

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Creando historietas



GUÍA 7







Creando historietas

El **objetivo** de esta guía es practicar la identificación de desencadenantes y respuestas a la emoción del miedo por medio de la construcción de una historieta.

Necesitarás los siguientes materiales:

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



El miedo al error

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar la identificación de desencadenantes y respuestas a la emoción del **miedo** por medio de la construcción de una historieta. En primer lugar, te invitamos a leer el siguiente **cuento**¹.

El viernes empezó como cualquier otro día para Beatriz Nuncafalla. Se puso unos calcetines del mismo color y un zapato en cada pie. Le preparó un sandwich a su hermano Carlos y le colocó la misma cantidad de mantequilla que de mermelada.

Cuando salió a saludar a sus admiradores, no olvidó decir “buenos días” y “gracias”. La mayoría de la gente de la ciudad ni siquiera sabía cómo se llamaba Beatriz. La llamaban simplemente “la niña que nunca cometía errores”, porque hasta donde les alcanzaba la memoria a Beatriz nunca le había salido nada mal.

Ese día en la cocina Beatriz por poco deja caer un par de huevos, y todo el día no pudo dejar de pensar en su “casi error”. Llegó la noche y durante la cena, Beatriz apenas probó bocado.

- ¿Va todo bien cariño? - le preguntó su padre
- Estoy preocupada porque esta noche no quiero equivocarme -contestó Beatriz -Y además todo el mundo me estará mirando.
- ¿Preocupada? ¡Pero si tú nunca cometes errores! - contestó su padre.

Después de cenar, Beatriz se dirigió al colegio. ¡La sala de actos del colegio estaba llena! Beatriz esperó a que sonara la música de sus malabares. Cuando empezó a sonar, salió al escenario y lanzó por los aires un salero, un globo de agua y una pelota. Beatriz no perdía el ritmo, el público aplaudía entusiasmado. Pero ella notó algo raro en el salero... ¡La sal que caía no era blanca!

Beatriz estornudó muy fuerte por la pimienta en el aire y el globo de agua cayó sobre ella mojándola. Por primera vez en su vida había cometido un error. ¡Y era muy grande! La música dejó de sonar, Beatriz no sabía qué hacer y el público estaba pasmado. A Beatriz se le escapó una risa que se convirtió en carcajada, y junto al público rieron mucho, hasta olvidar que se estaban riendo.

¡Esa noche Beatriz durmió mejor que nunca! Por la mañana ningún admirador la esperaba para saludarla. Cuando se vestía se puso una media de un color y otra de otro. Beatriz y Carlos untaron la mermelada por la parte de afuera del sandwich, se ensuciaron muchísimo, pero todo estaba delicioso. Lo llamaron “sandwich exterior de mermelada y mantequilla”.



Responde en tu cuaderno:

- 1) ¿Alguna vez te sentiste como Beatriz? ¿Cuándo? ¿Qué sucedió?
- 2) ¿Alguna vez has tenido miedo a cometer errores?

¹Pett, M. & Rubinstein, G. (2013). *La niña que nunca cometía errores*. Barcelona: Picarona.



Mi historieta



A continuación te invitamos a crear una **historieta** sobre la emoción del miedo, identificando un desencadenante. Un desencadenante es algo que origina o provoca un suceso, en este caso algo que puede producir la emoción.

Sigue el paso a paso para la elaboración de tu historieta.

1

Identifica un acontecimiento que pueda causar miedo y escríbelo en tu cuaderno, por ejemplo, hablar en público, realizar un examen, etc. Describe los personajes involucrados en ese acontecimiento.

2

Toma una hoja en blanco y con la ayuda de una regla divídela en nueve cuadros del mismo tamaño. Hazlo trazando primero dos líneas horizontales a través de la hoja y luego dos líneas verticales.

3

En los primeros tres (3) recuadros de la hoja, crea los dibujos para representar ese acontecimiento que causa miedo, tratando de incluir a todos los personajes.

4

En los siguientes seis (6) recuadros puedes crear libremente tu historieta, intenta mostrar cómo responden los personajes frente a la emoción del miedo. Piensa en alternativas para manejar esta emoción.



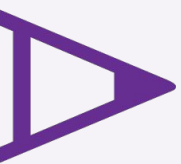
El **miedo** hace parte de las emociones que experimentamos como seres humanos. Incluso podemos tener miedo a tener miedo o tener miedo a experimentar otras emociones.

Asimismo, **podemos aprender a identificar cuándo aparece el miedo y cómo nos comportamos cuando estamos bajo su efecto.** De esta forma, es posible actuar de una manera más consciente y comprensiva, sin negar la emoción.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué diferencias identificas en la manera en que cada personaje comprende y experimenta el miedo?
- 2) ¿Observas algún patrón o tema común en los acontecimientos que te producen miedo?



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.

¿Cómo podemos **cuidarnos mejor a nosotros mismos** cuando tenemos miedo?

¿Cómo **cuidamos a los demás** cuando comprendemos que experimentan esa emoción?

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.



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/>

