

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Historias y títeres



GUÍA 7







Historias y títeres

El **objetivo** de esta guía es identificar situaciones en las que sentiste miedo. Vamos a proponerte una estrategia para familiarizarte con esa emoción.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Hojas blancas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Lápices de colores, marcadores y/o crayones gruesos.
- Pegamento o cinta.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



¿Por qué sentimos miedo?

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de identificar situaciones en que experimentes la emoción del **miedo**. Transformaremos esas experiencias en historias más divertidas.

Primero, te invitamos a leer el siguiente **cuento**¹.

Es hora de dormir.

Hay tanto silencio, que se oye el golpear de las hojas contra el cristal de la ventana. Todo está oscuro. Solo unas pocas estrellas acompañan a la luna en el cielo.

Eusebio no se puede dormir. Tiene miedo.

“¡Ananías! ¡Ananías! ¿Estás dormido?” pregunta Eusebio muy bajito.

“No, aún no”, responde Ananías. “¿Qué te pasa?”

Eusebio le cuenta por qué no puede dormir tranquilo.

“Tengo miedo de los monstruos que tienen cuernos...”

“De los que se esconden en los lugares oscuros y solo dejan ver sus ojos brillantes...”

“De todos, todos esos que nos asustan tengo miedo.”

“De los que escupen fuego...”, “de los que son transparentes...”

“De los que tienen colmillos...”

“De los que vuelan en escoba y en la nariz les nace una verruga...”

“Te entiendo”, replica Ananías. “Ven, siéntate a mi lado y deja que te cuente algo”, le propone.

“Sabías tú que los que escupen fuego...”

“Los que tienen cuernos...”, “los que tienen colmillos...”

“Los que son blancos, muy blancos, tan blancos que parecen transparentes...”

“Los que vuelan en escoba y tienen una verruga en la nariz...”

“Los que se esconden en lugares oscuros y solo dejan ver sus ojos brillantes...”

“También deben lavarse los dientes antes de ir a dormir.”

“A veces no les gusta la sopa.”

“Se bañan bien con agua y jabón.”

“Les da miedo cuando sale el sol.”

“Prefieren los helados de muchos sabores.”

“Y les gusta mucho jugar a la pelota.”

“¿Es cierto todo eso?”, pregunta Eusebio.

“Claro que sí”, responde Ananías

“¿Sabes? Ya no tengo miedo. Ahora me voy tranquilo a dormir a mi cuarto.”

“Hasta mañana, Eusebio.”

“Hasta mañana, Ananías.”



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Por qué crees que Eusebio dejó de tener miedo y pudo dormir tranquilo?
- 2) ¿Conoces otra historia que hable del miedo o donde los personajes sentían miedo? ¿Qué recuerdas de ella?

¹Da Coll, I. (2015). *Tengo miedo*. Madrid: Babel.



Expresando el miedo con títeres

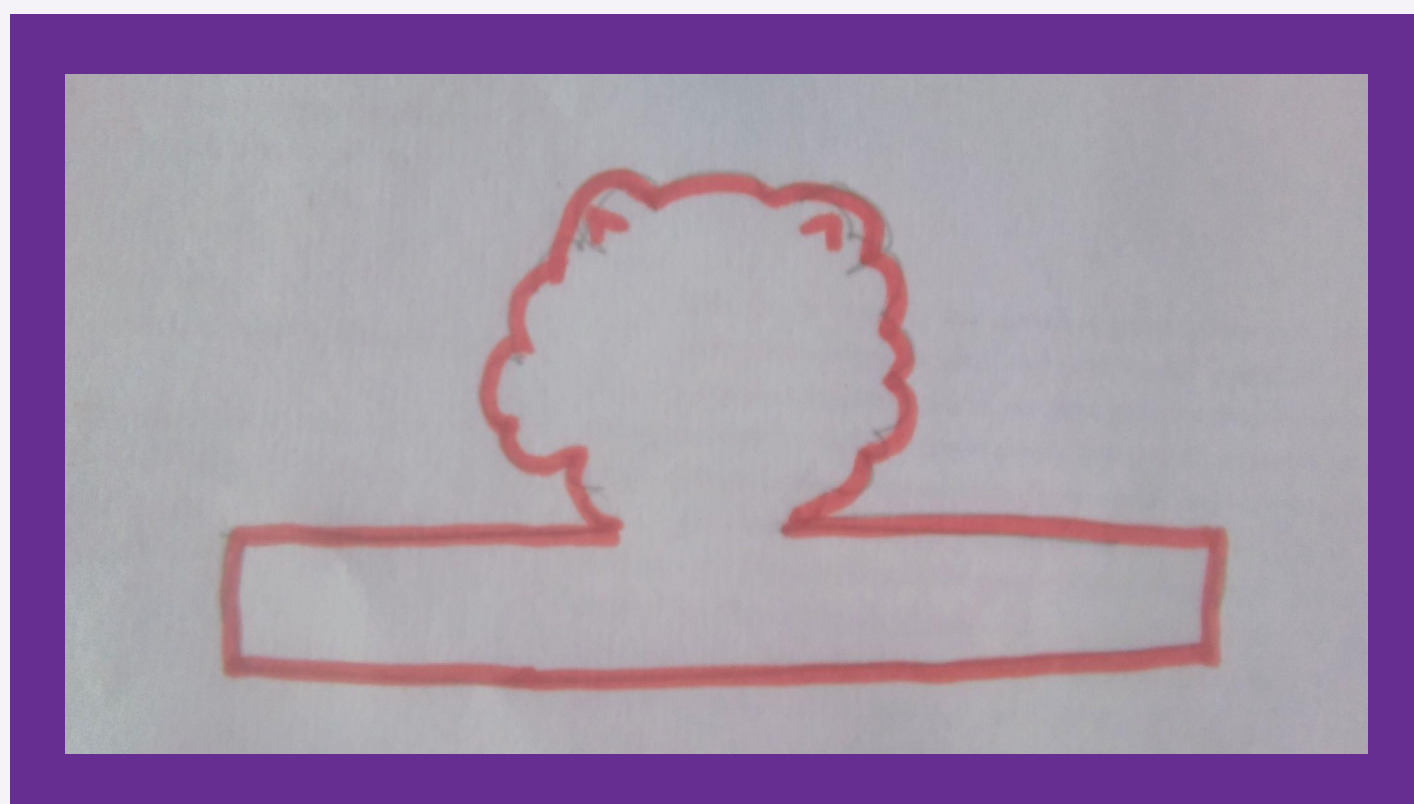


A continuación, te invitamos a realizar tu propio títere cuentacuentos. Imaginaremos una historia que te permitirá comprender con amabilidad hacia ti mismo la emoción del miedo.

Sigue los pasos que te presentamos a continuación:

1

Toma una hoja blanca y traza la figura que te mostramos en la imagen. Recuerda hacer dos triángulos en las esquinas superiores, esas serán las orejas de tu león.



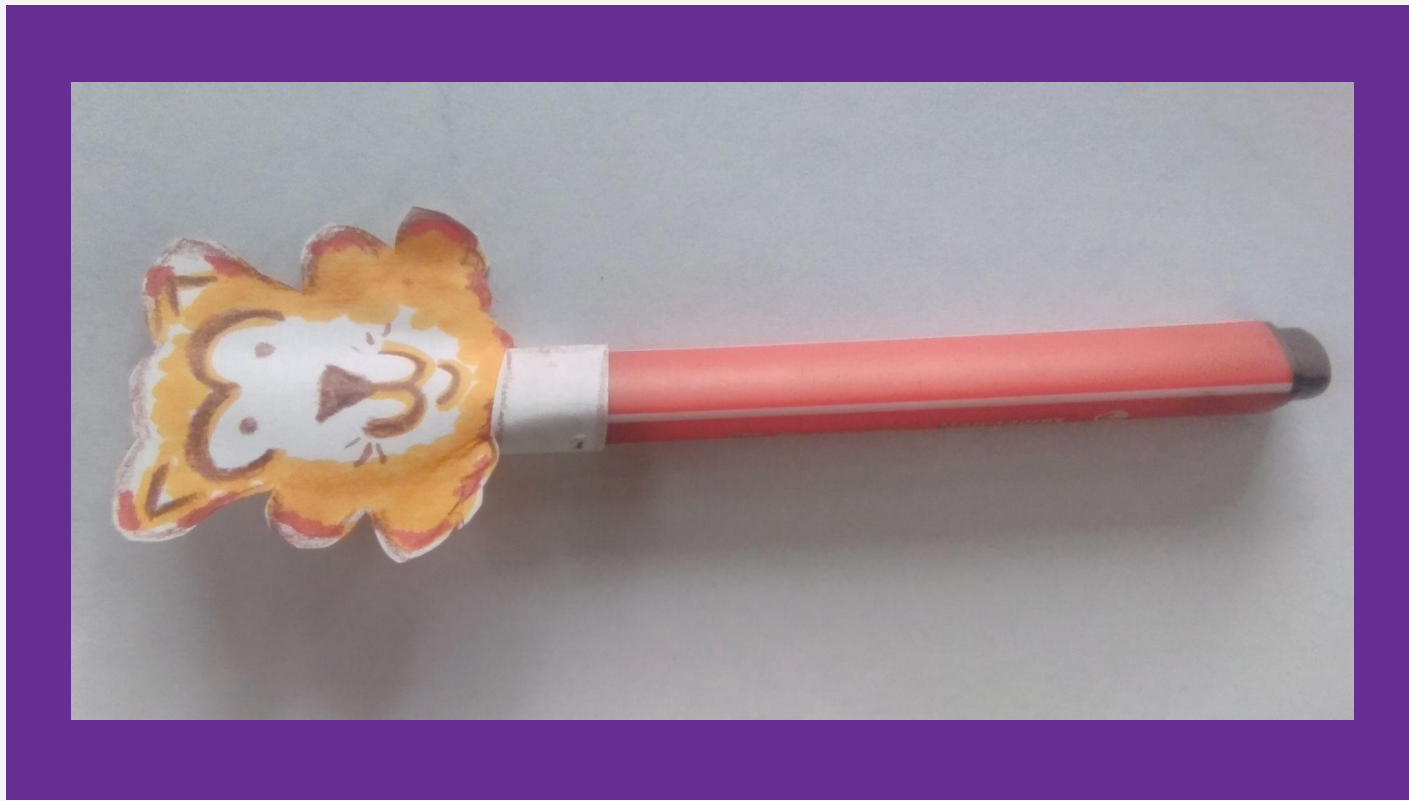
2

Rellena la cara de tu títere león a tu gusto, puedes inspirarte en la imagen que te presentamos. Después de terminar de dibujarlo, corta tu títere por el borde.



3

Toma un marcador, un crayón grueso o un trozo de madera y pega tu títere con pegamento o cinta rodeando una de las puntas como se ve en la imagen.



4

Imagina una historia donde nuestro amigo león pudiera sentir miedo, ¿cómo sería esa historia? Imagina libremente y si quieres haz que el león cuente esa historia.

5

Imagina que otro animal que quiere mucho a nuestro personaje se acerca. Con amor y amabilidad le ayuda a tranquilizar su miedo. ¿Qué crees que le diría?



El **miedo** es una emoción humana como la alegría, la ira, la tristeza, el asombro, y hace parte de nuestra experiencia. Podemos aprender a expresarlo de una manera amable con nosotros mismos y con los demás.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Has ayudado a otra persona a tranquilizarse cuando sentía miedo? ¿A quién? ¿Por qué sentía miedo? ¿Cómo lo ayudaste?
- 2) ¿Alguien más te ha ayudado a ti? ¿Cómo?



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a observar y expresar la **emoción del miedo**. Esta observación te ayudará a relacionarte mejor con tu miedo y brindarte amor y amabilidad cuando lo experimentes.



Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas.

Dibujar un títere y representar una situación de miedo, es una herramienta para familiarizarnos con esa emoción, ¿qué **otras estrategias** se te ocurren?



En la **próxima guía** te acompañaremos a identificar la habilidad de la **toma de perspectiva**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



ensenaporpanama.com/miaula

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

