# ACTIVIDAD 2

## ¿EN QUÉ ZONA ESTOY?

**HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Autorregulación**
**TIEMPO APROXIMADO: 45-50 minutos**
**GRUPO DE EDAD: 6-12 años**

**BREVE INTRODUCCIÓN**
**Esta actividad utiliza señales de tráfico conocidas y fáciles de entender para ayudar a los estudiantes a reconocer fácilmente sus emociones, identificar la "zona" en la que se encuentran y pensar cómo pasar de la "zona verde" a la "zona verde". En consecuencia, ayuda a los estudiantes a regular sus emociones y aumentar sus sentimientos positivos. Los símbolos fáciles de identificar hacen que la comprensión de las zonas sea sencilla e intuitiva para los niños, pero también para cualquier persona que quiera comprender sus emociones de forma fácil y divertida.**

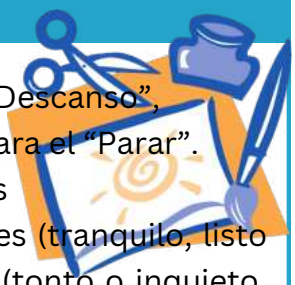
**AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA**
**Actividad basada en una idea sugerida en el sitio de psicología https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation**

**OBJETIVO: Ayudar a los estudiantes a reconocer de forma fácil y divertida sus emociones y ser capaces de revertirlas o regularlas positivamente.**

**NÚMERO DE PARTICIPANTES: Todos los miembros de la clase.**

Co-funded by the European Union

## MATERIALES NECESARIOS



4 tarjetas grandes que delimitan las zonas: azul para el “Área de Descanso”,

- verde para el “Adelante”, amarillo para el “Lento” y rojo para el “Parar”.

24 tarjetas más pequeñas con los posibles sentimientos: 6 azules (Triste, cansado, enfermo, aburrido, herido, tímido), 6 verdes (tranquilo, listo para aprender, feliz, contento, relajado, orgulloso), 6 amarillos (tonto o inquieto, frustrado, hiperactivo, molesto, gruñón, confundido) y 6 rojos (enojado, furioso, gritón, agresivo, fuera de control, aterrorizado).

- 18 tarjetas con herramientas/sugerencias para entrar en la zona verde (Beber agua; Contar hasta 10; Respirar profundamente; Tensar y relajar; Hacer flexiones contra la pared; Usar juguetes antiestrés; Dibujar; Escribir; Hablar con un adulto; Pedir un descanso; Hablar consigo mismo; Pedir salir a caminar; Respiraciones volcánicas; Hacer estiramientos; Escuchar música; Levantar algo pesado; Pedir comer un refrigerio; Pensar en un lugar tranquilo).

Tarjetas en blanco para que los niños escriban más emociones posibles.

## DESCRIPCION DETALLADA

**INSTRUCCIONES**

- Se les pide a los estudiantes que seleccionen una tarjeta que describa sus emociones en ese momento. Es posible que más estudiantes seleccionen la misma tarjeta. Si no hay ninguna tarjeta que describa su emoción exacta, pueden escribirla y dibujarla en una tarjeta en blanco.
- Los estudiantes se colocan en 4 estaciones diferentes según el color de la tarjeta que han elegido. La zona de descanso/zona azul es donde el individuo tiene menos energía o determinación. La zona de marcha/verde (¡el lugar en el que quieres estar!) es el punto medio y representa las emociones positivas y un equilibrio entre los extremos. En la zona lenta/amarilla, las cosas se están poniendo un poco problemáticas. Por último, la zona de parada/roja es la más problemática y tiene la mayor necesidad de cambio.
- Una vez que el niño ha identificado su emoción y descubierto en qué zona se encuentra, se le pide que describa sus emociones con expresiones faciales y movimientos corporales, y los demás estudiantes intentan determinar la emoción mostrada.
- Después de la identificación de las emociones, se presenta una lista práctica de sugerencias para ayudar a los estudiantes a entrar o permanecer en la Zona Verde, incluidas las formas que se describen en las 18 tarjetas con las herramientas/sugerencias mencionadas anteriormente. Los estudiantes eligen la que más les conviene y la ponen en práctica.
- Una vez que todos los estudiantes hayan completado las tareas, la clase se reúne para una sesión de reflexión grupal. Se les anima a que hablen de sus experiencias durante la actividad, de lo que aprendieron sobre sí mismos y sus emociones, de si las sugerencias los ayudaron o no a regular sus emociones negativas y de qué partes de la actividad les resultaron más útiles.

## PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

1. ¿Sabes por qué te sientes de esta manera especial?

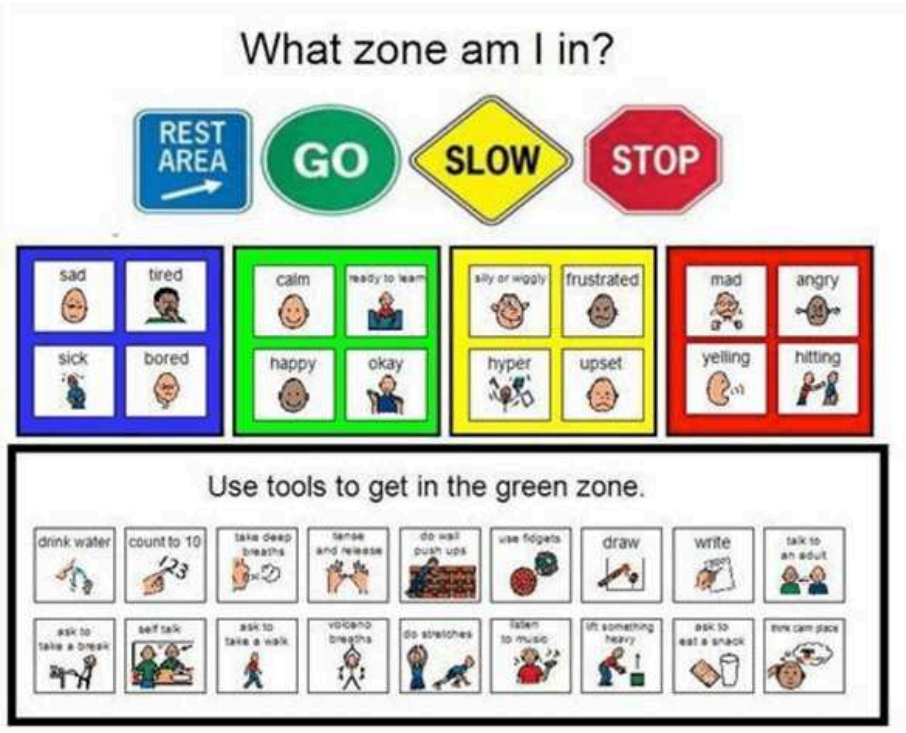
¿Qué desearías que sucediera para cambiar la manera en que te sientes?
¿Notaste algún cambio en tu estado emocional después de la actividad?
¿Crees que podrías incorporar estas técnicas de cambio a tu rutina diaria?

## OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

1. Al incorporar actividades como "¿En qué zona estoy?" en su rutina diaria, los estudiantes pueden desarrollar una mayor autoconciencia, habilidades de regulación emocional y resiliencia, que son componentes esenciales de la inteligencia emocional.

Se anima a los alumnos a seguir utilizando el juego "¿En qué zona estoy?" en su vida cotidiana, para que sean capaces de identificar sus emociones y las causas que las provocan y adquieran la habilidad de regularlas para sentirse mejor consigo mismos y con su entorno social.

A continuación se muestran algunos ejemplos de las tarjetas que se pueden utilizar en la actividad:



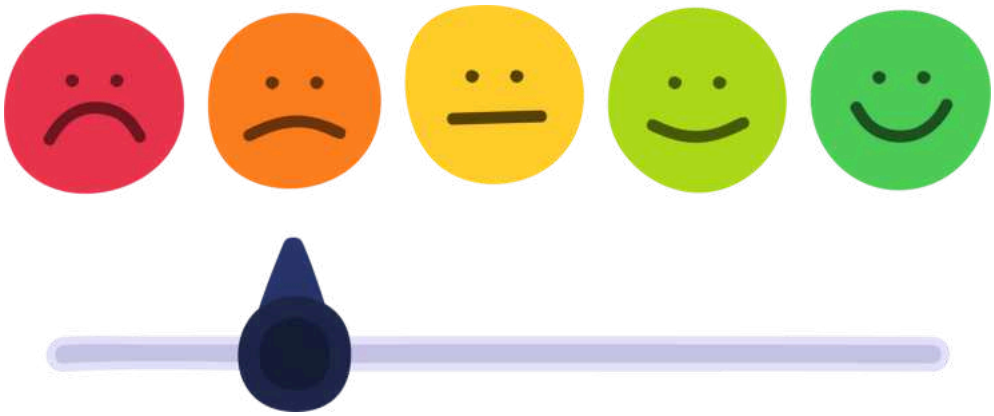

(Fuente: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

## ALTERNATIVAS O MODIFICACIONES SUGERIDAS (especialmente para estudiantes más jóvenes

- **Utilice ayudas visuales: proporcione carteles, gráficos o tarjetas de colores para representar visualmente cada zona con ejemplos e imágenes relacionados.**

1. **Simplifique el lenguaje: utilice frases simples y descriptivas para cada zona (por ejemplo, "listo para aprender" para verde, "un poco inquieto" para amarillo).**
2. **Reflexión privada: permita que los estudiantes marquen su zona en un cuadro o diario personal en lugar de compartirlo públicamente.**
3. **Herramientas interactivas: Incorpore objetos manipulables como pinzas para la ropa en un cuadro del aula donde los estudiantes puedan indicar discretamente su zona.**
4. **Alternativas de registro: combine la actividad con señales físicas (por ejemplo, pulgares hacia arriba para verde, manos en las caderas para amarillo) para involucrar a los estudiantes kinestésicos.**
5. **Termómetro de emociones: Reemplace las zonas con un termómetro donde los estudiantes indiquen su "temperatura" emocional.**
6. **Zonas de animales: asocie zonas con animales (por ejemplo, tortuga = azul, guepardo = rojo) para darle un giro divertido y relatable.**
7. **Escenarios de juego de roles: Presente situaciones hipotéticas y pida a los estudiantes que identifiquen la zona en la que podrían estar y discutan estrategias para cambiar.**

- **Personajes de una historia o un video: utilice un libro de cuentos o un videoclip y haga que los estudiantes identifiquen las zonas de los personajes, promoviendo así la empatía y la comprensión.**



This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED