

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Creación de cuentos



GUÍA 7







Creación de cuentos

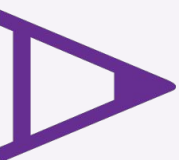
El **objetivo** de esta guía es identificar situaciones en las que sentiste miedo a partir de la lectura de una historia y la creación de un final alternativo.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- 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.



Identifico mis emociones y las de otros

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de generar alternativas para manejar la emoción del miedo a través de la creación de cuentos.



Primero, te invitamos a observar las imágenes y conversar con un familiar acerca de las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué sensaciones sientes en tu cuerpo al observar cada imagen?
- 2) ¿Cuál imagen te genera más sensaciones?
- 3) ¿Qué otras situaciones te pueden generar esas sensaciones o emociones?
- 4) ¿Qué gestos haces con tu cuerpo cuando las sientes?

1



2



Mi cuento sobre el miedo

Para esta actividad te invitamos a leer el siguiente **cuento**¹.

El koala que pudo

Kevin, era un koala australiano que vivía escondido entre ramas y más ramas. Kevin era gris, suave, esponjoso y muy muy tierno. Con respecto a sus habilidades, lo que mejor se le daba era dormir, vivir en lo alto de los árboles y comer hojas de eucalipto. Aunque bueno, su mayor especialidad era la de quedarse completamente quieto.

Él consideraba que en lo alto de su árbol estaba completamente seguro. Para él, el resto del mundo era un tanto peligroso, lleno de ruido, caos y velocidad. Es por eso que no pensaba moverse de su hogar ni cambiar nada de su rutina diaria.

Un buen día vino un tejón, ya que quería que Kevin jugara con él y sus amigos. Aunque el plan parecía divertido, el pequeño koala rechazó la propuesta. Le dijo como excusa que estaba muy ocupado, aunque el problema era que le daba miedo bajar de allí.

El resto de animales lo intentaron convencer, explicándole que no había nada por lo que preocuparse, pero nada, no consiguieron que este cambiara de opinión.

Desde lo alto, el animalito vio cómo los demás se divertían. Por una parte, pensaba que tenía que haber bajado, porque estaba harto de estar solo pero, por otra, le invadían los miedos, y se autoconvencía de que en su árbol estaba muy seguro.

Así, pasaron los días, las semanas y los meses. La vida de nuestro protagonista era siempre igual, sin ningún tipo de cambio. De repente, un buen día ocurrió algo inesperado, algo que cambiaría a Kevin para siempre.

¿Qué pasó? Pues que un pájaro carpintero empezó a taladrar su árbol. El hogar del koala corría grave peligro. Los animalitos del lugar le dijeron a Kevin que no había escapatoria, que tenía que soltarse del árbol sí o sí. Le dijeron que si saltaba ellos lo recogerían y no sufriría ningún daño.

Pero nada, él estaba tremendamente asustado y se negaba de forma rotunda. Pero como el pájaro seguía taladrando y taladrando, al final ocurrió lo inevitable: el árbol se derrumbó y el pequeño koala cayó al suelo.

¹Bright, R. & Field, J. (2017). *El koala que pudo*. Madrid: Edelvives.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Alguna vez te sentiste como Kevin?
- 2) ¿Te agradó sentirte así? Si la respuesta es no, ¿qué hiciste para cambiar la situación?
- 3) Si recibiste ayuda de alguien, ¿quién te ayudó y cómo?



Ahora te invitamos a inventar otro posible final para el cuento. Propone un final en el que Kevin encuentre una manera para **enfrentar su miedo**. Intenta experimentar sus emociones y busca tranquilizarlo. Luego de escribir el final alternativo en tu cuaderno, compártelo con un familiar, con un compañero o con tu docente.



Recuerda que el miedo es una emoción humana como la ira, la felicidad o la tristeza. Por lo tanto, es posible aprender a **relacionarnos de una manera amable** con él.



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.

¿Qué oportunidades para **relacionarte de manera diferente** con el miedo encontraste al realizar la guía?

¿Cómo le **explicarías** esas oportunidades a alguien más?

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/>

