



Co-funded by  
the European Union



# WP2: Kit de actividades creativas E-MotiOn

No 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

## CREATIVIDAD

## ARTÍSTICA



E-MotiOn



Co-funded by  
the European Union



# RESILIENCIA



E-MotiOn



### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Renacer Fuerte

### DESCRIPCIÓN:

"Renacer fuerte" es una actividad artística que invita a los participantes a explorar el concepto de resiliencia a través del medio artístico que elijan. Los participantes harán una introspección sobre las situaciones en las que su resiliencia sería útil y se visualizarán a sí mismos utilizándola para superar cualquier circunstancia.

### RESULTADOS:

- Mayor comprensión y apreciación del concepto de resiliencia.
- Creación de obras de arte personales que reflejen la resiliencia.
- Sentimiento de catarsis y liberación a través de la expresión artística.
- Fomento de la autonomía y la confianza en uno mismo.

DURACIÓN: 1 hora.

### MATERIALES:

- Papel, cartulina y materiales similares.
- Pinceles, lápices, acuarelas, pinturas acrílicas o similares.
- Cualquier material adicional que los participantes deseen.

### HABILIDADES RELACIONADAS:

- Habilidades artísticas básicas.
- Capacidad para la abstracción y el simbolismo.





### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Introducir el concepto de resiliencia y cómo se relaciona con con la superación de retos, dando ejemplos de situaciones la resiliencia es necesaria o útil.

Paso 2: Pida a los participantes que reflexionen sobre personas cercanas o famosas que

han demostrado resiliencia en algún momento y anímeles a que que identifiquen los sentimientos y emociones asociados a esos momentos.

Paso 3: Proponga la creación de un autorretrato utilizando los materiales que prefieran, en el que se representen a sí mismos superando los objetivos y dificultades que puedan encontrar en función de sus propias metas y circunstancias.

Paso 4: Después de que todos hayan creado su autorretrato, anímeles a explicarlo voluntariamente al resto del grupo, haciendo hincapié en los elementos que hagan referencia a su resiliencia.

Paso 5: Crea un mural motivador en una de las paredes exponiendo todos los autorretratos e invita a los alumnos a visitar el mural siempre que necesiten un impulso motivador.

### Consejos:

- Anima a los participantes a ser auténticos y a explorar sus emociones con sinceridad a través del arte.
- Recuérdales que en esta actividad no hay respuestas "correctas"; cada obra de arte es única y valiosa por sí misma.

### REFLEXIÓN:

- ¿Qué retos personales identificaste al reflexionar sobre tu experiencia de resiliencia?
- ¿Qué aspectos de tu obra de arte representan mejor tu proceso de superación y resiliencia?
- ¿De qué manera ha influido esta actividad en tu percepción de tu propia fuerza y capacidad para superar retos?





**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**  
Resiliencia plástica

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad pretende simular un escenario de resiliencia a través de la creación, deformación y recomposición de una escultura de plastilina. Pretende crear una conciencia de esperanza ante la adversidad y mejorar la confianza en uno mismo.

**RESULTADOS:**

- Expresión creativa de la resiliencia a través de esculturas de plastilina.
- Mayor comprensión y apreciación del concepto de resiliencia.
- Sentimiento de logro y empoderamiento al representar la fuerza de forma tangible.
- Fomento del pensamiento abstracto y simbólico.

**DURACIÓN:** 45 min.

**MATERIALES:**

- Plastilina.

**HABILIDADES RELACIONADAS:**

- Habilidades artísticas básicas.
- Capacidad de abstracción y simbolismo.





### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Proporcione a cada alumno una bola de plastilina y pídale que intenten hacer una pequeña escultura de sí mismos.

Paso 2: Una vez que todos tengan sus propias esculturas, deben pasarlas a un compañero para que las deforme y se las devuelva una vez modificada la escultura.

Paso 3: El profesor establecerá un paralelismo entre esta situación de deformación y las complicaciones y situaciones difíciles que pueden sucedernos, y cómo nos afecta todo ello.

Paso 4: Cada alumno deberá recomponer su escultura de plastilina, intentando que sea aún mejor que la primera.

Paso 5: Por último, se pedirá a cada alumno que piense en una historia de ficción que justifique la evolución de su escultura de plastilina: cómo era, qué le pasó, cómo la superó y cómo es ahora.

### Consejos:

- Incluir metáforas y ejemplos que contextualicen la actividad lo más cerca posible de una experiencia auténtica de resiliencia.
- Valorar más las reflexiones generadas que la producción artística.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste cuando tu escultura se deformó? ¿Y cuando conseguiste recomponerla?
- ¿Recuerdas alguna situación en la que una dificultad condujera a cambios positivos?
- ¿Crees que es importante tener esperanza ante una situación difícil?





## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

En la oscuridad

## DESCRIPCIÓN:

A través de ceras de colores, se trata de recrear una situación de resiliencia llenando primero una hoja de papel con colores vibrantes y alegres y cubriéndola después totalmente de negro. Todo ello se resolverá utilizando un palo de madera para rascar y revelar los colores ocultos debajo, permitiendo la creación de un dibujo que destaque sobre la oscuridad.

## RESULTADOS:

- Expresión creativa y simbólica de la resiliencia a través de la combinación de colores y contrastes.
- Mayor comprensión y apreciación del concepto de resiliencia y su relación con la luz y la oscuridad.
- Sentimiento de logro al revelar la belleza que puede surgir de la adversidad.

DURACIÓN: 45 min.

## MATERIALES:

- Crayones de cera de colores.
- Lápiz de cera negro.
- Papel.
- Palillos de madera.

## HABILIDADES RELACIONADAS:

- Habilidades artísticas básicas.
- Capacidad de abstracción y simbolismo.





### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Cada alumno coloreará una hoja con colores brillantes, utilizando crayones de varios colores y cubriendo toda la hoja de color.

Paso 2: Una vez que tengan su hoja completamente coloreada, deberán tomar un crayón negro. Este lápiz negro representará esas situaciones difíciles que hacen que todo pierda color y parezca más complicado. Con él colorearán todo el dibujo sin dejar espacios en blanco, obteniendo una hoja completamente negra.

Paso 3: El siguiente paso consiste en encontrar el color que hay debajo de esa hoja negra. Para ello, utilizarán un palo de madera puntiagudo para pintar encima, dejando así al descubierto el color atrapado debajo y permitiéndoles dibujar lo que quieran.

Paso 4: El resultado final debe ser un dibujo con trazos de colores sobre un antecedente completamente oscuro.

Paso 5: El profesor relacionará esta actividad con ejemplos de resiliencia y de cómo, en situaciones aparentemente negativas, se puede arañar algo de esperanza que resulte en un cambio positivo.

### Consejos:

- No revele el resultado final para sorprender a los alumnos.
- Ilustre cada paso con una situación de la vida real relacionada con la resiliencia.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste cuando viste la hoja completamente negra?
- ¿Recuerdas alguna situación negativa en la que hayas podido encontrar algo bueno o esperanzador?
- ¿De qué manera ha influido esta actividad en tu percepción de la resiliencia y cómo puedes aplicarla en tu vida cotidiana?





**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**  
Superhéroes de la resiliencia

**DESCRIPCIÓN:**

A través de la creación de un cómic, se anima a los alumnos a recrear una situación ficticia en la que esté presente la resiliencia, con total libertad creativa en cuanto a temas e ideas. La creación de este cómic en pequeños grupos permite la colaboración, la reflexión y la representación de su comprensión de la resiliencia y la superación de las dificultades.

**RESULTADOS:**

- Desarrollo de la creatividad y la imaginación a través de la creación de un cómic.
- Comprensión y representación de la resiliencia en forma de historia visual y narrativa.
- Fomento de la colaboración y el trabajo en equipo en la creación de un proyecto grupal.
- Fomento del pensamiento crítico y la empatía al identificarse con los personajes y sus retos.

**DURACIÓN:** 80 minutos (2 sesiones de 40 minutos).

**MATERIALES:**

Material artístico diverso:

- Rotuladores, lápices, ceras, etc.
- Tijeras, pegamento, bolas de algodón, periódicos, etc.
- Acuarelas, témperas, pintura de dedos, etc.

**HABILIDADES RELACIONADAS:**

- Habilidades artísticas básicas.
- Capacidad creativa.
- Comprensión básica de la creación de cómics en la literatura.





### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Se dividirá la clase en pequeños grupos de 3-4 alumnos. Se explicará qué es un cómic y sus elementos comunes.

Paso 2: Cada grupo deberá diseñar un cómic de temática totalmente libre: superhéroes, ciencia ficción, situaciones cotidianas, animales, etc., utilizando diversos materiales: rotuladores, recortes de papel, acuarelas, etc. El cómic deberá contar, en no más de 2 folios, una historia de superación de retos y de uso de la resiliencia.

Paso 3: Una vez finalizadas estas historias, se expondrán en una zona común del aula, y cada grupo dispondrá de 5 minutos para explicar su historia al resto de compañeros. Se animará a los alumnos a debatir y reflexionar sobre las historias, así como a identificar las situaciones en las que se refleja la resiliencia y si se utiliza adecuadamente.

### Consejos:

- Permita total libertad creativa y temática.
- Anime a los alumnos a reflexionar e inspirarse en los protagonistas de sus propias creaciones.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te has sentido cuando tus protagonistas han sido capaces de superar sus retos?
- ¿Crees que todo el mundo puede enfrentarse a problemas o dificultades?
- ¿Hay personas cercanas a ti que te inspiren como ejemplos de resiliencia?





## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

¡Podemos hacerlo!

## DESCRIPCIÓN:

"¡Podemos hacerlo!" es una actividad en la que los alumnos utilizarán la plataforma Canva para crear carteles sobre el tema de la resiliencia. A través de esta herramienta de diseño online, los alumnos explorarán y expresarán de forma creativa el concepto de resiliencia, creando materiales visualmente atractivos que motiven a sus compañeros.

## RESULTADOS:

- Comprensión y expresión creativa del concepto de resiliencia a través del diseño gráfico.
- Desarrollo de habilidades de diseño en la plataforma Canva.
- Creación de carteles inspiradores que motiven y conciencien sobre la importancia de la resiliencia.
- Fomento de la empatía y comprensión de la resiliencia entre los estudiantes.

DURACIÓN: 1 hora

## MATERIALES:

- Acceso a un ordenador o dispositivo con conexión a internet para utilizar Canva.
- Cuentas de usuario de Canva para cada alumno.
- Acceso a imágenes, iconos y otros recursos disponibles en Canva.
- Plantillas y ejemplos de carteles de resiliencia (opcional).

## HABILIDADES RELACIONADAS:

- Habilidades artísticas básicas.
- Capacidad creativa.
- Conocimientos básicos de informática y navegación por internet.





### INSTRUCCIONES:

Paso 1: El profesor mostrará varios ejemplos de carteles con frases motivadoras o fotografías, haciendo hincapié en la importancia de elementos similares para ayudar con la autoestima y mejorar la resiliencia.

Paso 2: Los alumnos se dividirán en grupos de 3, cada grupo con un ordenador. Accederán a la aplicación web Canva y diseñarán libremente un cartel sobre motivación y resiliencia. Se les anima a utilizar el diseño, las imágenes, las fotografías, los iconos y el texto de forma creativa.

Paso 3: Una vez que hayan terminado su póster, lo imprimirán y lo expondrán en una zona común donde pueda verse fácilmente a diario en la escuela.

### Consejos:

- Permita total libertad creativa en el diseño y el tema.
- Anime a los alumnos a reflexionar e inspirarse en los protagonistas de sus propias creaciones.

### REFLEXIÓN:

- ¿En qué te has inspirado para elegir el diseño y los elementos de tu cartel sobre la resiliencia?
- ¿Cómo crees que tu cartel puede motivar a otros a desarrollar la resiliencia en sus vidas?
- ¿A qué retos te enfrentaste al diseñar el cartel y cómo los superaste?





Co-funded by  
the European Union



# MIEDO



E-MotiOn



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Escapar del cuarto oscuro

## DESCRIPCIÓN:

Esta actividad fomenta la imaginación y la creatividad, que son la base de las capacidades artísticas de los niños.

## RESULTADOS:

- Incorporación de la meditación
- Potenciar la expresión creativa

## DURACIÓN:

15 minutos

## MATERIALES:

- Papel
- Lápices de colores

## HABILIDADES RELACIONADAS:

- Gestión del miedo
- Autoexpresión

## INSTRUCCIONES:

- Paso 1: Se pide a los niños que cierren los ojos y se imaginen en una habitación oscura.
- Paso 2: Se pide a los alumnos que mediten con los ojos cerrados durante 1 minuto sobre cómo pueden salir de la habitación oscura.
- Paso 3: A continuación, se pide a los niños que abran los ojos y dibujen su forma de escapar de la habitación oscura. Pueden dibujar cualquier método de escape. Al final, sus dibujos se comparten en el aula (o fuera de ella).





### Consejos:

- Deja que los niños dibujen cualquier cosa sin miedo a que se equivoquen.
- Presta atención a su faceta artística y a la forma en que "exponen" sus creaciones.

### REFLEXIÓN:

- ¿Qué experiencias pasadas me ayudaron a tomar decisiones importantes?
- ¿Cuáles son mis valores artísticos?
- ¿Cómo defino el miedo?





### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Sé el artista creativo

### DESCRIPCIÓN:

Esta actividad facilita la creación y la libertad de expresión artística. Los niños pueden utilizar su inspiración al máximo.

### RESULTADOS:

Aumentar la confianza en uno mismo artístico Mejorar la expresión creativa

### DURACIÓN:

25 minutos

### MATERIALES:

Acuarelas de papel

### HABILIDADES RELACIONADAS:

Manejar el miedo Autoexpresión

### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Se pide a los niños que lean una cita artística muy famosa: "La pintura es sólo otra forma de llevar un diario": Pablo Picasso.

Paso 2: Se pide a los alumnos que utilicen las acuarelas y pinten lo que entienden de la famosa cita artística sin tener miedo de su imaginación. Al final, sus pinturas se comparten dentro del aula (o fuera) y dan una muy breve argumentación sobre el "mensaje" pintado.





### Consejos:

- Deja que los niños utilicen al máximo su imaginación sin tener miedo de equivocarse.
- Presta atención a su capacidad para comprender la cita desde su punto de vista artístico.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cuáles son mis mayores fortalezas personales y artísticas?
- ¿Cuáles son algunas áreas en las que puedo mejorar?
- ¿Dónde me veo dentro de tres años?





### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Pintar sin ver

### DESCRIPCIÓN:

Esta actividad ayuda a los niños a superar el miedo a lo desconocido y a ser más atrevidos. Aquí se utilizan la creatividad y la imaginación, que sólo se sienten y no se ven.

### RESULTADOS:

Mostrar confianza en uno mismo artístico Mejorar la expresión creativa

### DURACIÓN:

20 minutos

### MATERIALES:

Papel (tamaño más grande) Crayones

### HABILIDADES RELACIONADAS:

Manejar el miedo Autoexpresión

### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Los maestros vendan los ojos de los niños.

Paso 2: Los profesores dan a los alumnos la tarea de dibujar un día soleado de verano (escolar) sin ver qué y cómo están dibujando.

Paso 3: Se anima a los niños a usar su imaginación y creatividad y a no tener miedo de lo desconocido.





### Consejos:

- Deja que los niños utilicen al máximo su creatividad sin tener miedo de cometer algún error.
- Presta atención a su confianza en sí mismo y a la forma en que gestiona su miedo a lo desconocido.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cómo puedo aprender de los desafíos para crear un futuro positivo para mí?
- ¿Cómo describiría a la persona que quiero ser en el futuro?
- ¿Cuál es un hábito que quiero dejar?





### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Árbol de pintura de dedos

### DESCRIPCIÓN:

Esta actividad fomenta la diversión y el entretenimiento de los niños y ayuda a expresar su creatividad.

### RESULTADOS:

Mejorar las habilidades socioemocionales Mejorar la expresión artística

### DURACIÓN:

20 minutos

### MATERIALES:

Papel (tamaño más grande) o rotafolio Acuarelas

### HABILIDADES RELACIONADAS:

Manejar el miedo Autoexpresión

### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Los maestros dibujan un árbol grande en una hoja de papel grande o en un rotafolio.

Paso 2: Se pide a los estudiantes que acompañen el árbol con un dibujo emocional realizado en un post it (puede ser cualquier sentimiento, contexto, estación, situación). Se puede realizar en grupo pequeño o grande.

Paso 3: Al finalizar, el árbol se puede exhibir en el aula.





Consejos:

- Deja que los niños se diviertan.
- Presta atención si experimenta emociones o miedos.

REFLEXIÓN:

- ¿Le pido ayuda a mis compañeros o a mi familia cuando la necesito?
- ¿De qué manera confío en mis amigos y colegas de la escuela?
- ¿Cómo me beneficio de las interacciones con mis colegas?





### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Dibujo colaborativo de calabaza.

### DESCRIPCIÓN:

Esta actividad fomenta la colaboración entre niños y la diversión con beneficios colectivos. El miedo a hablar con todos sus compañeros ya no existirá en las aulas.

### RESULTADOS:

Mejorar las habilidades socioemocionales Mejorar la colaboración artística

### DURACIÓN:

25 minutos

### MATERIALES:

Papel (tamaño más grande) Crayones

### HABILIDADES RELACIONADAS:

Manejar el miedo Expresión artística

### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Se pide a los niños que trabajen juntos y dibujen la calabaza de Halloween más creativa. Los niños se dividen en pequeños grupos de cinco alumnos.

Paso 2: Los profesores eligen qué niño es el primero en comenzar el dibujo en cada grupo pequeño. Le piden que dibuje una pequeña parte de la calabaza y le dan el papel de dibujo al colega que está al lado, quien también dibujará otra pequeña parte de la calabaza.

Paso 3: La calabaza creativa final estará lista cuando todos los niños de los grupos pequeños hayan contribuido a su creación. Al finalizar estos podrán ser expuestos en el aula.





### Consejos:

Asegúrese de que todos los niños contribuyan a la creación de la calabaza creativa.

Presta atención a la forma en que superan sus miedos y colaboran entre sí.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cómo encuentro valor en mis diferencias con mis colegas?
- ¿Qué me motiva?
- ¿Qué me hace sentir emocionalmente fuerte?





Co-funded by  
the European Union



# AFRONTAR RIESGOS



E-MotiOn



## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

### **Desafío EmoArt**

## DESCRIPCIÓN:

El Desafío EmoArt es una actividad artística diseñada para ayudar a estudiantes de 10 a 12 años a desarrollar competencia emocional relacionada con la asunción de riesgos. La actividad anima a los estudiantes a salir de su zona de confort y expresar sus emociones a través del arte. Esta actividad combina creatividad y autodescubrimiento.

## RESULTADOS:

- Mejora de la competencia emocional, incluida la comprensión y la gestión de las emociones.
- Mayor confianza en uno mismo y disposición a asumir riesgos.
- Mejora de las habilidades artísticas y la autoexpresión.
- Mayor autoconciencia.

## DURACIÓN: 40 minutos

## MATERIALES:

1. Hojas de papel o lienzo en blanco.
2. Una variedad de materiales de arte (lápices de colores, marcadores, crayones, acuarelas, etc.).
3. Acceso a una cámara o teléfono inteligente (para clases en línea).
4. Acceso a una plataforma de videoconferencia (para clases online).

## HABILIDADES RELACIONADAS:

- Autoconciencia emocional.
- Auto confianza.
- Voluntad de probar cosas nuevas.
- Aceptación del posible fracaso.





### INSTRUCCIONES:

1. Comience discutiendo el concepto de toma de riesgos y su importancia en el crecimiento personal y la competencia emocional.
2. Proporcione a cada estudiante una hoja de papel o lienzo en blanco y una selección de materiales de arte. Si está en línea: indique a los estudiantes que tengan listos sus materiales de arte y configuren su cámara para mostrar su espacio de trabajo.
3. Indique a los estudiantes que creen una obra de arte que exprese una emoción o sentimiento que han dudado en compartir.
4. Anímelos a correr riesgos en sus obras de arte, probar nuevas técnicas y salir de sus zonas de confort.
5. Luego, tenga una sesión para compartir donde los estudiantes puedan explicar su obra de arte y las emociones que representa.

### Consejos:

- Fomentar un entorno de apoyo y sin prejuicios donde los estudiantes se sientan seguros asumiendo riesgos creativos.
- Enfatice que no hay resultados "correctos" o "incorrectos" en esta actividad; se trata de autoexpresión.
- Esté preparado para discutir y validar las emociones expresadas en la obra de arte.
- Anime a los estudiantes a adoptar sus estilos artísticos únicos.

### REFLEXIÓN:

1. ¿Qué emociones elegiste expresar en tu obra de arte y por qué te resultó difícil compartirlas?
2. ¿Cómo te sentiste al tomar riesgos artísticos durante esta actividad? ¿Lo encontró liberador o intimidante?
3. ¿Qué aprendiste sobre ti mismo a través de esta experiencia y cómo podría afectar tu capacidad para asumir riesgos en otras áreas de la vida?





**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**  
**Aventura de narración Emo**

**DESCRIPCIÓN:**

Aventura de narración Emo es una actividad interactiva e imaginativa diseñada para ayudar a los estudiantes de 10 a 12 años a mejorar su competencia emocional relacionada con la toma de riesgos. Esta actividad combina narración y expresión creativa, animando a los estudiantes a salir de sus zonas de confort y explorar sus emociones a través de la narración.

**RESULTADOS:**

- Mejora de la competencia emocional y la comprensión de la narración como medio de autoexpresión.
- Mayor creatividad y confianza al asumir riesgos narrativos.
- Mayor autoconocimiento y empatía hacia las emociones de los demás.

**DURACIÓN:** 40 minutos

**MATERIALES:**

1. Hojas de papel en blanco o un programa de procesamiento de textos (para uso digital).
2. Lápices de colores, marcadores o una computadora para ilustraciones (opcional).
3. Acceso a una cámara o teléfono inteligente (para clases en línea).
4. Acceso a una plataforma de videoconferencia (para clases online).

**HABILIDADES RELACIONADAS:**

- Autoexpresión emocional.
- Creatividad.
- Auto confianza.
- Empatía.





### INSTRUCCIONES:

1. Comience discutiendo el concepto de asumir riesgos en la narración y cómo se relaciona con la competencia emocional.
2. Proporcionar a cada estudiante hojas de papel en blanco o acceso a una computadora para escritura digital (clases en línea).
3. Indique a los estudiantes que escriban una historia corta que presente a un personaje que enfrenta un riesgo emocional.
4. Anímelos a correr riesgos narrativos, explorar emociones complejas y experimentar con diferentes técnicas de narración.
5. Luego, realice una sesión para compartir donde los estudiantes puedan leer sus historias y discutir los desafíos emocionales que enfrentaron sus personajes.

### Consejos:

- Cree una atmósfera de apoyo y sin prejuicios para que los estudiantes compartan sus historias.
- Recuerde a los estudiantes que la narración permite la expresión creativa y que no existen historias "correctas" o "incorrectas".
- Discuta las emociones de los personajes de las historias y cómo se relacionan con las propias emociones de los estudiantes.
- Anime a los estudiantes a explorar diversas experiencias emocionales en sus narrativas.

### REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo elegiste representar los riesgos emocionales en tu historia y qué aprendiste sobre la naturaleza de la toma de riesgos en la narración?
2. ¿Le resultó difícil crear una narrativa en la que los personajes enfrentaran riesgos emocionales? ¿Cómo atravesaste este desafío?
3. ¿Qué conocimientos obtuvo sobre la relación entre la narración, la competencia emocional y la asunción de riesgos, y cómo podría esto afectar sus futuros esfuerzos narrativos o su comprensión de las emociones?





## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

### **Desafío EmoFeel**

## DESCRIPCIÓN:

Desafío EmoFeel es una actividad interactiva y atractiva diseñada para ayudar a estudiantes de 10 a 12 años a mejorar su competencia emocional relacionada con la toma de riesgos. Esta actividad combina la diversión de las charadas con la exploración de diversas emociones, animando a los estudiantes a expresar y comprender las emociones de una manera dinámica e interactiva.

## RESULTADOS:

- Competencia emocional mejorada, incluida la capacidad de reconocer y transmitir emociones de manera efectiva.
- Habilidades de comunicación mejoradas.
- Mayor confianza en uno mismo al asumir riesgos.
- Mayor empatía y comprensión de las emociones de los demás.

## DURACIÓN: 40 minutos

## MATERIALES:

1. Tarjetas de emociones (preparadas con anticipación, cada tarjeta presenta una emoción como "alegría", "ira", "sorpresa", "miedo", "disgusto" y "tristeza").
2. Una pizarra o papel y marcadores (para marcar, si se desea).
3. Acceso a una cámara o teléfono inteligente (para clases en línea).
4. Acceso a una plataforma de videoconferencia (para clases online).

## HABILIDADES RELACIONADAS:

- Expresión emocional.
- Comunicación no verbal.
- Adaptabilidad.
- Auto confianza.





### INSTRUCCIONES:

1. Divida a los estudiantes en dos equipos y designe a una persona como "actor" en cada ronda.
2. Utilice las tarjetas de emociones para seleccionar al azar una emoción para el actor. Deberán transmitir esta emoción sin utilizar palabras mientras su equipo adivina.
3. Establezca un cronómetro (por ejemplo, 2 minutos) para cada ronda y realice un seguimiento de las conjeturas exitosas en una pizarra o papel.
4. Después de cada ronda, analice las emociones transmitidas y cómo la toma de riesgos creativos mejoró el juego.

### Para clases en línea:

5. Indique a cada estudiante que tenga sus tarjetas de emociones listas y su cámara encendida.
6. Elija un estudiante para que sea el "actor" y envíele un mensaje privado con una tarjeta de emoción.
7. El actor debe transmitir la emoción sin utilizar palabras, mientras el resto de la clase adivina en el chat.
8. Establezca un cronómetro para cada ronda y discuta las emociones transmitidas, junto con los riesgos asumidos, después de cada ronda.

### CONSEJOS:

- Asegúrese de que la actividad sea alegre y divertida para reducir la presión sobre los estudiantes.
- Enfatice la importancia de una comunicación no verbal eficaz para transmitir emociones.
- Anime a los estudiantes a apoyar y elogiar los esfuerzos de los demás.

### REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo se sintió al tomar riesgos creativos al transmitir emociones sin usar palabras?
2. ¿Qué desafíos encontró al intentar expresar ciertas emociones a través de acciones y señales no verbales?
3. ¿Cómo ha mejorado esta experiencia tu comprensión de las emociones y tu disposición a asumir riesgos creativos en tu vida diaria?





## NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

### **EmoCollage**

## DESCRIPCIÓN:

El EmoCollage Challenge es una actividad artística diseñada para estudiantes de 10 a 12 años para mejorar su competencia emocional, específicamente su capacidad para tomar riesgos creativos al expresar sus emociones. Esta actividad creativa anima a los estudiantes a crear collages que exploren sus sentimientos, pensamientos y experiencias emocionales.

## RESULTADOS:

- Mejora de la competencia emocional, incluida la capacidad de identificar, expresar y procesar emociones.
- Mayor creatividad y habilidades para tomar riesgos.
- Mayor autoconciencia y autoexpresión.
- Mayor empatía y comprensión de las emociones de los demás.

## DURACIÓN: 40 minutos

## MATERIALES:

1. Revistas o imágenes impresas.
2. Tijeras.
3. Pegamento o cinta adhesiva.
4. Hojas grandes de papel o cartulinas.
5. Marcadores, lápices o crayones de colores.
6. Acceso a una cámara o teléfono inteligente (para clases en línea).
7. Acceso a una plataforma de videoconferencia (para clases online).

## HABILIDADES RELACIONADAS:

- Expresión emocional.
- Creatividad.
- Voluntad de experimentar y asumir riesgos creativos.
- Auto confianza.





### INSTRUCCIONES:

1. Comience discutiendo el concepto de toma de riesgos y competencia emocional, enfatizando que las emociones se pueden expresar de muchas maneras creativas.
2. Proporcione a cada estudiante revistas, tijeras, pegamento/cinta adhesiva y una hoja de papel grande.
3. Indique a los estudiantes que creen un collage que represente sus emociones, pensamientos y sentimientos, animándolos a tomar riesgos creativos y experimentar con sus diseños.
4. Después del tiempo asignado, haga que cada alumno presente su collage a la clase, explicando las emociones y los riesgos asumidos en su creación.

### CONSEJOS:

- Anime a los estudiantes a tomar riesgos artísticos y pensar fuera de lo común.
- Cree un entorno de apoyo y sin prejuicios.
- Analice las emociones retratadas en los collages y cómo la toma de riesgos llevó a su expresión.

### REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo te desafió la creación de tu EmoCollage a correr riesgos al expresar tus emociones a través del arte?
2. ¿Qué emociones y sentimientos incluiste en tu collage y qué riesgos creativos tomaste en su representación?
3. ¿Cómo podría esta experiencia influir en su capacidad para expresar y comprender sus emociones en su vida personal y en sus interacciones con los demás?





**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**  
**Mosaico lleno de emociones**

**DESCRIPCIÓN:**

Mosaico lleno de emociones es una actividad artística diseñada para que estudiantes de 10 a 12 años exploren la competencia emocional a través de la toma de riesgos. En esta actividad de 40 a 60 minutos, los estudiantes crearán piezas de arte en mosaico que reflejen sus emociones e impliquen el proceso arriesgado de combinar varios materiales y colores en un todo cohesivo.

**RESULTADOS:**

- Mayor competencia emocional, particularmente en el contexto de la asunción de riesgos.
- Mejora de la autoexpresión y la creatividad.
- Mayor autoconciencia y confianza.
- Fomentar un ambiente positivo y de apoyo para compartir experiencias personales.

**DURACIÓN:** 40-60 minutos

**MATERIALES:**

1. Mosaicos pequeños y coloridos o papel de colores recortado.
2. Pegamento o adhesivo.
3. Cartón o papel resistente como base.
4. Marcadores o bolígrafos.
5. Acceso a un aula o un espacio tranquilo para la actividad.

**HABILIDADES RELACIONADAS:**

- Creatividad y disposición para experimentar con diversos materiales.
- Toma de decisiones en la selección y combinación de colores y texturas.
- Adaptabilidad a resultados inesperados durante el proceso artístico.
- Pensamiento reflexivo y autoconciencia.





### INSTRUCCIONES:

1. Presente la actividad Mosaico lleno de emociones y explique que los estudiantes crearán piezas de arte en mosaico que reflejen sus emociones, asumiendo riesgos creativos con combinaciones de colores y materiales.
2. Proporcione mosaicos o papel de colores recortado, pegamento y cartón a cada estudiante.
3. Configure un cronómetro de 40 a 60 minutos para la creación de su mosaico infundido de emociones.
4. Anima a los estudiantes a arriesgarse al combinar colores y materiales, expresando sus emociones a través del mosaico.
5. Después de la actividad, invite a los estudiantes a compartir sus mosaicos con la clase, si se sienten cómodos, fomentando un sentido de conexión.

### CONSEJOS:

- Anime a los estudiantes a aceptar el desafío de combinar varios materiales y colores para crear una pieza cohesiva.
- Refuerce que el propósito de la actividad es la expresión personal y que los estudiantes pueden elegir el nivel de detalle o abstracción con el que se sientan cómodos.
- Recuerde a los estudiantes que compartir es opcional y que su mosaico infundido de emociones es una reflexión personal.

### REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo influyó la toma de riesgos creativos en su mosaico infundido de emociones en su comprensión y expresión de sus emociones?
2. ¿Qué colores o materiales elegiste representar y por qué tomaste esas decisiones específicas?
3. ¿De qué manera la experiencia de crear un mosaico infundido de emociones puede traducirse en tomar riesgos positivos en su vida personal y cómo podría contribuir a su bienestar emocional?





Co-funded by  
the European Union



# MANEJO DEL ESTRÉS



E-MotiOn



#### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Palabras creativas para el manejo del estrés.

#### DESCRIPCIÓN:

Esta actividad fomenta las habilidades artísticas de los niños y les ayuda a gestionar su estrés.

#### RESULTADOS:

Manejar el estrés Mejorar el pensamiento creativo

#### DURACIÓN:

45 minutos

#### MATERIALES:

Crayones de papel

#### HABILIDADES RELACIONADAS:

Manejo del estrés Expresión artística

#### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Los maestros inician una discusión con los niños antes de esta actividad para averiguar qué tipo de entorno prefieren. Luego, el profesor prepara tres fondos/imágenes diferentes, como una ciudad, la playa, las montañas, el bosque, etc.





### INSTRUCCIONES:

Paso 2: Se pide a los alumnos que mediten con los ojos cerrados durante 1 minuto sobre cómo se sienten y cuáles son sus puntos fuertes y luego decoren los fondos dados con asociaciones creativas, palabras o frases que los inspiren. Esta actividad se realiza cada vez que un niño se siente estresado para no olvidar sus habilidades que pueden ayudar a controlar el estrés.

### Consejos:

- No insistir en los motivos del estrés de los niños si no se sienten cómodos hablando de ellos.
- Fomentar el reconocimiento de cualidades en momentos de estrés para anteponer 'el bien al mal'.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cuáles son algunas formas en las que me tomo tiempo para mí?
- ¿Existe alguna persona o motivo del origen del estrés? ¿OMS?
- ¿Cómo defino el estrés?





### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Pinta tu lugar favorito

### DESCRIPCIÓN:

Esta actividad anima a los niños a reducir su nivel de estrés reemplazándolo por cosas bonitas.

### RESULTADOS:

Manejar el estrés Mejorar la creatividad

### DURACIÓN:

45 minutos

### MATERIALES:

Acuarelas de papel

### HABILIDADES RELACIONADAS:

Manejo del estrés Expresión artística

### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Se pide a los niños que piensen en esos sentimientos nostálgicos que asocian con los lugares que aman (la casa de la abuela en las vacaciones de verano, etc.) Paso 2: En esta actividad es necesaria la preparación de acuarelas, papel, pinceles. Se pide a los alumnos que pinten su lugar favorito y lo rodeen de cosas bonitas. Esta actividad es un buen método de terapia para niños que están estresados por diversos motivos.





### Consejos:

- No insistir en los motivos del estrés de los niños si no se sienten cómodos hablando de ellos.
- Anima a los niños a pintar su lugar favorito utilizando al máximo sus habilidades artísticas.

### REFLEXIÓN:

- ¿La tensión proviene principalmente de fuerzas externas o de fuerzas internas?
- ¿Qué te frustra?
- ¿Cómo sabes que entiendes el estrés?





**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

El tarro de la felicidad

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad facilita el proceso de reducción del estrés de los niños y les ayuda a tener más confianza.

**RESULTADOS:**

Manejar el estrés Mejorar la autoexpresión

**DURACIÓN:**

15-20 minutos

**MATERIALES:**

Crayones De Papel En Tarro

**HABILIDADES RELACIONADAS:**

Manejo del estrés Expresión artística

**INSTRUCCIONES:**

Paso 1: Se pide a los niños que colorean con lápices de diferentes colores trozos de papel en los que escribirán al menos 3 cosas positivas que comiencen con la inicial de su nombre (el coloreado de los papeles hace que la actividad sea más atractiva para los niños). Después de terminar las palabras positivas que comienzan con la inicial de su nombre, los niños pueden escribir palabras positivas que comiencen con la inicial de su mejor amigo o maestro favorito.





### INSTRUCCIONES:

Paso 2: Habrá un solo frasco (para todos los niños). El frasco se puede colocar en algún lugar del aula y los niños pueden utilizarlo siempre que sientan la necesidad de liberarse de pensamientos negativos y situaciones estresantes.

### Consejos:

- No hagas que los niños lean las palabras escritas positivas, pero déjales sentir la seguridad del anonimato.
- Anime a los niños a realizar esta actividad tantas veces como se sientan estresados o molestos.

### REFLEXIÓN:

- ¿Qué fue lo que más te sorprendió de ti?
- ¿Qué es algo de lo que estás orgulloso en tu escuela hoy?
- ¿Qué fue lo más importante que aprendiste en esta actividad?





**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

Transformar algo alrededor

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad ayuda a los niños cuando luchan con algo negativo.

**RESULTADOS:**

Manejar el estrés Mejorar la automotivación

**DURACIÓN:**

40 minutos

**MATERIALES:**

Cualquier cosa alrededor

**HABILIDADES RELACIONADAS:**

Manejo del estrés Expresión artística

**INSTRUCCIONES:**

Paso 1: Se pide a los niños que miren a su alrededor y encuentren un objeto que les pertenezca. Es una actividad útil especialmente cuando luchan con algo negativo.

Paso 2: Se pide a los alumnos que hagan pleno uso de su imaginación y creatividad y transformen completamente el objeto (si eligen un cuaderno pueden pintar sus tapas, si eligen un lápiz pueden improvisar un lazo, etc.)





### Consejos:

- Deje que los niños sientan que tienen el control de la actividad.
- Anime a los niños a realizar esta actividad tantas veces como se sientan estresados o molestos.

### REFLEXIÓN:

- ¿Qué cosa podrías mejorar en el manejo de situaciones estresantes?
- ¿Cómo planeas exhibir tu creatividad en el futuro?
- ¿Cuál es el mensaje principal de la actividad?





### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Haz una máscara de emociones.

### DESCRIPCIÓN:

Esta actividad ayuda a los niños a explorar diferentes aspectos de su personalidad, especialmente cuando luchan con algo negativo.

### RESULTADOS:

Manejando el estrés Explorando la personalidad

### DURACIÓN:

40 minutos

### MATERIALES:

Platos de papel Lápiz Crayones Tijeras

### HABILIDADES RELACIONADAS:

Manejo del estrés Expresión artística

### INSTRUCCIONES:

Paso 1: Se pide a los niños que dibujen una máscara en platos de papel y la corten.

Paso 2: Se pide a los alumnos que colorean y dibujen símbolos en la máscara según su estado emocional (si están estresados, pueden hacer una máscara negra con algunas nubes oscuras, si están contentos, pueden hacer una máscara amarilla con el sol sobre él, etc.)





### Consejos:

- Orientar a los niños y no imponerles determinadas emociones.
- Anime a los niños a ser honestos consigo mismos y aceptar sus emociones.

### REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste cuando representaste tu emoción en la máscara?
- ¿La máscara te ayudó a representar tu emoción?
- ¿Qué emociones te resultaron más fáciles o más difíciles de expresar e identificar?
- ¿Por qué es importante ser consciente de las emociones y expresarlas?
- ¿Dónde y cuándo nos sentimos seguros para expresar nuestros sentimientos?





Co-funded by  
the European Union



# WP2: Kit de actividades creativas E-MotiOn

No 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

## CREATIVIDAD

## ARTÍSTICA



E-MotiOn