

FICHAS "YO PUEDO"

Este producto fue elaborado como material complementario para trabajar los libros de actividades de 5Pelusas books.



LIBRO

Yo puedo

ENLACE

<https://www.5pelusas.com/yo-puedo/>

USO RECOMENDADO

Actividades favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes.

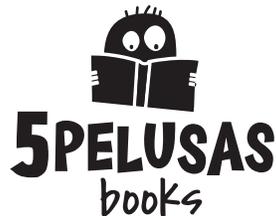
ELABORACIÓN

MATERIALES

- Tijeras
- Goma de pegar
- Cartulina
- Lápiz

INSTRUCCIONES

- Imprimir el material en cartulina.
- Recortar.
- Realizar la actividad siguiendo las instrucciones.



www.5pelusas.com
@5pelusas

Instrucciones para la actividad

- 1 Las fichas "Yo puedo" son una herramienta para iniciar procesos de autoconocimiento y transformación de conductas disruptivas de los adolescentes. También para identificar y conocer los sentimientos que se desprenden de sus emociones, fortalecer su autoestima, propiciar la empatía y aumentar la inteligencia emocional.

Los seres humanos poseemos más de 30 músculos faciales que nos ayudan a expresar nuestras emociones. Las fichas presentan 6 de ellas para identificar en cada ilustración:

- Felicidad
- Confusión
- Rabia
- Alegría
- Vergüenza
- Amor

- 2 Algunas actividades que puedes realizar con los adolescentes luego de identificar cada emoción:

- Definir cada emoción con sus propias palabras.
- Imitar cada ficha o expresar de forma no verbal cada emoción.
- Recrear un personaje para cada emoción y desarrollar una historia con un desenlace positivo y un desenlace negativo. Reflexionar sobre cómo una misma emoción puede originar dos o más escenarios diferentes.
- Leer el libro de actividades "Yo puedo" y realizar la actividad número uno para promover el autoconocimiento.
- Realizar la actividad número del libro de actividades "Yo puedo" para promover la reflexión sobre el desarrollo de inteligencia emocional y el desarrollo de la empatía.



