

Juan Lucas Onieva

MI DIARIO

de las

EMOCIONES

en

CLASE



DESCLÉE



APRENDER A SER
EDUCACIÓN EN VALORES

Juan Lucas Onieva López

MI DIARIO
DE LAS EMOCIONES
EN CLASE



Desclée De Brouwer

© Juan Lucas Onieva López, 2019

© Ilustraciones originales: Alba Molina, 2019

© Resto de ilustraciones: Freepik

EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclée.com

info@edesclée.com

 EditorialDesclée

 @EdDesclée

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos -www.cedro.org-), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3040-5

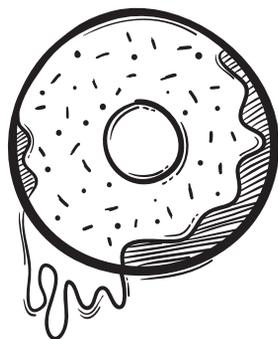
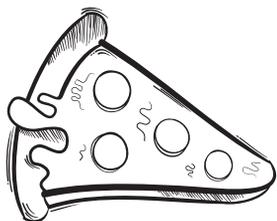
Depósito Legal: BI-354-2019

Impresión: Ityanopena S.A. - Zarautz



ÍNDICE DE ACTIVIDADES

GUÍA PARA PADRES Y DOCENTES.....	7
CONÓCETE UN POCO MÁS.....	9
SORPRESA.....	37
MIEDO.....	57
ASCO.....	81
ALEGRÍA.....	109
IRA.....	133
TRISTEZA.....	157
CALMA.....	183
VERGÜENZA.....	201



GUÍA PARA PADRES Y DOCENTES

"MI DIARIO DE LAS EMOCIONES EN CLASE" es un recurso educativo muy práctico con el que padres y docentes podrán ayudar a los más jóvenes a reconocer sus emociones y a expresarse de forma creativa a través de ellas.

El libro tiene nueve apartados y con el primero, Conociéndome un poco más, se pretende que los niños y niñas aprendan a identificarse consigo mismos y descubrir cuáles son sus cualidades, sueños, gustos y valores. Los ocho apartados siguientes están divididos en emociones, y son las siguientes: la SORPRESA, el MIEDO, el ASCO, la ALEGRÍA, la IRA, la TRISTEZA, la CALMA y la VERGÜENZA. Con un total de 187 ACTIVIDADES repartidas en cada una de las emociones los jóvenes experimentarán y aprenderán a ser más creativos, a conocerse, reflexionar, analizar y compartir sus emociones con los demás.



Tras la realización de las actividades de cada emoción sería interesante elaborar un mural o proyecto en el que se recopilasen los ejercicios más significativos, de manera que los niños puedan consolidar, resumir y expresar de forma oral o escrita cómo experimentan cada emoción, y qué sentido tiene para ellos en ambientes como su casa o la escuela.

CONÓCETE UN POCO MÁS

CONOCERSE A UNO MISMO SUELE SER PARA MUCHAS PERSONAS UN PROCESO INCÓMODO Y DIFÍCIL, PERO SI SE REALIZA A TRAVÉS DE JUEGOS, LA PINTURA O LA ESCRITURA PUEDE LLEGAR A SER MUY DIVERTIDO. A MEDIDA QUE VAMOS CONOCIENDO NUESTROS SUEÑOS, TEMORES O PASIONES AUMENTAMOS LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS.

1

► Personaliza este DNI a TU ESTILO.

A hand-drawn template of a Spanish DNI card. The card is rectangular with rounded corners and contains the following elements:

- Top Left:** A wavy line representing the Spanish flag, followed by the word "ESPAÑA" in a bold, sans-serif font.
- Top Center:** The text "DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD" underlined.
- Top Right:** A circular emblem featuring a large letter "E" in the center, surrounded by twelve small stars, similar to the European Union flag.
- Left Side:** Two rectangular boxes representing the chip and the photo area. Below the photo box is the label "DNI NÚM." followed by a blank line for the number.
- Right Side:** A large, empty rectangular box intended for a signature.
- Form Fields:** A series of horizontal lines for personal data, each with a label to its left:
 - "PRIMER APELLIDO" followed by a line.
 - "SEGUNDO APELLIDO" followed by a line.
 - "NOMBRE" followed by a line.
 - "SEXO" followed by a line.
 - "NACIONALIDAD" followed by a line.
 - "FECHA DE NACIMIENTO" followed by a line.
 - "FIRMA:" followed by a line.

2

▶ Crea un CÓDIGO DE BARRAS con el que te podrían identificar



<https://eldiariodelaconvivencia.wordpress.com/>
TEC-IT.COM

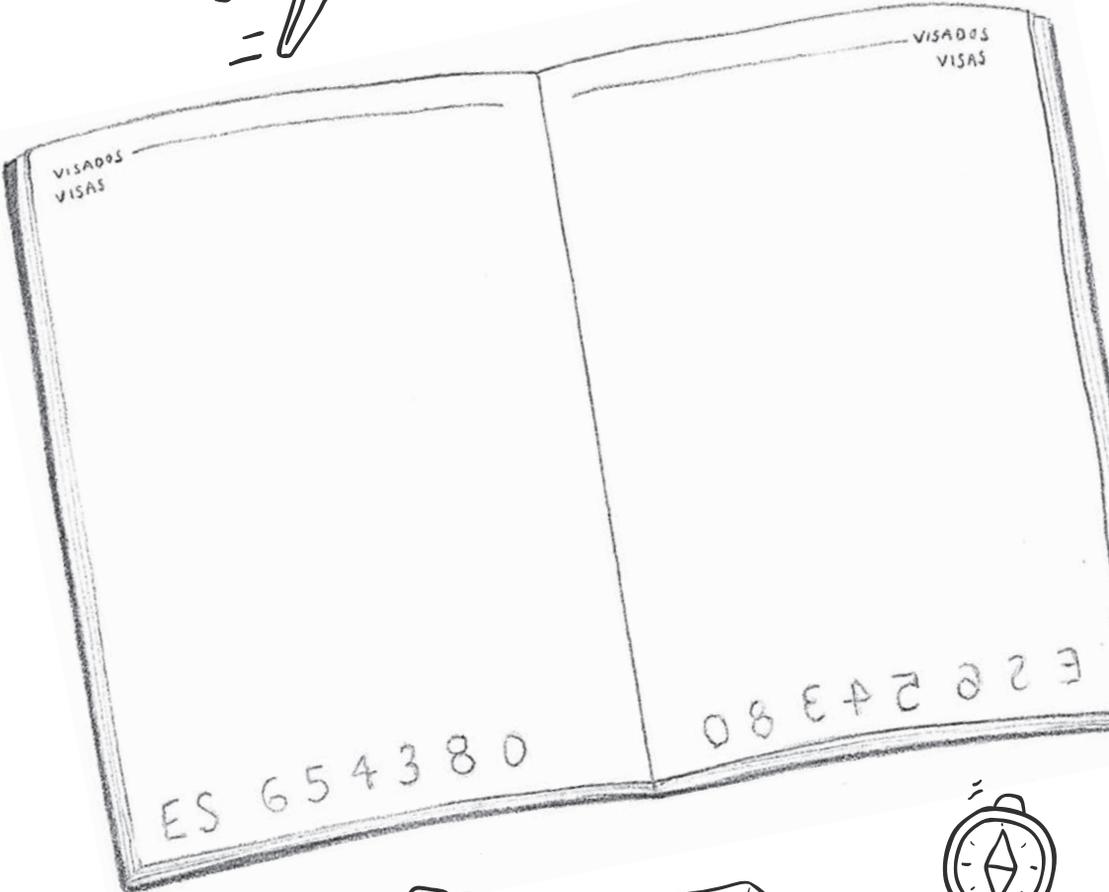
▶ Haz lo mismo con un CÓDIGO QR



3



➡ Si tu vida fuese un viaje, ¿qué SELLOS y FECHAS aparecerían en tu pasaporte teniendo en cuenta las EXPERIENCIAS QUE HAS VIVIDO? (Puedes comenzar con el día de tu nacimiento)



4

- **COMPLETA** la siguiente lista:

Mis talentos son	Debo mejorar en

- Según **TUS** compañeros:

Tus talentos son	Debes mejorar en

5

★ Tus huellas SON ÚNICAS en el mundo. **Píntate** las gemas de los dedos de tus manos o pies y deja TU MARCA en esta página.





6

► Si pudieras **CONVERTIRTE** en un ser mitológico (mitad hombre-mitad tu animal preferido), **DESCRIBE** o **DIBUJA** cómo serías.



7

► ¿No te sientes bien? ¿Qué te gustaría que los demás hicieran por ti para sentirte mejor? Completa esta receta médica y compártela con ellos.

PACIENTE:
(Tu nombre)

SÍNTOMAS:
(Qué te duele o molesta)

TRATAMIENTO:
(Qué necesitas para sentirte mejor)