

Comunicando mis emociones

Objetivo: Facilitar el reconocimiento de comportamientos y comunicación de emociones, fomentando la convivencia armónica y respetuosa.
Tiempo: 40 minutos
Material: Lápices de colores, cartulinas, tijeras
Desarrollo: La cantidad de tarjetas dependerá de la cantidad de estudiantes. Se sugiere usar las siguientes emociones: alegría, miedo, aburrimiento, tristeza, enojo y sorpresa. • La o el docente acompaña a las y los estudiantes a recortar las cartulinas en cuadrados (tarjetas). Sobre cada tarjeta, las y los estudiantes dibujarán caras con distintas emociones. Debe haber dos caras iguales por cada emoción. • Se mezclarán las tarjetas para luego colocarlas sobre la mesa o en el piso haciendo una cuadrícula como se muestra a continuación: • Por turnos, cada participante dará la vuelta a dos tarjetas intentando encontrar la misma emoción. Si las caras no coinciden, se pondrán boca abajo de nuevo en donde estaban y pasa el turno a la siguiente persona. • Cuando coinciden las tarjetas con la misma cara, la o el docente invita a los y las estudiantes a ponerse de pie y pregunta: ○ ¿Qué emoción es? ○ ¿En qué parte del cuerpo sienten esa emoción? ○ ¿En qué situaciones nos sentimos así? ○ ¿Qué podemos hacer si alguien más se siente así? • La o el docente debe ir guiando a partir de las respuestas de las y los estudiantes, motivando a que se expresen y den varios ejemplos. Debe señalar con énfasis que todas las emociones son válidas y es sano conversar sobre lo que sentimos. • También debe motivar a que se pongan en el lugar de las otras personas (ej.: “¿Cómo te sentirías si te pasara lo mismo que a esta persona? ¿Qué te gustaría que hicieran tus amigas y amigos, o tu familia?”)
Reflexión final: La o el docente puede evaluar la comprensión de la actividad a través de las respuestas dadas por las y los estudiantes, observando su manera de manejar sus emociones en tus relaciones interpersonales.
Actividad modificada del “Juego de la memoria. Emociones”: https://wordwall.net/es/resource/6248274/juego-de-la-memoria-emociones