

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

¿Qué es la felicidad para mí?

Lic. Gloria María de las Mercedes Mazza

Dedicado a mi hija
Felicitas

y a cada niño o niña
que desee conocerse aún más
de lo que ya se conoce.

Gloria Mazza





Mazza, Gloria María de las Mercedes

Alfabetización emocional : ¿Qué es la felicidad para mí? / Gloria María de las Mercedes Mazza ;
Fotografías de Gloria Mazza. - 1a ed ilustrada.

Córdoba : aBrace Representaciones Culturales Córdoba, 2025.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-631-6537-30-0

1. Alfabetización. 2. Desarrollo Emocional. 3. Juegos Infantiles. I. Mazza, Gloria, fot. II. Título.
CDD 741.642

© Diseño y Edición:

aBrace Representaciones Culturales Córdoba
de Verónica Marga Bianchi

Tel. (+54 9) 351 215 4455

abraceveronica@gmail.com

Para comunicarse con la autora: Tel. +54 9 3472 59 1246

e.mail: gloriamazza23@gmail.com

Facebook: Glo Mazza / Instagram: [@gloria.ma.mer.mazza](https://www.instagram.com/gloria.ma.mer.mazza)

Este **LIBRO DE ACTIVIDADES**, puede ser utilizado por familias y docentes en instituciones educativas.

Si deseamos iniciar un camino de **Alfabetización Emocional** en nuestros estudiantes, debemos comenzar por ellos mismos, para que se conozcan aún más de lo que ya se conocen.

¿Por dónde empezamos?

Los primeros pasos son los que llevan al autoconocimiento, que luego darán lugar al desarrollo de las habilidades sociales pudiendo así llegar a la internalización de los propios sentires, (pasándolo por el cuerpo) e iniciando un camino que, en edades determinadas, se abrirán hacia la regulación de reacciones emocionales.

Sugerencias: Acompañar a los niños con una mirada libre y creativa. Sin juzgar. Cada niño irá a su ritmo emocional. Incentivarlos a jugar. Crear un ambiente relajado, para el desarrollo de las actividades. Utilizar agradables y música suave.



*Los invito a jugar.
¿Comenzamos?*



AUTOCONOCIÉNDOME

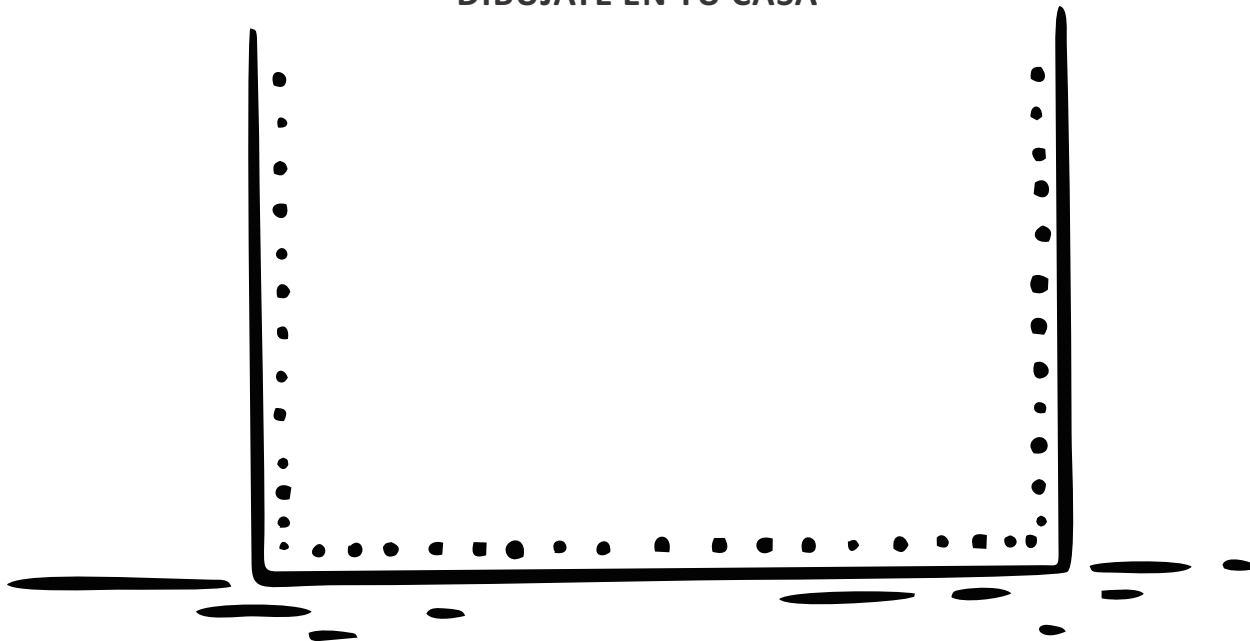
MI NOMBRE ES:

EDAD:

LA CIUDAD EN LA QUE VIVO SE LLAMA:

MI DIRECCIÓN ES:

DIBÚJATE EN TU CASA





MI COLOR PREFERIDO ES:

MI AROMA PREFERIDO ES:

ME GUSTA JUGAR A:

LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ ES:

CUANDO ESTOY EN MI CASA SIENTO:

LO QUE MÁS ME GUSTA HACER ES:

CUANDO ESTOY CON MIS AMIGOS SIENTO:

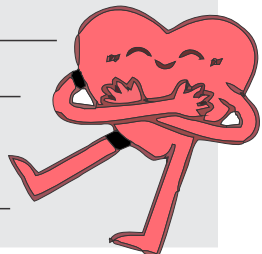
EL RECUERDO MÁS BONITO QUE TENGO ES:

LO QUE MÁS ME GUSTA EN LA VIDA ES:

MI COMIDA PREFERIDA:

EL LUGAR DE MI CASA QUE MÁS ME GUSTA:

MI SUEÑO ES:



BUSCA PAPELES DE DISTINTOS COLORES

por ejemplo:



*Dibuja y recorta tantas letras
como lleve tu nombre,
cada letra será algo que te guste mucho*



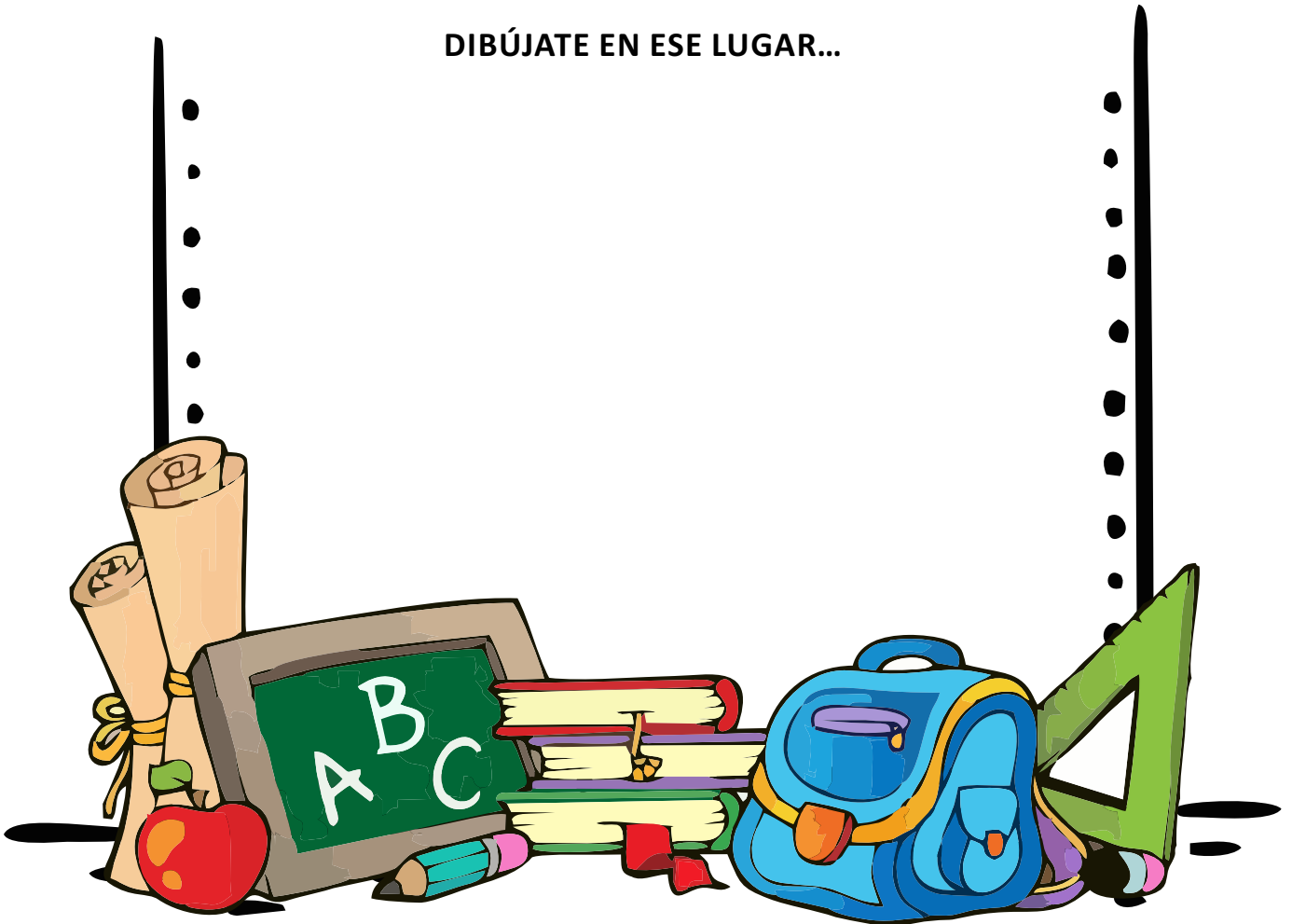
PÉGALAS y DIBUJA AQUÍ

EN LA ESCUELA

ESTE AÑO ME GUSTARÍA:

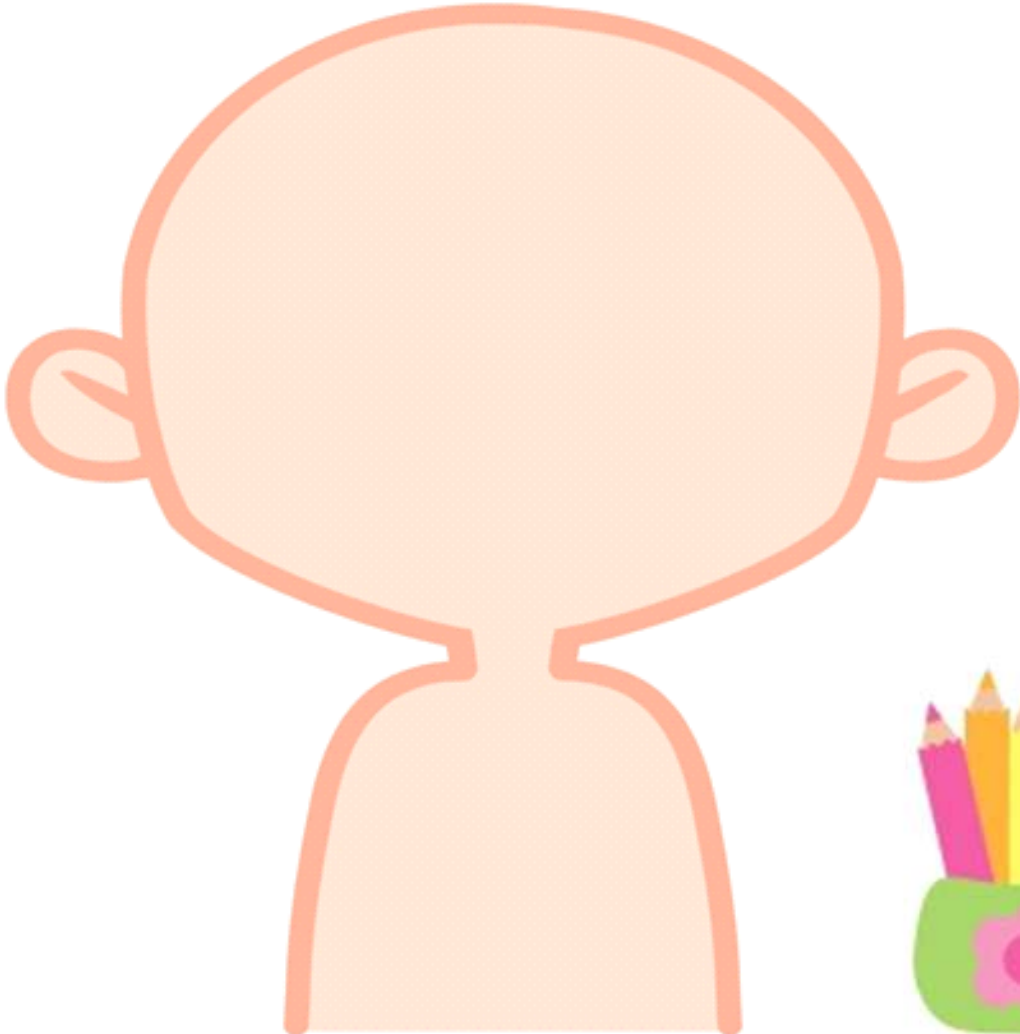
EL LUGAR DE MI ESCUELA QUE MÁS ME GUSTA ES:

DIBÚJATE EN ESE LUGAR...



CUANDO ESTOY EN LA ESCUELA SIENTO:

DIBUJO AQUÍ, CÓMO SE VE MI ROSTRO SINTIENDO ESA EMOCIÓN



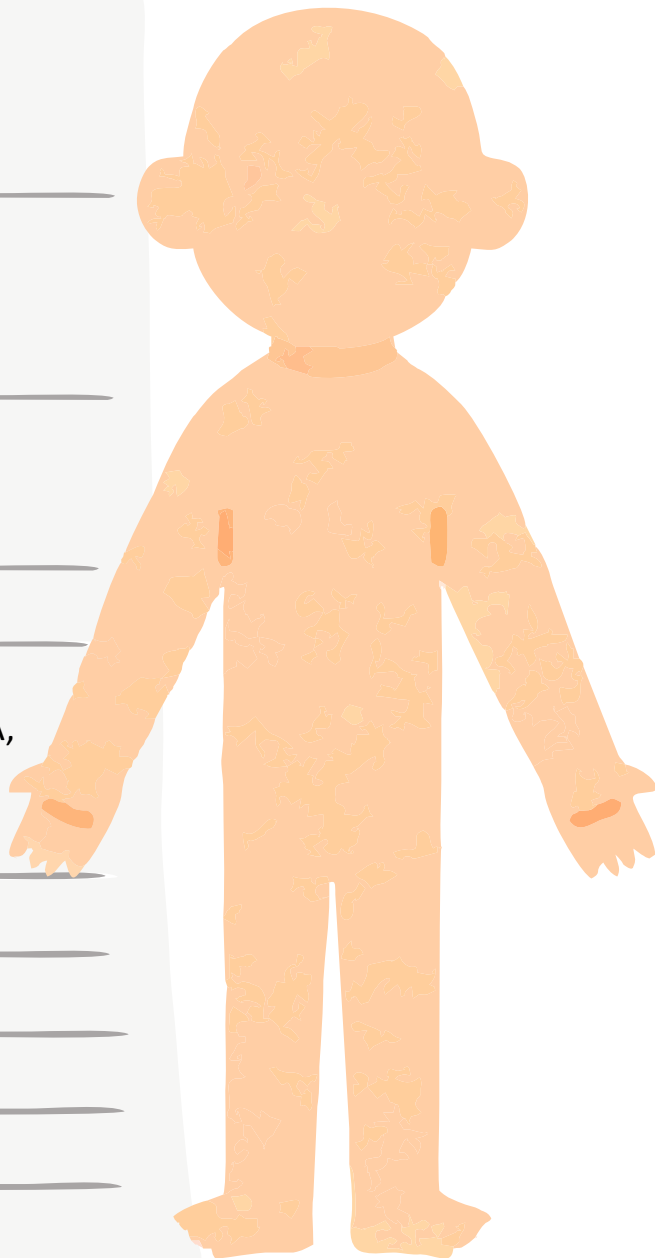


¿Y AL SALIR DE LA ESCUELA,
SIENTO LA MISMA EMOCIÓN?

¿EN QUÉ PARTES DEL CUERPO
SIENTO ESA EMOCIÓN? DIBÚJALO.

¿POR QUÉ CREES QUE SE SIENTE ASÍ,
EN ESAS PARTES DEL CUERPO?

PREGUNTA A LOS ADULTOS DE TU FAMILIA,
SI ALGUNA VEZ SE HAN SENTIDO ASÍ,
CUANDO IBAN A LA ESCUELA.
ESCRIBE LA RESPUESTA.



EXISTEN EMOCIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES...

EMOCIÓN: *Reacción que viene seguida de cambios orgánicos y que nos predisponen a actuar de alguna manera. Impulso energético. Las emociones nos llevan a realizar acciones. Los estímulos para ello pueden ser externos (desde afuera hacia dentro) o internos (pensamientos). Son breves, cortos y se exteriorizan mediante patrones expresivos; además nos guían hacia aquello que nos hace bien (emociones agradables) o por el contrario nos alejan de lo que nos resulta amenazador (emociones desagradables).*

LAS **EMOCIONES AGRADABLES** SON AQUELLAS QUE FAVORECEN A NUESTRA SALUD Y, ADEMÁS, HACEN QUE NOS PODAMOS SENTIR MUY BIEN.

¿CUÁLES TE IMAGINAS QUE SON?

LAS **EMOCIONES DESAGRADABLES**, POR EL CONTRARIO, SON AQUELLAS QUE NO FAVORECEN A NUESTRA SALUD.

¿CUÁLES TE IMAGINAS QUE SON?

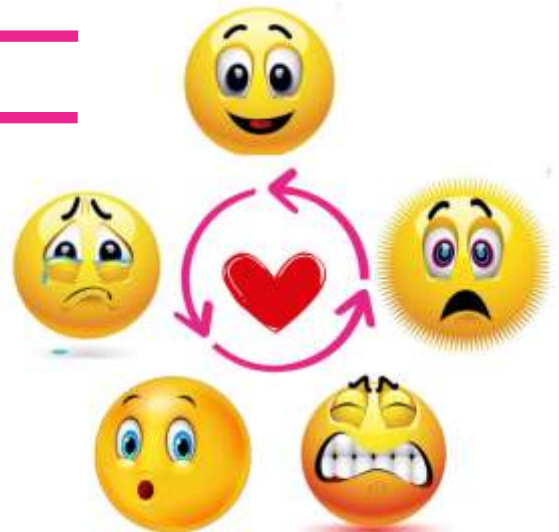
¿ALGUNA VEZ PUDISTE OBSERVAR EMOCIONES AGRADABLES EN EL ROSTRO DE OTRAS PERSONAS?

RODEA CON UN CÍRCULO

SÍ

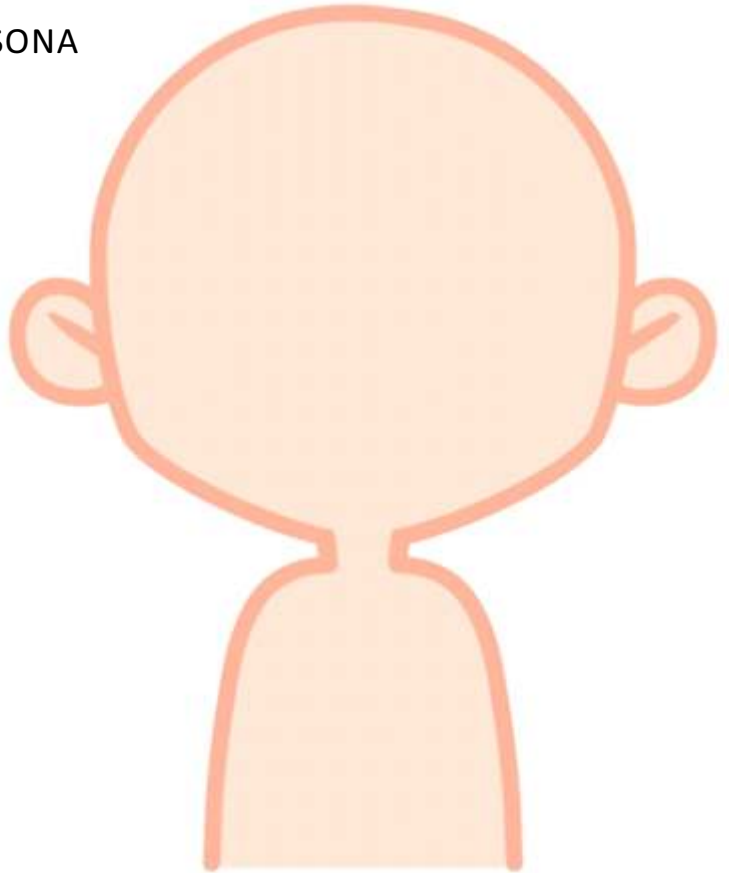
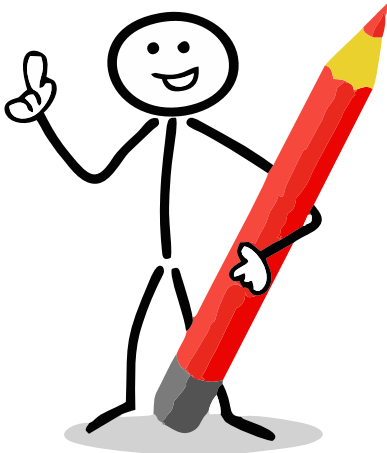
NO

NO SÉ



DIBUJA AQUÍ EL ROSTRO DE UNA PERSONA
QUE ESTA SINTIENDO UNA
EMOCIÓN AGRADABLE.

ESCRIBE ¿CUÁL ES?



¿CÓMO TE IMAGINAS QUE HIZO PARA EXPRESAR ESO QUÉ SENTÍA?

¿QUÉ **EMOCIONES AGRADABLES** CONOCES? HAZ UNA LISTA...

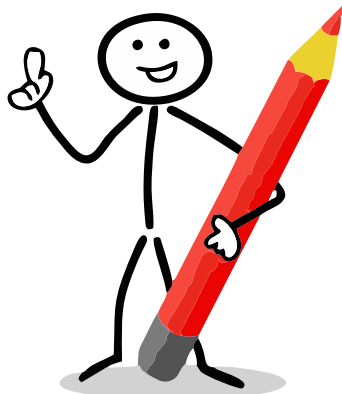
¿ALGUNA VEZ PUDISTE OBSERVAR **EMOCIONES DESAGRADABLES**
EN EL ROSTRO DE OTRAS PERSONAS?

SÍ

NO

NO SÉ

DIBUJA AQUÍ EL ROSTRO DE UNA PERSONA QUE ESTA SINTIENDO
UNA **EMOCIÓN DESAGRADABLE**. ESCRIBE ¿CUÁL ES?



HAZ UNA LISTA DE
EMOCIONES
DESAGRADABLES

¿CÓMO TE IMAGINAS QUE HIZO PARA EXPRESAR ESO QUÉ SENTÍA?
¿QUÉ ACCIONES?



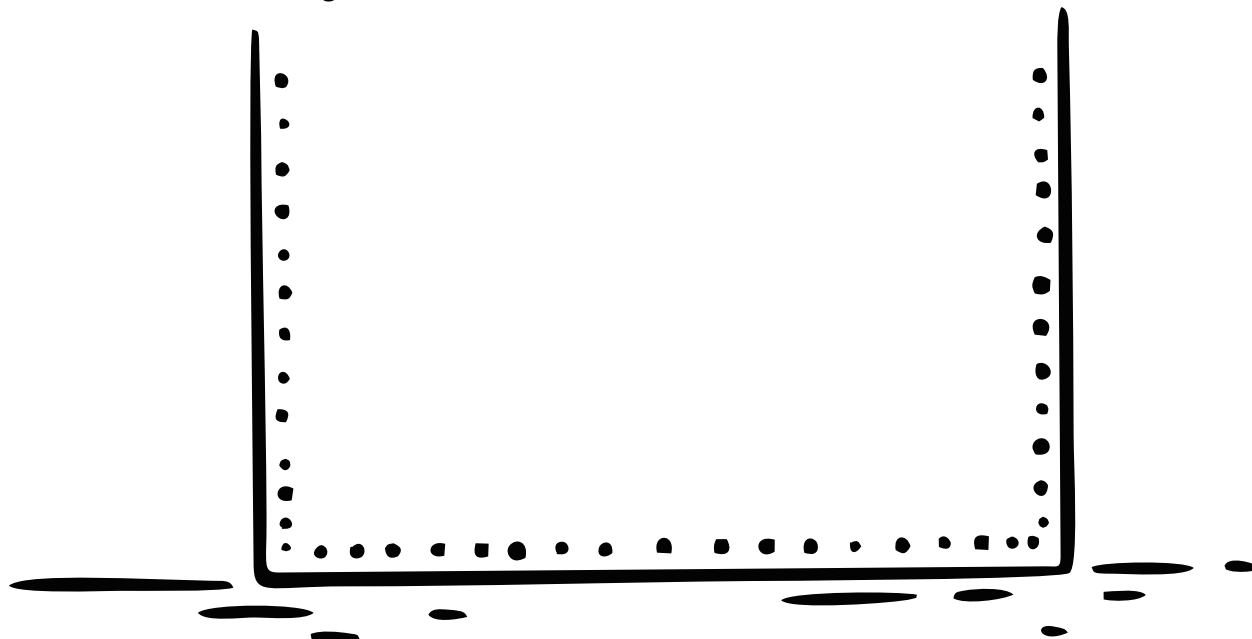
HABILIDADES SOCIALES

JUNTO A MIS AMIGOS

ESTAR CON MIS AMIGOS ME HACE SENTIR...



¿TE ANIMAS A DIBUJARTE JUNTO A ELLOS?





¡VAMOS
A
IMAGINAR!

**¿QUÉ SUCEDERÍA SI A TU MEJOR AMIGO
LE OCURRE ALGO FEO ¿SIENTE TRISTEZA?**

*Ejemplo: un día, al regresar del recreo,
se da cuenta que le robaron sus lápices de colores.*

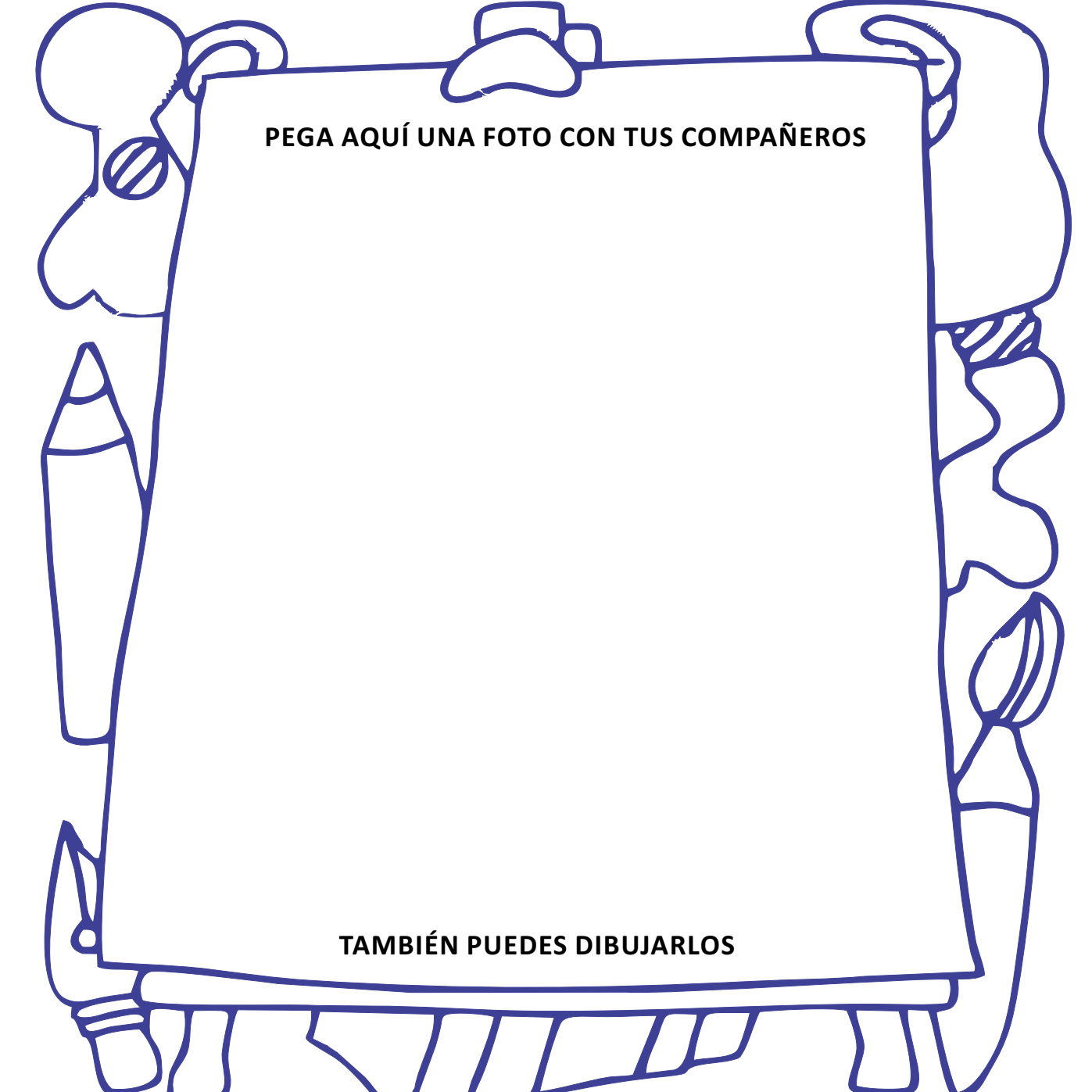
¿CÓMO TE IMAGINAS QUE SE SIENTE?

¿QUÉ LE DIRÍAS?

**¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI A UNO DE TUS COMPAÑEROS DE GRADO,
NO LE AVISAN DE UNA TAREA DE ÚLTIMO MOMENTO? ¿QUÉ HARÍAS?**

**¿QUÉ IMAGINAS QUE PODRÍAS HACER SI ENCUENTRAS A UN NIÑO
DE OTRO GRADO LLORANDO EN EL PATIO DE LA ESCUELA?**

**¿QUÉ HARÍAS SI UN COMPAÑERO DE LA ESCUELA NO TIENE
NADA PARA COMER EN EL RECREO Y TE HA DICHO QUE TIENE HAMBRE?**



PEGA AQUÍ UNA FOTO CON TUS COMPAÑEROS

TAMBIÉN PUEDES DIBUJARLOS



EMOCIONES DESAGRADABLES

¿QUÉ FORMA TIENE TU **TRISTEZA**?

¿TIENE ALGÚN COLOR?

¿EN QUÉ PARTES DE TU CUERPO SIENTES ESTA EMOCIÓN?

¿QUÉ FORMA TIENE TU **MIEDO**?

¿TIENE ALGÚN COLOR?

¿CÓMO SE SIENTE EN TU CUERPO ESTA EMOCIÓN?

¿QUÉ FORMA TIENE TU **ENOJO**?

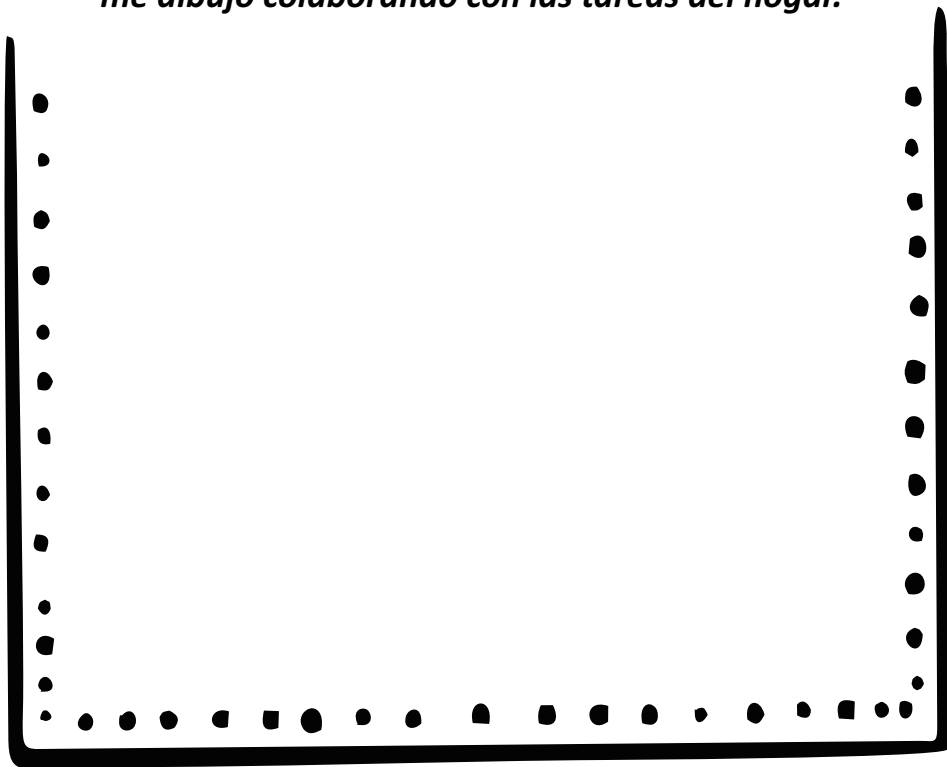
¿TIENE ALGÚN COLOR?

¿CÓMO SE SIENTE EN TU CUERPO ESTA EMOCIÓN?

JUNTO A MI FAMILIA

JUGAMOS Y COLABORAMOS

*Durante una semana ayudaremos en casa, una vez que los días transcurran
me dibujo colaborando con las tareas del hogar.*



RELAJAR EL CUERPO

NUTRIENDO MI INTERIOR DE CALMA

Te invito a escuchar una canción o sonidos de la naturaleza y descansar un ratito.



Gloria Mazza

AQUÍ ALGO MUY ESPECIAL PARA TI,
ESCANEA EL CÓDIGO QR



¿QUÉ SENTISTE AL ESCUCHAR ESTO?

¿TUS EMOCIONES FUERON AGRADABLES O DESAGRADABLES?

Al finalizar la canción
PUEDES DIBUJAR
CÓMO TE SIENTES





ACTIVIDAD RECREATIVA

OBJETIVO: *Desarrollar la creatividad personal.*

MATERIALES: *Témperas de distintos colores, hojas blancas, canción de ritmo acompasado.*

DESARROLLO: *Mientras escuchas la canción, con las manos, pintar en la hoja libremente (si el artista se anima, puede cerrar los ojos, mientras realiza la actividad).*

SUGERENCIA: *Utilizar témperas flúor.*

JUEGOS QUE SUMAN

Juego de
“Sintonización empática”



<https://www.calameo.com/read/00741357204e8e9ed7a56>

Este juego tiene la finalidad de fortalecer la destreza compasiva. Ya que no sólo se trata de pensamientos, emociones y sentires, sino que también es importante saber en que momento podemos ser útiles ayudando a otras personas.

Juego
¿Cómo lo digo?



<https://www.calameo.com/read/00741357274100015ad50>

Este juego ha sido creado para alfabetizar emocionalmente y fortalecer en vínculo positivo en el aula; tomando como punto principal la fuerza de la comunicación no verbal que es fuente primordial en la Educación Emocional.

RULETA DEL MOVIMIENTO

JUEGOS QUE FORTALECEN LOS
VÍNCULOS INTERPERSONALES E INTRAPERSONALES...

Se hace girar una flecha en el centro.

Según el lugar que se detenga, se deberá realizar una actividad.



RULETA DE LA EMPATIA

ESTE JUEGO PUEDE HACERTE SENTIR MUCHA ALEGRIA

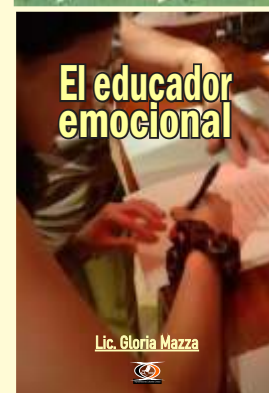
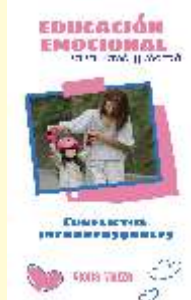


OTROS LIBROS PARA TÍ

Gloria M. M. Mazza

libros virtuales educativos

<https://issuu.com/gloriamazza>





ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Lic. Gloria María de las Mercedes Mazza

Poetisa y escritora argentina, nacida en la provincia de Jujuy (1979), radicada en Marcos Juárez, provincia de Córdoba. Licenciada en Educación Inicial en la Universidad Nacional de Santiago del Estero. Especialista en Educación Emocional; Diplomada en Literatura Infantil y Juvenil, Neurociencias y Educación; Master en Neuropedagogía Aplicada.

Embajadora de Paz, por Fundación Mil Milenios de Paz. Miembro del Movimiento Cien Poetas por la Paz.

Autora de: **“Derrames de sol”** (Poemario) y de numerosos libros virtuales educativos.

Participó activamente del taller literario “Creatividad”. Integró la Comisión Directiva de SADE en Marcos Juárez y tuvo el cargo de vocal y secretaria en la revista “Solsticio”.

Locutora radial en Mujeres Marcos Juárez; integró la producción televisiva de la Agenda Cultural en Televisora Regional Unimar. Cada jueves en la misma radio, conduce el micro de educación, emociones y paz junto a María Rosa Gereis.

Ejerció voluntariamente como maestra de educación emocional, en el Hospital de Niños Santísima Trinidad (área oncología) de Córdoba capital.

Facilita y coordina talleres, charlas y capacitaciones sobre Educación Emocional en áreas de salud y en todos los niveles educativos; trabajó como maestra en la Escuela de Oficios para la Municipalidad de la ciudad donde reside.

Integró la Fundación de Educación Emocional del Lic. Lucas J. J. Malaisi.

Creadora de juegos que se aplican en las aulas como herramientas didácticas frente a diversas situaciones de inteligencia emocional. Profesora e instructora de Yoga para adultos, egresada de la “Escuela de Alianza Cordobesa” y para niños de la Escuela “Árbol de luz”.

Sus obras **“Poesía Sentida para niños y niñas”** 1era y 2da edición ponen en relieve la importancia de la poesía como instrumento de aprendizaje; acompaña al niño/a en su desarrollo, vivencia y gestión emocional.

¿Qué hago con lo que estoy sintiendo? en sus dos ediciones, fue pensado para colaborar con los adolescentes ayudándolos a encontrar las respuestas necesarias para autoconocerse y valorar su entorno desde el amor y la empatía.

“El educador emocional” surge de la experiencia de la autora quien disfruta cada día de su trabajo docente.

“Amor entre luces” y **“Mateo tiene un sueño”** inician su nueva colección de cuentos cortos, con valores educativos, ideal para que niños y adultos compartan en familia.

Esta nueva entrega de Gloria **“Alfabetización emocional”** es un desafío que invita a jugar a tus niños, profundizando sus emociones, autoconociéndose, donde podrán descubrir qué los hace más felices.

