actividades para proteger tu bienestar emocional.
8. **Búsqueda de apoyo social:** No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Busca el apoyo de amigos, familiares, terapeutas u otros recursos comunitarios si estás lidiando con emociones difíciles.

Recuerda que el manejo de emociones es un proceso continuo que requiere práctica y paciencia. No dudes en experimentar con diferentes estrategias y encontrar las que funcionen mejor para ti.

Actividad I

Diccionario de emociones

Esta actividad puede realizarla a cualquier edad.

Creación de un diccionario propio que consiste en recopilar varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción. Los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Puedes buscar fotografías en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero se recomienda que algunas las busquen juntos en revistas o periódicos.

Para los estudiantes de prekínder a segundo grado pueden empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

Actividad II

Cuento: Monstruo de Colores

Este cuento puede encontrarse en la aplicación de Tatum

Enlace: <https://youtu.be/JTsQfJv5wgY>

El contenido de este video será presentado a los estudiantes de PK hasta 2.º grado. Luego de observar el contenido, el recurso logrará llevar a los estudiantes a una retroalimentación y análisis reflexivo verbal mediante el cual expongan situaciones como posibles ejemplos de la vida real.

Actividad III

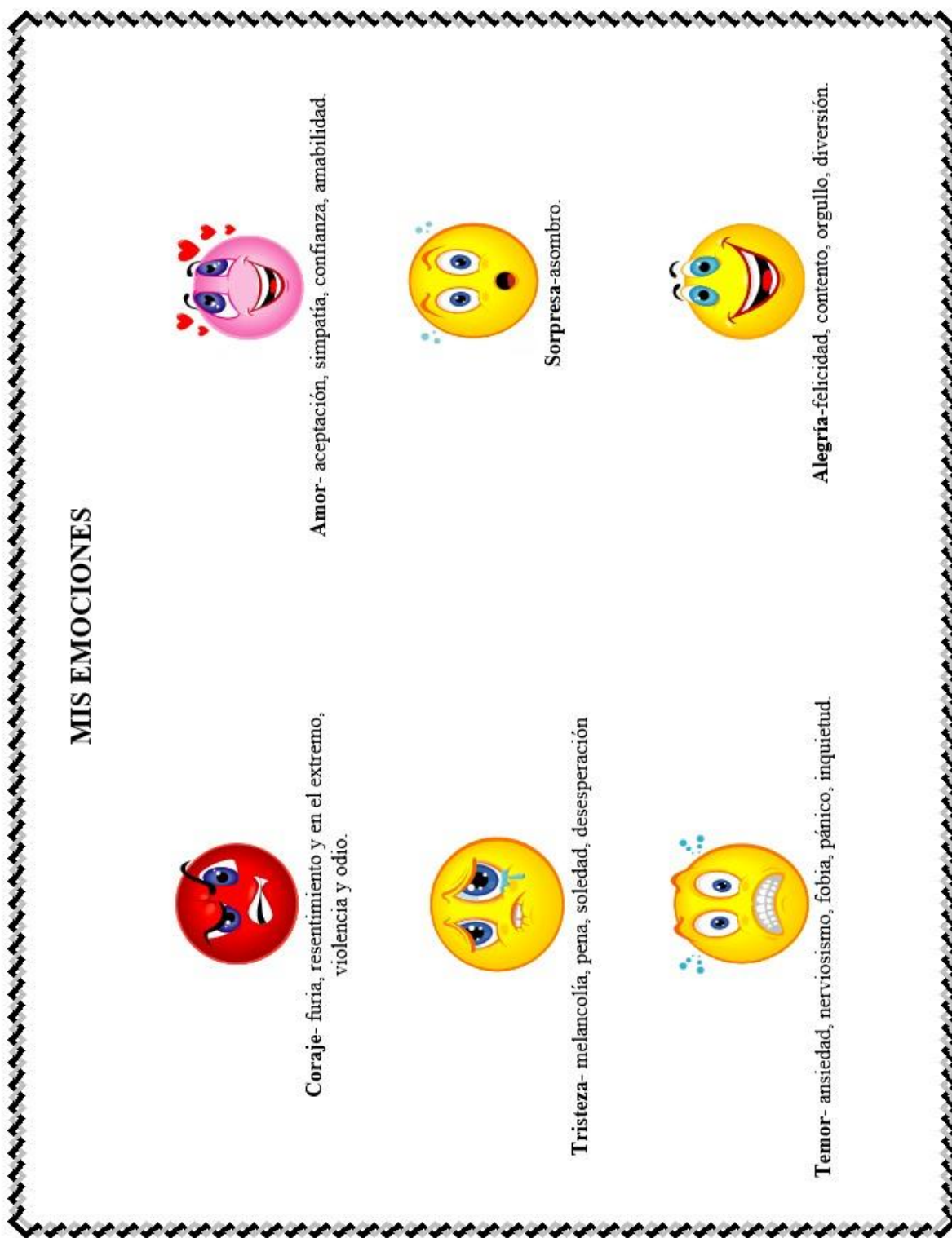
Lazando la pelota

En este juego para trabajar la empatía los estudiantes se sitúan en círculo; pueden estar sentados en el suelo o en una silla. El que dirige el juego comienza lanzando una pelota a alguno de ellos.

El que la coja deberá explicar algo de sí mismo (algo que le guste, algo que le preocupe, alguna pregunta que tenga, alguna vivencia...). Luego, debe lanzar la pelota, al azar, y el compañero que la reciba deberá contestarle con una respuesta, un comentario, una vivencia similar, una reacción sobre lo explicado. Es un juego bastante libre pero que puede adaptarse a diversos grupos.

Actividad IV

Mis emociones



Actividad V

Conectando con tus emociones

CONECTANDO CON TUS EMOCIONES

 Dibuja cómo te sientes y explica en palabras las razones por el cual te sientes así.



MANEJO DE CORAJE E IRA

El coraje es un impulso emocional que provoca incomodidad, irritabilidad y molestia. El coraje puede crear reacciones físicas, como alterar el ritmo cardíaco entre otros. El coraje puede hacer manifestaciones en diversos niveles desde leve o moderado hasta un nivel que los expertos catalogan como ira o furia.

El manejo de emociones es una habilidad crucial para la salud mental y el bienestar emocional. Aquí hay algunas estrategias clave para ayudarte a manejar tus emociones de manera efectiva:

1. Autoconciencia emocional: Tómate el tiempo para identificar y comprender tus propias emociones. Reconoce lo que estás sintiendo en un momento dado y acepta esas emociones sin juzgarte a ti mismo.
2. Práctica de la atención plena (mindfulness): La atención plena te ayuda a estar presente en el momento y a observar tus emociones sin reaccionar automáticamente ante ellas. Esto te permite responder de manera más consciente y reflexiva en lugar de dejarte llevar por impulsos emocionales.
3. Desarrollo de habilidades de regulación emocional: Aprende técnicas para regular tus emociones cuando te sientas abrumado. Esto puede incluir la respiración profunda, la meditación, la visualización positiva, el ejercicio físico o la expresión creativa.
4. Comunicación efectiva: Aprende a expresar tus emociones de manera clara y respetuosa. Comunicarte abierta y honestamente con los demás puede ayudarte a procesar tus emociones y a obtener apoyo cuando lo necesites.
5. Desarrollo de la resiliencia emocional: La resiliencia te ayuda a recuperarte de los desafíos y adversidades de la vida. Cultiva una

actitud optimista y busca el aprendizaje y el crecimiento en cada experiencia, incluso en las difíciles.

6. **Práctica de autocuidado:** Prioriza tu bienestar físico, mental y emocional. Dedica tiempo regularmente a actividades que te nutran y te recarguen, como el ejercicio, el tiempo al aire libre, la lectura, la música o el tiempo con seres queridos.
7. **Establecimiento de límites saludables:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites claros en tus relaciones y actividades para proteger tu bienestar emocional.
8. **Búsqueda de apoyo social:** No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Busca el apoyo de amigos, familiares, terapeutas u otros recursos comunitarios si estás lidiando con emociones difíciles.

Actividad I

Termómetro de Emociones

Ejercicio para ayudar a los estudiantes a comprender y gestionar su enojo de manera adecuada. La utilización de una escala visual del enfado puede ser muy efectiva para que los estudiantes identifiquen y expresen sus emociones de forma saludable. Aquí sugerimos la siguiente actividad para implementar esta estrategia.

1. Niveles de la escala visual del enfado:

- Nivel 1: Feliz y tranquilo.
- Nivel 2: Contento, pero algo molesto.
- Nivel 3: Molesto o frustrado.
- Nivel 4: Bastante enojado, pero puedo controlarlo.
- Nivel 5: Muy enojado, necesito ayuda para calmarme.

2. Discusión y exploración de cada nivel:

Para cada nivel, discuta con los niños cómo se siente física y emocionalmente una persona en ese estado. Por ejemplo, ¿cómo

se siente el cuerpo cuando está en el nivel 2? ¿Qué pensamientos pueden estar pasando por la mente en el nivel 3?

3. Ejemplos y ejercicios prácticos:

Proporcione ejemplos de situaciones que podrían desencadenar cada nivel de enojo y pida a los estudiantes que identifiquen en qué nivel se encontrarían en esa situación.

4. Práctica de estrategias de manejo del enojo:

Una vez que los estudiantes identifiquen en qué nivel se encuentran, discuta estrategias específicas que puedan utilizar para manejar su enojo de manera saludable en cada nivel. Esto puede incluir respirar profundamente, contar hasta diez, pedir ayuda a un adulto de confianza, hablar sobre lo que están sintiendo, etc.

5. Refuerzo positivo:

Refuerce el uso de la escala visual del enfado y el empleo de estrategias saludables para manejar el enojo. Celebre los logros de los niños cuando expresen su enojo de manera adecuada y encuentren formas constructivas de manejarlo.



Termómetro de las emociones

	Enfado	Rabia	Duda	Tranquilidad	Alegría
Antes					
Durante					
Después					

Observaciones

Actividad II

Cuentos para manejar la Ira

Ver un vídeo en el que se exponen situaciones de personajes con coraje o ira. Luego de ver el video fomentar una discusión para identificar los factores que provocaron la ira en los personajes. Para desarrollar esta actividad, utilice el enlace provisto.

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/el-enfado-de-roqui-fabula-moderna-para-ninos-sobre-la-empatia/>

MINDFULNESS

El *mindfulness* en estudiantes es una práctica que enseña a los niños a prestar atención plena y consciente. A través del *mindfulness*, los estudiantes aprenden a estar presentes en sus experiencias momentáneas, ya sea a través de la respiración, los sentidos, las emociones o el entorno que los rodea.

Aspectos importantes sobre el *mindfulness* en niños:

1. Atención plena: El *mindfulness* enseña a los estudiantes a prestar atención plena a lo que están haciendo en el momento presente, ya sea comer, jugar, estudiar o interactuar con otros.
2. Conciencia emocional: Ayuda a los estudiantes a reconocer y aceptar sus emociones sin juzgarlas. También les enseña a manejar sus emociones de manera saludable en lugar de reaccionar impulsivamente.
3. Reducción del estrés y la ansiedad: El *mindfulness* puede ayudar a los estudiantes a reducir el estrés y la ansiedad al enseñarles técnicas de relajación y respiración para calmar sus mentes y cuerpos.
4. Mejora del enfoque y la concentración: Al practicar la atención plena, los estudiantes desarrollan habilidades para enfocarse en una tarea o actividad específica, lo que mejora su capacidad de concentración y rendimiento académico.
5. Desarrollo de la autoconciencia y la empatía: El *mindfulness* fomenta la autoconciencia al ayudar a los estudiantes a comprender mejor sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos. También puede cultivar la empatía al enseñar a los niños a comprender las experiencias y emociones de los demás.
6. Fomento de habilidades sociales: Al estar más presentes y conscientes en sus interacciones con otros, los estudiantes pueden mejorar sus habilidades sociales y de comunicación.

Esta práctica en estudiantes se puede realizar a través de una variedad de actividades y ejercicios, como la respiración consciente, la atención plena a los sentidos, la meditación guiada, el yoga para niños y juegos de atención plena. Estas se pueden adaptar para que sean apropiadas para diferentes edades y contextos, y e incorporarse en la rutina diaria tanto en el hogar como en la escuela.

Actividad I

Respiración de la abeja

Este ejercicio tomado del yoga funciona muy bien para calmarse y ayudar a los niños a centrarse en su respiración.

Consiste en taparse las orejas con los dedos índice, cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas... ZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ.

Este ejercicio de control de la respiración invita a la interiorizar o escuchar desde adentro y es un recurso fantástico para practicarlo juntos y calmar los ánimos. Puede ser recomendado como estrategia los padres para manejar la impaciencia de los estudiantes.

Video de la respiración de abeja

<https://youtu.be/UHKEmTdVOQM>

Actividad II

Botella de la calma

Materiales

- 1 bote de cristal (más bien alto) o botella de plástico
- brillo del color que quieras (mejor, azul y tonos claros)
- pegamento transparente o "glitter"
- agua templada
- colorante vegetal
- 1 cuchara sopera y otra de postre

- puedes utilizar en lugar de pegamento, aceite para bebé o glicerina

Procedimiento:

1. Vierte el agua templada en el pote de cristal. Si el estudiante es muy pequeño se recomienda un pote plástico.
2. Vierte dos cucharas soperas de pegamento con brillo, remueve muy bien.
3. Añade el brillo tres cucharadas de postre y revuelve.
4. Puedes añadirle piedras de colores o muñecos plástico
5. Una vez culmines cierra la tapa y listo tendrás tu botella de la calma.

Esta estrategia puede ser utilizada como “fidget toys” para calmar a estudiantes con hiperactividad o ansiedad.

Actividad III

Atentos como una rana

Se les pide a los estudiantes que se queden quietos y atentos como una rana. Explique que las ranas pueden dar grandes saltos, pero también saben quedarse muy quietas observando lo que pasa a su alrededor y atentas para cazar una mosca. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchas cuando sale el aire.

Diga lo siguiente: Ahora, nos sentaremos y respiraremos como la rana, sin dejarnos llevar por todos los planes interesantes que se nos pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando cómo se mueve la barriga.

Este ejercicio ayuda al estudiante a ser consciente, relajarse y mantenerse calmado.

Video “La ranita”: https://youtu.be/Sku_zQ_gI0s

Actividad IV

Ejercicio de relajación: “El bosque y el mar”

EJERCICIO DE RELAJACIÓN: *El bosque y el mar*

Colócate en una posición lo más cómoda posible, si puedes con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte... cierra los ojos... y siente tu respiración, tranquila, en calma. A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración... no la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras. Observa tu respiración... sin modificarla, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a comenzar visualizando un campo verde... del color verde que más te gusta... visualiza una extensión de grama verde que se extiende hasta un bosque cercano... observas la grama verde... los reflejos del sol la pradera... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles... es relajante... muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde... es hermoso y lo disfrutas... respira tranquila y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante... con cada respiración me relajo más y más... escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo... más y más... me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas... y sintiendo tu respiración. No te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena más suave y tiene un color bajo el sol claro para disfrutar observándolo... te gusta esta playa... la visualizas... mira hacia el horizonte y observas un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma. Visualiza toda la playa, el mar azul... la arena dorada... recuéstate sobre la arena y te resulta muy placentero... absorber su calor... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en tu espalda y te relaja, es muy agradable... Es una sensación deliciosa... el mar azul... El cielo azul sin nubes... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de ti... el calor en tu espalda... el sol incide sobre tus brazos y los calienta... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta... relajándose más y más... el sol calienta tu pecho y tus piernas... relajándose más y más... Escucha el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo... bajo este cielo azul precioso... percibes el olor salado del mar azul y sientes tu cuerpo descansando relajado... muy relajado.

Toma conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad. Mientras vas despertando ve contando lentamente 1... 2... 3... abre y cierra las manos lentamente tomando conciencia. Toma aire mediante una respiración profunda... y abre los ojos... conservando el estado de relajación y calma que has logrado con el ejercicio.

REFERENCIAS

Biografía de Abraham Maslow. (s. f.).

<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm>

Equipo editorial, Etecé. (2023, 24 enero). *Autoestima: niveles, características y cómo mejorarla.* Enciclopedia Humanidades.

<https://humanidades.com/autoestima/>

Márquez, C. (2010a). *Aprendamos con calma y atención.* Raíces.

Márquez, C. (2010b). *Aprendiendo inteligencia emocional* (Raíces).

Martínez, M. (2016). *Inteligencia emocional.*

Qu. (2015, 1 enero). *El gato valiente, actividades* [Diapositivas]. SlideShare.

<https://www.slideshare.net/slideshow/el-gato-valiente-actividades/43136886>



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¡Con salud
emocional,
aprendo mejor!