

Arcoíris de Emociones

Dra. Anna Grellert MD. MPH
Asesora de Niñez en Desarrollo - World Vision LACRO

Empezar



Índice

Introducción



Materiales



Preparación



Vivir la experiencia



Contactos



A vibrant, diagonal rainbow background with water droplets. The colors transition from dark purple/black at the top left to bright red at the bottom right. Numerous clear water droplets of various sizes are scattered across the surface, reflecting light and adding texture.

01

Introducción



¡Queridos Practicantes de Ternura!

Arcoíris de Emociones es un encuentro lúdico con niñas, niños y adolescentes que busca acompañarlos a conectar con las emociones que sienten y guardan en su corazón y las experiencias de vida que las generan.

El propósito de este encuentro es acompañar a las niñas, niños y adolescentes a:

- (a) Conectar con las emociones de su corazón
- (b) Reconocer el impacto de las emociones en su cuerpo y en su estado de ánimo
- (3) Descubrir las maneras cómo las NNA cuidan de sus emociones
- (4) Descubrir los adultos referentes para su cuidado emocional

Este encuentro está diseñado para ser vivido con niños y niñas de 10 a 15 años de edad y tiene una duración de 2 a 3 horas.



A close-up photograph of a white wooden surface covered with pencil shavings and several sharpened colored pencils in various colors (blue, orange, yellow, red, green). The shavings are light brown and have a scalloped edge. The pencils are arranged diagonally across the frame. The text '02' is centered in the upper half of the image, with a thin white horizontal line underneath it.

02

MATERIALES



Materiales



Una hoja de papel en blanco para cada participante



Un círculo de 15-20 cm de diámetro de papel amarillo para cada participante.



Un lapicero por cada participante



Pumones de colores



Un borrador

Un saca puntas





Materiales



Cartela de bienvenida con el nombre del taller.



Cartelera con un gran corazón dibujado.



Cartela de las 4 categorías de las emociones ilustrada con las baterías.



Cartelera de emociones impresas para cada participante.



Un papelógrafo por mesa.





Materiales



Tape



Proyector



Parlante de sonido



Diploma de participación para cada niña, niños y adolescente





Materiales

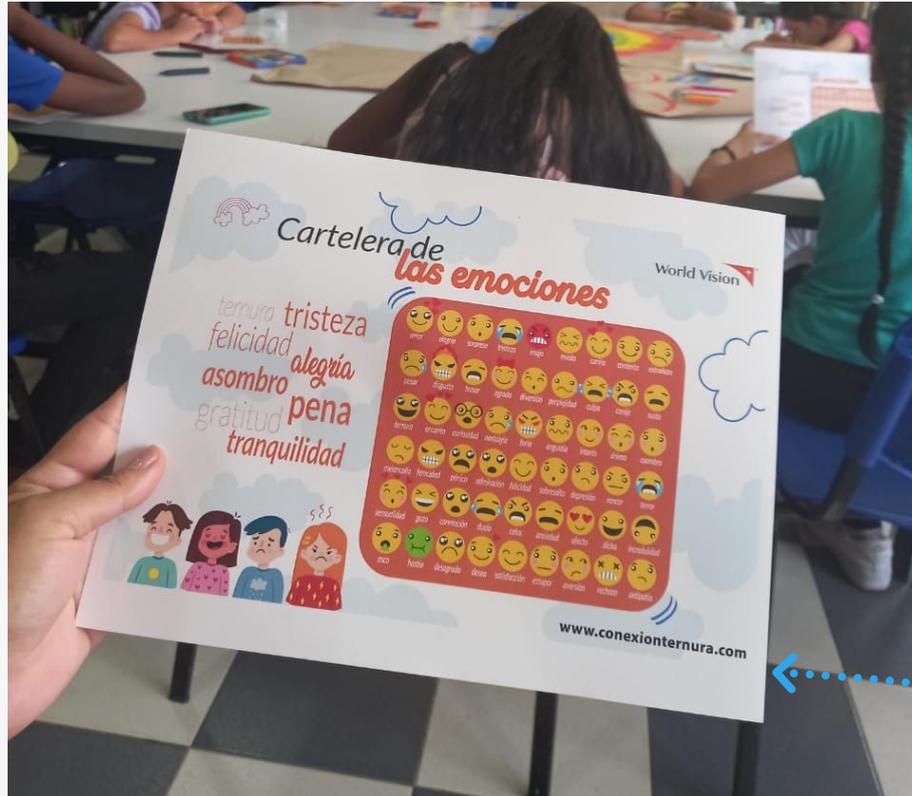


Ejemplos de carteleras de bienvenida





Materialles



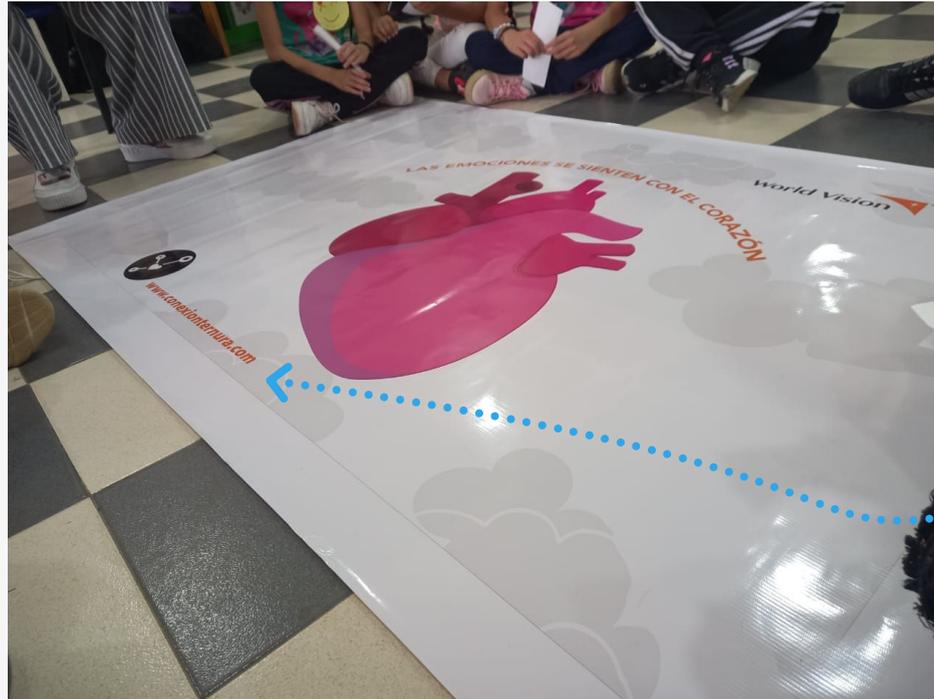
Ejemplo de la cartelara de emociones

Recuerden incluir en todos los materiales impresos la dirección www.conexionternura.com





Materiales



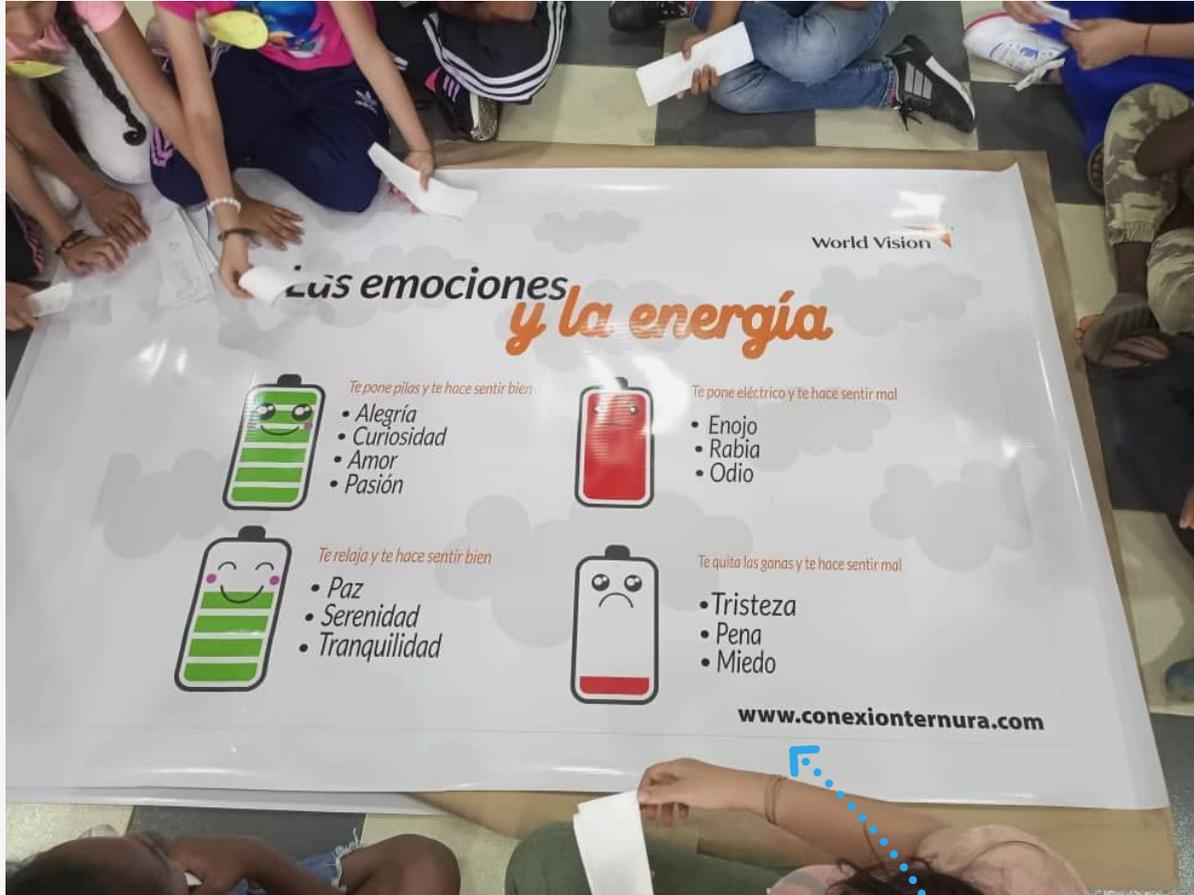
Ejemplo de la cartelara del corazón biológico.

Recuerden incluir en todos los materiales impresos la dirección www.conexionternura.com





Materiales



Ejemplo de la cartelara de emociones y su energía

Recuerden incluir en todos los materiales impresos la dirección www.conexionternura.com





03

PREPARACIÓN



Preparación

1. Asegurar que la madre, padre o cuidador responsable conozca el propósito del encuentro y **autorice la participación** de la niña, niño o adolescente bajo su cargo. De igual manera los niños, niñas y adolescentes deben conocer de que se trata el taller y **elegir participar**.
2. Asegurar los permisos y consentimientos para que las fotografías del encuentro puedan ser publicados en la plataforma de www.conexionternura y redes sociales de [@conexionternura](https://www.instagram.com/conexionternura).
3. Reservar un periodo de tiempo de **2-3 horas** para este encuentro en un lugar tranquilo donde los participantes puedan conectarse unos con otros y con la experiencia.
4. Ambientar el espacio con **música instrumental** del agrado de los participantes, en un volumen bajo, que se escuche, pero que no interfiera o dificulte que los participantes se escuchen entre sí.





Preparación

5. Apagar y **guardar todos los celulares** durante toda la actividad. Este es un tiempo totalmente dedicado a la conexión con las niñas y niños.
5. Cada persona en el encuentro debe tener una **etiqueta con su primer nombre** con letras grandes y muy visibles.
6. Asegurar que la cartelera de "Bienvenidas Niñas, Niños y Adolescentes" "Taller Arcoíris de las Emociones" este visible para todas las personas participantes.
7. Contar con un papel y una caja donde las personas participantes puedan dejar recomendaciones de mejoramiento.



Preparación

Antes de iniciar, los facilitadores son invitados a preparar el corazón para la realización del encuentro.

Cerrar los ojos y buscar un sentido de silencio y paz interior.

Levar la mano derecha al corazón.

Respirar con un ritmo sereno, más lento y profundo sintiendo cada respiración con el corazón.

Hacer este ejercicio por 1 a 3 minutos antes de empezar



A vibrant, multi-colored umbrella is open on a cobblestone path. The umbrella's canopy is divided into numerous segments of various colors, including shades of yellow, red, pink, purple, blue, and green. The central metal hub and a portion of the black handle are visible. The background consists of dark, irregularly shaped stones.

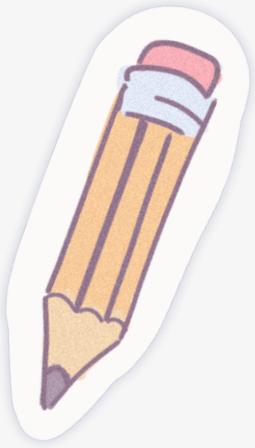
04

VIVIR LA EXPERIENCIA



Actividad-1 ¡Bienvenida!

1. Al llegar, cada niña, niño y adolescente recibe el círculo de papel amarillo donde escribirá su nombre y dibujará *un emoji que representa la emoción que está sintiendo antes de empezar el taller.*
2. Es importante que los participantes cuenten con plumones de colores negro y rojo para dibujar el emoji que representa su estado emocional.
3. En cada mesa asegurar que hay una o dos cajas de crayolas, lapiceros de colores, plumones de múltiples colores, sacapuntas y borradores



Nota de ternura: cada mesa de 5 a 7 niñas y niños debe tener asignada 1-2 adultos acompañantes.





Actividad-1 ¡Bienvenida!

1. Facilitadores se presentan y dan la bienvenida a las niñas, niños y adolescentes.
2. Explican el motivo del taller y aclaran dudas de los participantes.
3. Cada participante se presenta con la hoja con su nombre y emoji.
4. Luego son invitados a cantar la canción de las emociones. Para esto se organizan los participantes en 2 grupos, para cantar estrofas alternadas de la canción y todos cantan juntos el coro. La intención es generar un espacio de risa y alegría que promueva mayor confianza entre todos los participantes.



Nota de ternura: es muy importante que el nombre de las personas participantes sea muy visible.

Canción de Bienvenida - Lo que siento por dentro





Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón

- Esta actividad se implementa en las mesas. Cada mesa integra de 4 a 6 niños, niñas y adolescentes, y debe ser acompañada por 1 o 2 personas adultas.
- Se entrega a cada participante una cartelera de emociones.
- Se organizan las niñas y niños en pares y les solicita que compartan un poco sobre cómo fue su día de ayer: ¿Qué hicieron? ¿Alguna experiencia interesante? ¿Alguna experiencia difícil? Seguidamente se solicita que identifiquen las emociones que acompañaron las experiencias que compartieron. ¿Qué emociones sintieron? Para esto pueden ayudarse de la cartelera de emociones.
- La segunda parte de la actividad consiste en solicitar a cada niña y niño que identifique cinco emociones que han sentido el día de ayer y que anote cada una en una tira de papel en blanco.





Tristeza

Miedo Asombro

Alegría Pena

Gratitud Ternura

Dolor Felicidad

Tranquildad

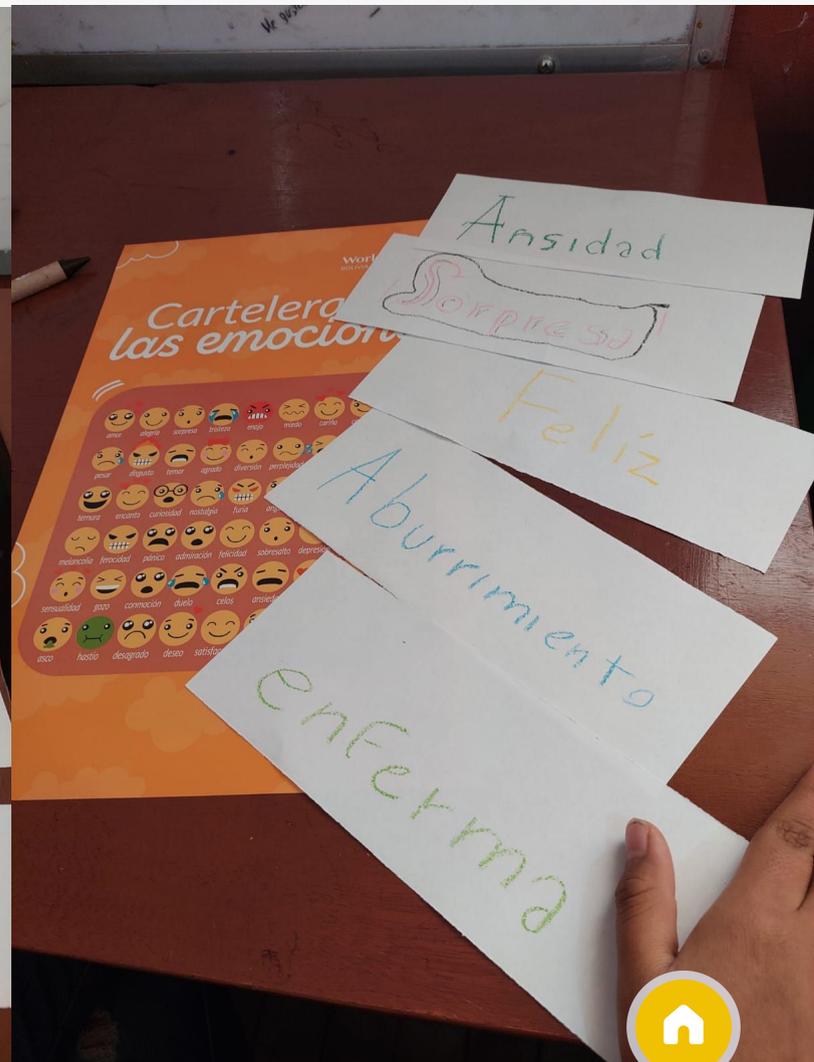
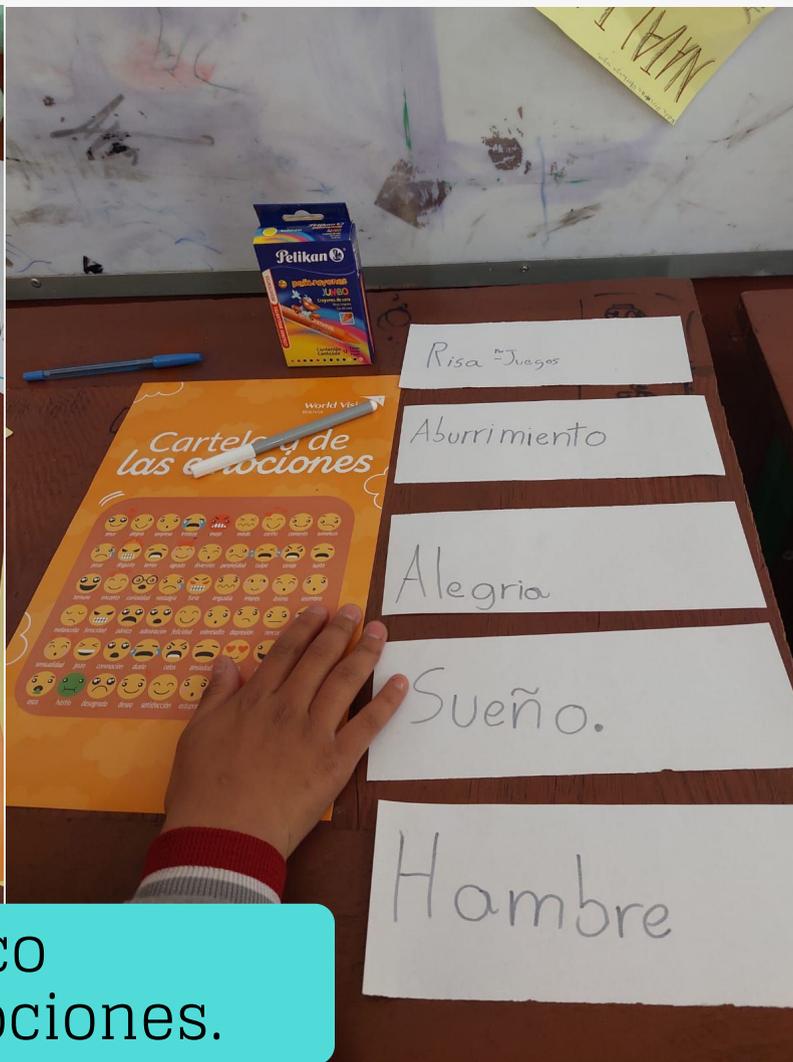
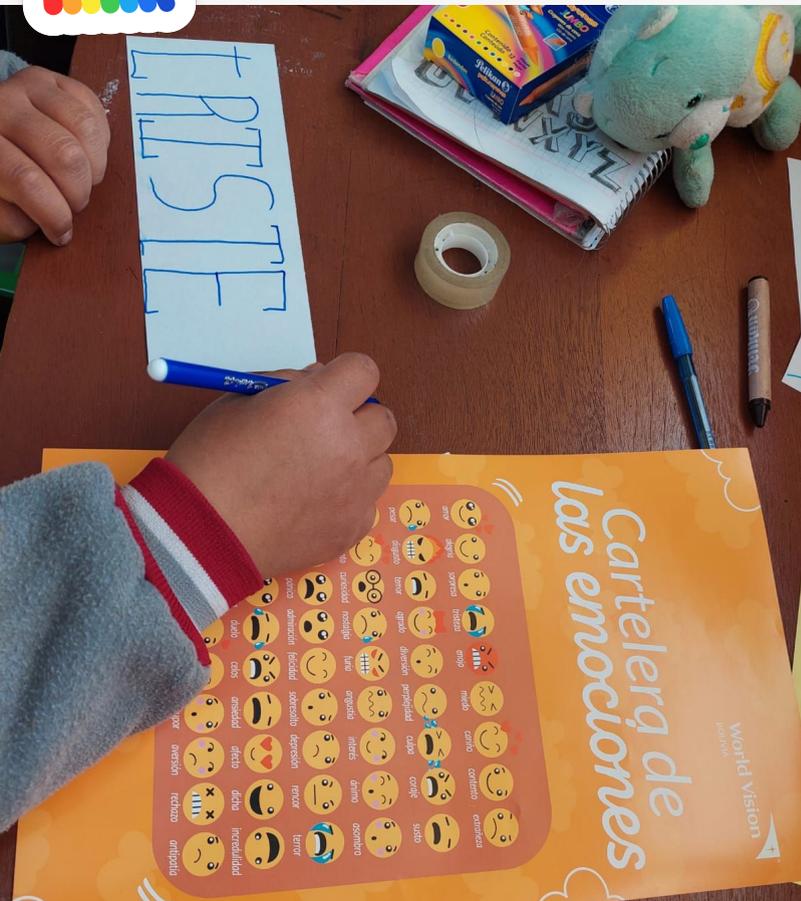
Cinco emociones escritas por cada participante en las tiras de papel en blanco. Todas emociones son validas.

Cartelera de las Emociones

Emociones Positivas			Emociones Negativas		
 AMOR	 ALEGRÍA	 SORPRESA	 TRISTEZA	 ENOJO	 MIEDO
 CARIÑO	 CONTENTO	 EXTRAÑEZA	 PESAR	 DISGUSTO	 TEMOR
 AGRADO	 DIVERSIÓN	 PERPLEJIDAD	 CULPA	 CORAJE	 SUSTO
 TERNURA	 ENCANTO	 CURIOSIDAD	 NOSTALGIA	 FURIA	 ANGUSTIA
 INTERÉS	 ÁNIMO	 ASOMBRO	 MELANCOLÍA	 FEROCIDAD	 PÁNICO
 ADMIRACIÓN	 FELICIDAD	 SOBRESALTO	 DEPRESIÓN	 RENCOR	 TERROR
 SENSUALIDAD	 GOZO	 CONMOCIÓN	 DUELO	 CELOS	 ANSIEDAD
 AFECTO	 DICHA	 INCREDLULIDAD	 ASCO	 HASTÍO	 DESAGRADO
 DESEO	 SATISFACCIÓN	 ESTUPOR	 AVERSION	 RECHAZO	 ANTIPIATÍA



Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón

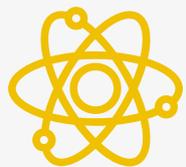


Tiras de papel en blanco donde anotan sus emociones.





Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón



Preguntas de reflexión para las personas facilitadoras:

- ¿Las niñas y niños se sienten en confianza para compartir lo que sienten?
- ¿Qué emociones le llama la atención, le sorprende o le parece curioso?
- ¿Qué emociones le conmueven?
- ¿Qué le parece la composición de emociones que expresa cada niña o niño?



Recuerde que el rol de la persona facilitadora no es corregir, juzgar ni monitorear lo que expresan las niñas y niños. Su rol es estar disponible para escuchar y conectar con lo que ellas y ellos están expresando. Lo que buscamos es escuchar la voz más auténtica y sincera de las niñas y niños. ¡Para esto la confianza es vital!





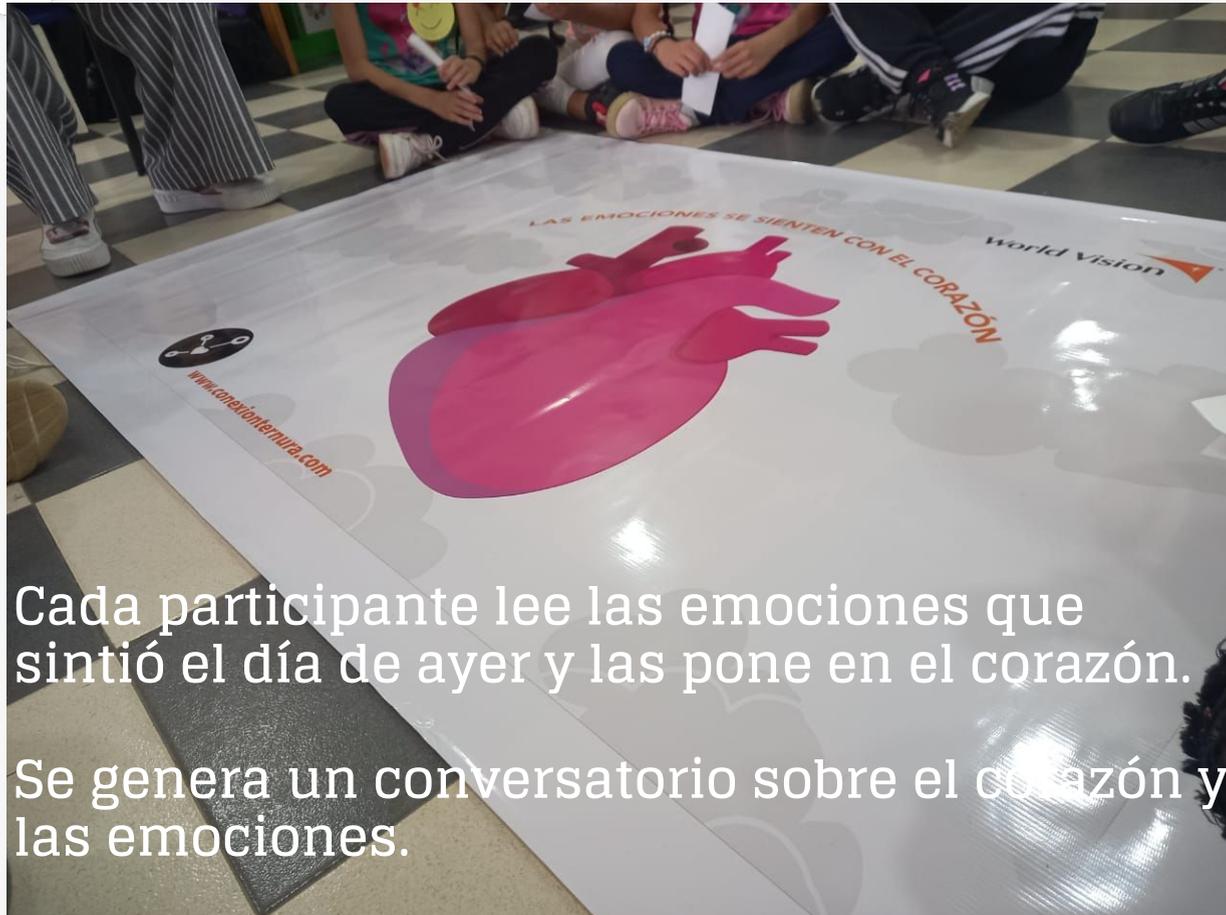
Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón

- Cuando hayan terminado, los participantes se dirigen al centro del salón donde van a encontrar la cartelera con un gran corazón biológico.
- Cada participante lee cada una de las cinco emociones que sintió el día de ayer y las deposita en la cartela del corazón.
- A partir de proponer preguntas curiosas se plantea un breve conversatorio sobre el corazón como santuario de las emociones. El propósito es despertar la curiosidad de las niñas y niños y ayudarlos a descubrir la importancia de su corazón para conectar emocionalmente con uno mismo y con las demás personas.





Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón



Cada participante lee las emociones que sintió el día de ayer y las pone en el corazón.

Se genera un conversatorio sobre el corazón y las emociones.





Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón

¿Con cuál órgano de nuestro cuerpo se sienten las emociones? (el corazón)

¿Cuáles órganos de nuestro cuerpo tienen neuronas? (el corazón y el cerebro)

¿Cuántas neuronas tiene el corazón? (40.000)

Como el corazón tiene neuronas es un órgano sabio e inteligente.

¿Sabías que el corazón tiene un ritmo distinto para cada emoción?

¿El corazón tiene electricidad? (Si, por esto puede emitir un campo electromagnético que alcanza un metro y medio más allá de nuestro cuerpo. Nuestros corazones están todo tiempo conversando unos con otros compartiendo lo que sentimos)

**Hacer un clic para más
información sobre el corazón**





Actividad - 3: Las emociones y la energía

- Para iniciar esta actividad, se solicita a cada participante que recorra otra vez cada una de las cinco emociones que había depositado sobre la cartelera del corazón y se dirija a la cartela de las pilas.
- Se hace una breve explicación sobre cómo las emociones afectan nuestro estado de ánimo y de energía (vitalidad). La intención de este conversatorio es que las niñas y niños identifiquen el impacto que las emociones generan sobre el cuerpo y la energía que tienen para realizar las actividades y sus deseos.



Actividad - 3: Las emociones y la energía



Niñas y niños recorren sus 5 emociones para realizar la siguiente actividad.



Cartelera con las 4 pilas y sus respectivas categorías previamente dibujado





Actividad - 3: Las emociones y la energía

-Antes de empezar es importante que las niñas y niños identifique emociones en cada una de las 4 categorías de la cartelera haciendo las siguientes preguntas:

¿Qué emociones te ponen pilas y te hace sentir bien? (alegría, felicidad, curiosidad, etc.)

¿Qué emociones te relajan y te hacen sentir bien? (Tranquilidad, paz, serenidad, etc.)

¿Qué emociones te ponen eléctrico y te hacen sentir mal? (Rabia, enojo, preocupación, odio, etc.)

¿Qué emociones te quitan las ganas y te hace sentir mal? (Tristeza, pena, soledad, etc.)



Recuerde que las emociones son una experiencia subjetiva para cada niña y niño, y por lo tanto ellos pueden clasificarlas como deseen. No hay que corregir si clasifican una emoción en un lugar distinto al propuesto por la metodología.



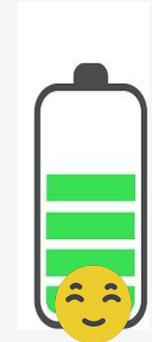


Actividad - 3: Las emociones y la energía

Te pone pilas y te hace sentir bien



- Alegría
- Curiosidad
- Amor
- Pasión



- Paz
- Serenidad
- Tranquilidad

Te relaja y te hace sentir bien

Te pone electrico y te hace sentir mal



- Enojo
- Rabia
- Odio



- Tristeza
- Pena
- Miedo

Te quita las ganas y te hace sentir mal





Actividad - 3: Las emociones y la energía

- Luego, se invita a cada participante clasificar cada una de sus cinco emociones en la pila correspondiente.
- Te pone pilas y te hace sentir bien
- Te relaja y te hace sentir bien
- Te pone eléctrico y te hace sentir mal
- Te quita las ganas y te hace sentir mal

Cuando todos hayan concluido, se cuentan las emociones de la cada categoría y se escribe el número en la pila correspondiente.





Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón



Preguntas de reflexión para las personas facilitadoras:

- ¿Qué le parece la composición emocional del grupo?
- ¿Qué le llama la atención o le parece curioso?
- ¿Qué le conmueven?



Recuerde tomar una foto de la composición de las emociones de grupo





Actividad - 3: Las emociones y la energía

5. Se realiza un breve conversatorio sobre las categorías emocionales más frecuentes y las menos frecuente. La intención de este conversatorio es escuchar las niñas y niños para descubrir y conocer sus maneras de cuidar sus emociones.

¿Qué podemos hacer para cuidar las emociones que nos hacen sentir mal y nos restan energías (tristeza, penas, soledad etc.)?

¿Qué podemos hacer para cultivar más emociones que nos hacen sentir tranquilos y relajados?

¿Con quién podemos compartir las emociones que nos hacen sentir mal y nos ponen eléctricos (rabia, enojo, furia)?

¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos bien y llenos de energía?





Actividad-4: Arcoíris de emociones

1. De regreso a las mesas, cada participante recibe una hoja en blanco, donde anotará las cinco emociones que recuerda haber sentido el día de ayer.
2. Para cada emoción atribuirá un color específico haciendo una rañita
3. Luego dibujará un arcoíris con los 5 colores de las emociones
4. Cuando todos hayan concluido, se comenta se propone un conversatorio: *¿Hay 2 arcoíris que sean iguales? ¿Qué similitudes y diferencias notamos entre los Arcoíris de Emociones? Podemos observar que cada persona tiene una composición emocional propia. La ternura hace con que nuestro corazón sea maleable y sensible a las emociones que sienten las personas con quienes compartimos la vida. Sin ternura no es posible la empatía, la capacidad de conectarnos con el sentir a los demás y así comprenderlos mejor.*





Actividad-4: Arcoíris de emociones

5. Seguidamente se invita a los participants a poner una flecha hacia arriba indicando las emociones que "le hicieron sentir bien" y una flecha hacia abajo en las emociones "que le hicieron sentir mal"

6. Luego suman las emociones que le "hicieron sentir bien" y las que le "hicieron sentir mal" y las reporta como una proporción, de la siguiente manera 4 bien:1 mal

7. Cada participante comparte su proporción

8. Se realiza un conversatorio, para que las niñas y niños compartan sobre que hacen para cuidar las emociones que sienten con su corazón y con qué personas pueden compartir los siente y buscar ayuda.





Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón

Preguntas de reflexión para las personas facilitadoras:



- ¿Con cuáles personas las niñas y niños comparten sus emociones?
- ¿Existe alguna dificultad para identificar con quién compartir sus emociones?
- ¿Usted nota alguna diferencia en las narrativas de las niñas y niños? (Género)
- Para su grupo de niñas y niños, ¿las mascotas o la naturaleza son importantes contenedores emocionales?
- Para su grupo, ¿las niñas y niños reconocen a Dios como un ser de cuidado y contención emocional?



Recuerde tomar una foto de cada arcoíris con sus respectivas emociones.





Actividad-4: Arcoíris de emociones





Actividad-5: Cuidar las emociones

1. Retomando el arcoíris cada participante comparte la proporción de emociones "que les hace sentir bien" y las "que les hace sentir mal".
2. Se propone la pregunta, **¿Qué haces cuando una emoción te hace sentir mal?** Se brinda un tiempo para que cada participante anote la respuesta de su pregunta y luego la comparte en grupo.
3. Seguidamente, se propone la segunda pregunta: **¿Con quién compartes las emociones que te hacen sentir bien? y ¿Con quién compartes las emociones que te hacen sentir mal?** Se brinda un tiempo para que puedan anotar sus respuestas y luego las comparte en grupo.



Nota de Ternura: Escuchar a las niñas y niños sin juzgar. No hay emociones buenas o malas, positivas o negativas. Todas emociones son válidas, lo importante es cuidarlas.





Actividad-5: Cuidar las emociones

4. Se entrega un papelógrafo para cada mesa donde los niños y niñas harán una cartelera indicando qué hacer para cuidar las emociones que les hacen sentir bien y qué hacer para cuidar las emociones que les hace sentir mal.

5. Cuando todos hayan terminado, cada mesa presenta sus recomendaciones para el cuidado emocional de las niñas, niños y adolescentes.



Nota de Ternura: escuchar con atención a las niñas y niños para descubrir los recursos que tienen para cuidar sus emociones.





Actividad-5: Cuidar las emociones



Cada cartelera incluye:

Los nombres y edades de los integrantes de cada grupo.

Emoji de las emociones que quieren cuidar.

Emoji de las emociones que quieren cultivar.

Qué hacer para cuidar las emociones que nos hacen sentir mal.

Qué hacer para cultivar emociones que nos hacen sentir bien.

Las personas con quienes podemos compartir nuestras emociones.

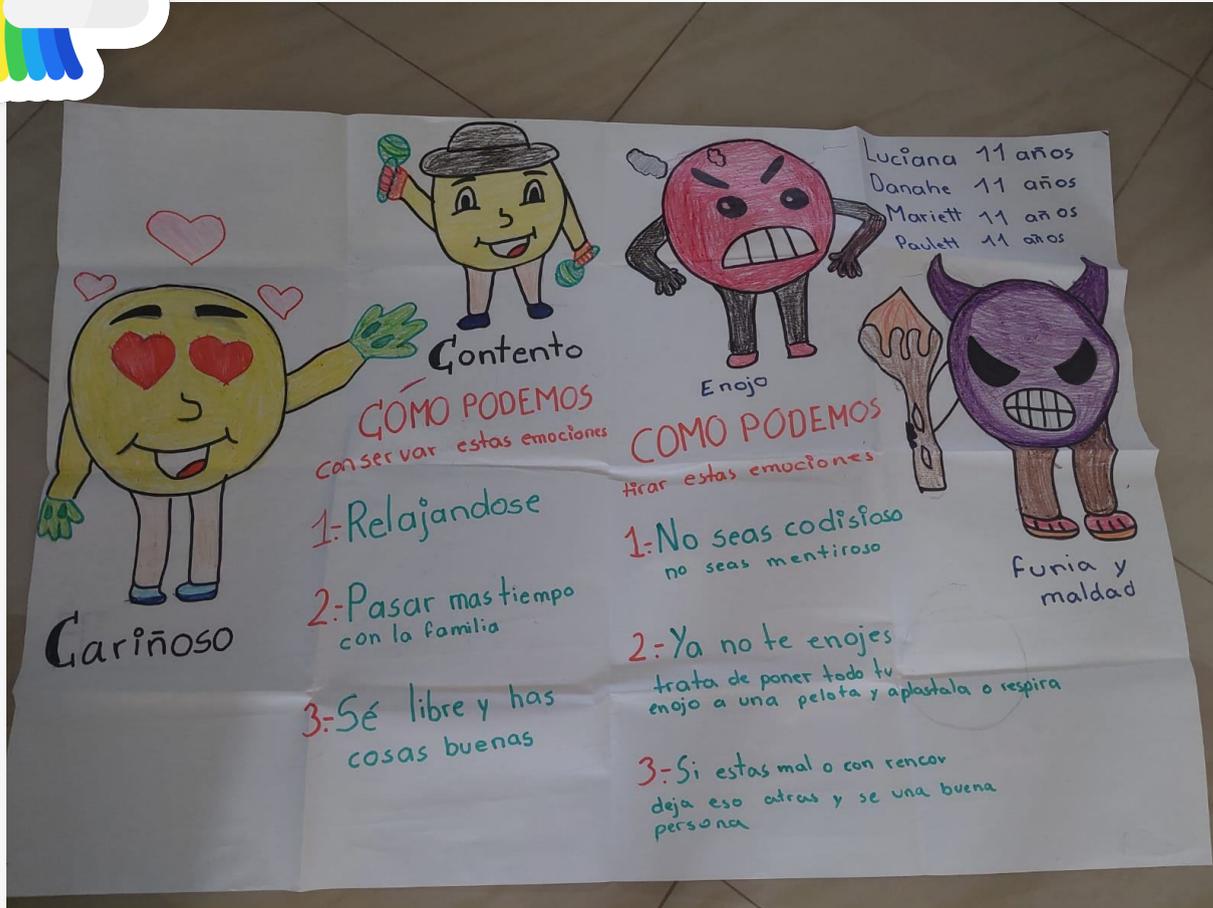


Recuerden que el enfoque de ternura no se procura controlar ni gestionar las emociones, sino que cuidarlas.





Actividad-5: Cuidar las emociones



Cada cartelera incluye:

Los nombres y edades de los integrantes de cada grupo.

Emoji de las emociones que queremos cuidar.

Emoji de las emociones que queremos cultivar.

Qué hacer para cuidar las emociones que nos hacen sentir mal.

Qué hacer para cultivar emociones que nos hacen sentir bien.

Las personas con quienes podemos compartir nuestras emociones.

 Recuerden que el enfoque de ternura no se procura controlar ni gestionar las emociones, sino que cuidarlas.





Actividad - 2: Las emociones que siento con mi corazón

Preguntas de reflexión para las personas facilitadoras:



- ¿Qué le llama la atención con respecto a las estrategias de cuidado emocional que proponen las niñas y niños?
- ¿Qué estrategias novedosas de cuidado emocional proponen las niñas y niños?
- ¿Existe alguna diferencia entre las narrativas de las niñas con respecto a la de los niños?



Recuerde tomar una foto de cada cartera, porque son muy valiosas para conocer las estrategias de cuidado emocional propias de las niñas y niños.





Actividad-6: Gratitud

La gratitud es una emoción propia del corazón. Para concluir el encuentro "Arcoíris de Emociones", cada participante lleva su mano derecha al corazón y expresa un motivo de agradecimiento por este encuentro y tiempo compartido.



Nota de Ternura: En un corazón agradecido florece la ternura.





Recuerde compartir una foto de grupo en www.conexionternura.com y enviarla al WhatsApp de Conexión Ternura: **+503 7210 2216**





¡A las niñas y niños les encanta recibir su diploma de participación!





Recuerde compartir una foto de grupo en www.conexionternura.com y enviarla al WhatsApp de Conexión Ternura: **+503 7210 2216**





¡Gracias!

