



## Material para el trabajo de las emociones

El monstruo de colores o intensamente (Cuento o película)

Cuentos:

Los tentáculos de Blef.

<https://www.youtube.com/watch?v=kLKd7DjtEvs>

<https://www.youtube.com/watch?v=jkX54mkwScY>

<https://www.youtube.com/watch?v=8EMRfCWfdSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kvt5tJQluIQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=VwcDGuaqLOA>

<https://www.youtube.com/watch?v=hAM1VGehxag>

La rabieta de Julieta.

<https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU&list=PLuwyTPRfsHs9oQ7tEsaY3UNHb5bX0PTe8>

Técnicas de vuelta a la calma.

Técnica de la tortuga: <https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLd6o>

Tengo un volcán: [https://www.youtube.com/watch?v=uITKj\\_Nl48o](https://www.youtube.com/watch?v=uITKj_Nl48o)

Canción de vuelta a la calma: <https://www.youtube.com/watch?v=D3Ay7tDC450>

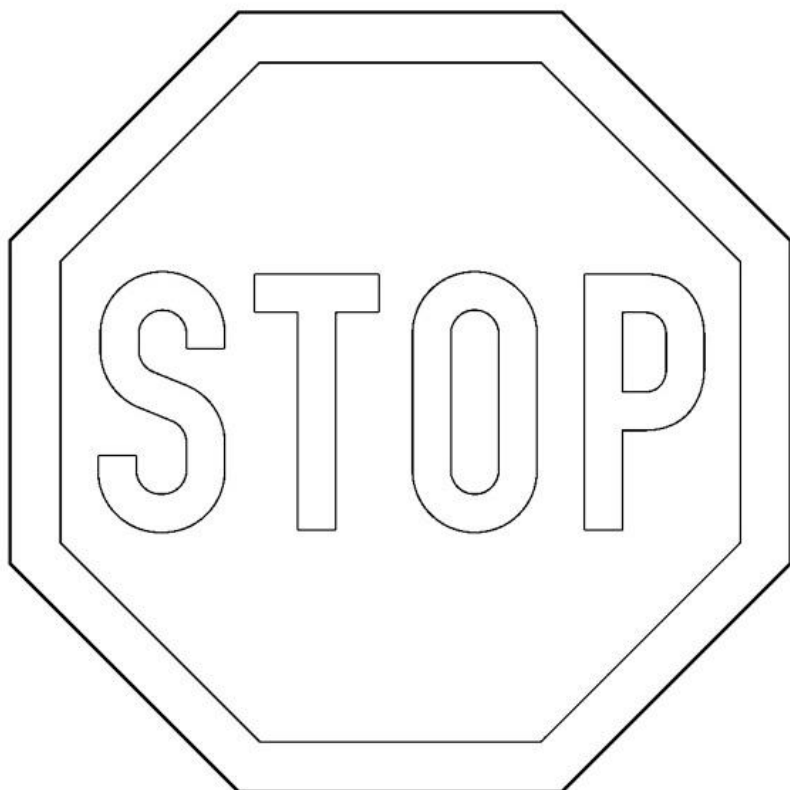


## Relajación

<https://www.youtube.com/watch?v=8i9kKxJpwZQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=A-FKeahD\\_lQ](https://www.youtube.com/watch?v=A-FKeahD_lQ) (jóvenes y adultos)





## LA TÉCNICA DE LA TORTUGA



LA TÉCNICA DE LA TORTUGA FUE CREADA POR MARLENE SCHNEIDER CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL AUTOCONTROL Y PALIAR LAS CONDUCTAS IMPULSIVAS DE LOS NIÑOS EN EL AULA.

AUTOCONTROL ES LA CAPACIDAD DE DOMINARSE A UNO MISMO, DE CONTROLAR LAS EMOCIONES Y ACCIONES IMPULSIVAS.

CON ESTA TÉCNICA SE BUSCA PENSAR CON MÁS CLARIDAD, MEJORAR LA EMPATÍA Y LAS RELACIONES SOCIALES, AUMENTAR LA AUTOESTIMA Y FAVORECER LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.



**ALGO SUCEDE**

**RECONOZCO MIS EMOCIONES:  
¿QUÉ SIENTO?**



**PIENSO  
EN UNA  
SOLUCIÓN**



**¡PARO!** 

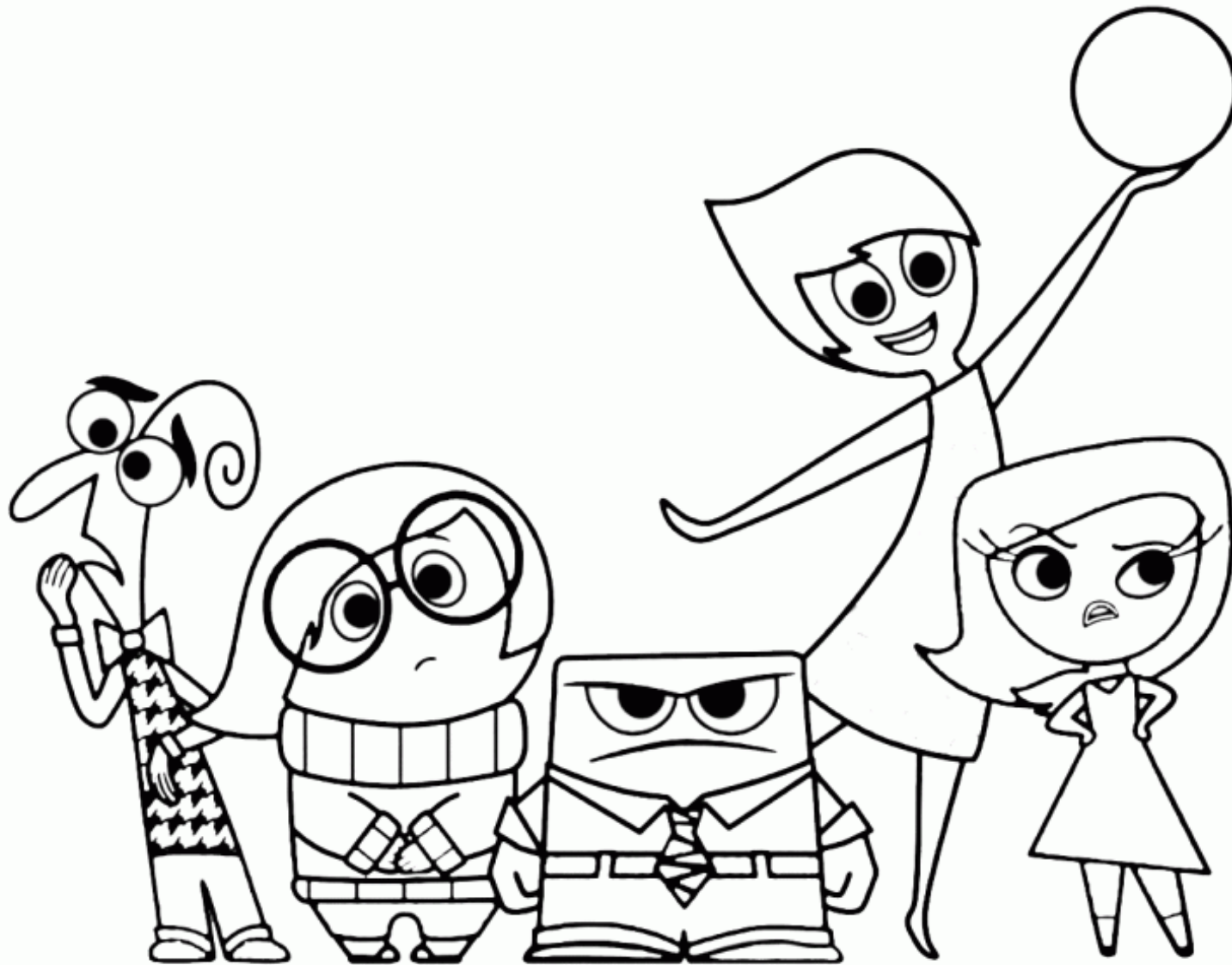
**¡PIENSO!**

**¡RESPIRO!**



**¡YA ESTOY  
MEJOR!**

**¡ACTÚO!**





# El monstruo de colores



triste



alegre



enojado



confundido



calmado



amor