

COMUNICANDO MIS EMOCIONES

Subniveles de Educación General Básica Preparatoria y Elemental

Objetivo: Facilitar el reconocimiento y comunicación de emociones, fomentando la convivencia armónica y respetuosa.
Tiempo: 40 minutos
Material: Lápices de colores, cartulinas, tijeras
Desarrollo: <p>Realizar tarjetas de emociones, la cantidad de tarjetas dependerá de la cantidad de estudiantes. Se sugiere usar las siguientes emociones: alegría, miedo, aburrimiento, tristeza, enojo y sorpresa.</p> <p>El docente acompaña a los estudiantes a recortar las cartulinas en rectángulo (tarjetas). Sobre cada tarjeta 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, boca abajo cada tarjeta.</p> <p>Por turnos, cada participante dará la vuelta a dos tarjetas intentando encontrar la misma emoción. Si las caras no coinciden, se pondrán boca debajo de nuevo en donde estaban y pasa el turno a la siguiente persona.</p> <p>Cuando coinciden las tarjetas con la misma cara, el docente invita a los estudiantes a ponerse de pie y preguntar:</p> <ul style="list-style-type: none">○ ¿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? <p>El docente debe ir guiando la conversación, a partir de las respuestas de 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.</p> <p>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 amigos, o tu familia?”)</p>
Reflexión final: El docente puede evaluar la comprensión de la actividad a través de las respuestas dadas por los estudiantes, observando su manera de manejar sus emociones en sus relaciones interpersonales.
Actividad modificada del “Juego de la memoria. Emociones”: https://wordwall.net/es/resource/6248274/juego-de-la-memoria-emociones