



NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

Expresando tus emociones¹



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

6

PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Identifiquen y reconozcan sus emociones con el uso de la mímica.

RECURSOS

- ▶ Tarjetas con emociones escritas en ellas. Una tarjeta por emoción.
- ▶ Hojas de papel bond.

APUNTES PARA EL PERSONAL DOCENTE

En el desarrollo de competencias emocionales, la primera habilidad que debe trabajarse es reconocer lo que se siente y nombrarlo. Una manera de identificar las emociones es mediante las reacciones del cuerpo. Por ejemplo, cuando sentimos alegría lo manifestamos mediante la risa, la mirada se vuelve radiante y los gestos son armoniosos, de tal modo que otra persona puede leer nuestro lenguaje corporal y así saber cómo acercarse a nosotros de forma empática.

Todas las personas experimentamos diferentes emociones. Sin embargo, algunas son expresivas y las comunican abiertamente, mientras que otras apenas las manifiestan. Esto no quiere decir que haya una manera correcta o incorrecta de expresar las emociones, pero es importante que las alumnas y los alumnos aprendan a expresarlas de manera asertiva, es decir, con la persona adecuada, en el momento y el lugar oportunos y sin dañar a los demás o a sí mismos.

Una emoción siempre genera una reacción corporal y generalmente conductual, de tal forma que, si aspiramos a que el alumnado tenga comportamientos más adaptativos a su entorno, que les generen respuestas más efectivas en la relación con los demás, debemos apoyarlos para que sean conscientes sobre la manera en que responden ante sus emociones.

Por lo anterior, si el alumnado puede identificar sus propias emociones, podrán reconocer y respetar las emociones de los demás con más facilidad y, por lo tanto, mejorar sus relaciones interpersonales y su autoestima.

Mantén la sana distancia, usa cubrebocas, saluda con la mano en el corazón y lávate las manos constantemente.



¹ Adaptación de la actividad 9 "Juego de mímica de emociones". Recuperado de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
Fecha de consulta: 03 de junio 2020.





NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

Expresando tus emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

6

Pasos a seguir...

1 CON EL ALUMNADO

1. Presente a las niñas y los niños las tarjetas con una emoción escrita en cada una.
2. Pida que cada quien represente una emoción por medio de un gesto. Los demás tratarán de adivinar la emoción que se representa por medio de la mímica.
3. Reflexione con su alumnado cómo es que las emociones hacen que nuestra cara se transforme y que podamos darnos cuenta de las emociones de los demás.
4. Plantee las siguientes situaciones y pregunte a las niñas y los niños cuál es la emoción que les provoca:
 - Tocas la puerta de la casa de tu amigo, te das cuenta que está abierta y decides entrar. Una vez dentro, escuchas el gruñido de un perro.
 - Te esforzaste mucho por realizar tu tarea, y al llegar a la escuela un compañero la destruye.
 - Antes de llegar a la escuela, te caes en un charco de lodo.
5. Divida al grupo en equipos y pida a cada uno que escriba el nombre de la emoción generada en las situaciones anteriores y que dibujen una expresión facial que la represente (una por alumno). Después, pídale que presenten al grupo algunas de ellas.
6. Pida al alumnado que compartan situaciones que les han provocado emociones. Solicite que expliquen qué sintieron en su cuerpo e incluso qué pasaba por su mente y que mencionen el tipo de emoción de que se trate.





NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

Expresando tus emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

6

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Solicite al alumnado que, después de seleccionar una tarjeta con una emoción, cierren los ojos y se imaginen de qué color es esa emoción y si la perciben caliente o fría. En el momento de que los niños comuniquen sus sensaciones a todo el grupo, el docente puede profundizar en sus respuestas, preguntando, por ejemplo:

- ¿Por qué te parece que esa emoción es roja?
- ¿Con qué la asocias?
- ¿Es tan caliente que quema? ¿Por qué?
- ¿Es tan fría que produce dolor como cuando tomas un hielo en tu mano por un rato? ¿Qué sientes?

SEGUNDA VARIANTE

Pida al alumnado que piensen en una emoción que hayan sentido con mucha intensidad o de forma frecuente y que escriban en su cuaderno:

- ¿En qué parte del cuerpo la sintieron?
- Del 1 al 10 ¿Qué intensidad tuvo? ¿Siempre fue igual de intensa?
- ¿Desde el principio supieron qué emoción era? o ¿Cómo lo descubrieron?
- ¿Qué les provocó esa emoción?
- ¿Qué les hizo pensar en esa emoción?

En plenaria, pida que compartan sus respuestas al grupo y guíe la reflexión, señale que conocer nuestras emociones nos ayudará a saber qué nos está pasando y cómo reaccionar ante ello.

► PARA CERRAR

Enfatice al alumnado la importancia de conocer lo que sienten y darle un nombre a cada emoción, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría.

Comente con ellos que las emociones tienen la función de ayudarlos a superar algunas situaciones o que nos sirven para motivarnos a hacer cosas distintas, por ejemplo: el miedo les ayuda a detectar el peligro y ponerse a salvo; la tristeza a buscar ayuda para sentirse mejor.





NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

Expresando tus emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

6

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Solicite al alumnado que, después de seleccionar una tarjeta con una emoción, cierren los ojos y se imaginen de qué color es esa emoción y si la perciben caliente o fría. En el momento de que los niños comuniquen sus sensaciones a todo el grupo, el docente puede profundizar en sus respuestas, preguntando, por ejemplo:

- ¿Por qué te parece que esa emoción es roja?
- ¿Con qué la asocias?
- ¿Es tan caliente que quema? ¿Por qué?
- ¿Es tan fría que produce dolor como cuando tomas un hielo en tu mano por un rato? ¿Qué sientes?

SEGUNDA VARIANTE

Pida al alumnado que piensen en una emoción que hayan sentido con mucha intensidad o de forma frecuente y que escriban en su cuaderno:

- ¿En qué parte del cuerpo la sintieron?
- Del 1 al 10 ¿Qué intensidad tuvo? ¿Siempre fue igual de intensa?
- ¿Desde el principio supieron qué emoción era? o ¿Cómo lo descubrieron?
- ¿Qué les provocó esa emoción?
- ¿Qué les hizo pensar en esa emoción?

En plenaria, pida que compartan sus respuestas al grupo y guíe la reflexión, señale que conocer nuestras emociones nos ayudará a saber qué nos está pasando y cómo reaccionar ante ello.

► PARA CERRAR

Enfatice al alumnado la importancia de conocer lo que sienten y darle un nombre a cada emoción, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría.

Comente con ellos que las emociones tienen la función de ayudarlos a superar algunas situaciones o que nos sirven para motivarnos a hacer cosas distintas, por ejemplo: el miedo les ayuda a detectar el peligro y ponerse a salvo; la tristeza a buscar ayuda para sentirse mejor.





NIVEL

EDUCACIÓN PRIMARIA

Expresando tus emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

6

Pasos a seguir...

2 ENTRE EL COLECTIVO DOCENTE

- Se sugiere trabajar como colectivo docente, en una actividad que permita explorar sus propias emociones al reflexionar qué aprendizajes han obtenido por medio de ellas; dediquen unos minutos en la sesión de Consejo Técnico Escolar a conversar, tomando como guía las siguientes preguntas:
 - ¿Qué miedos tiene en su vida y cómo ha podido enfrentarlos?
 - ¿Qué aprendizaje le dejó el haber perdido el control por un enojo?
 - Identifique el momento más triste de su vida ¿Cómo lo superó o qué ha hecho para superarlo?
 - ¿Cómo lo superó o qué ha hecho para superarlo?
 - Mencione 5 cosas que le causen alegría.
- Ser conscientes de nuestras emociones nos da la oportunidad de reconocer cómo, por medio de ellas, hemos integrado algunas características a nuestra identidad. Esta capacidad de introspección puede ser transferida a los alumnos para formarlos como seres responsables de su libertad y del bienestar propio y del otro.

3 CON LAS FAMILIAS

- Las niñas y los niños dedican una gran parte del tiempo a jugar, porque es la forma en que exploran, conocen el mundo y aprenden a relacionarse con otros. En este sentido, el juego representa un buen momento para que los padres se acerquen, dialoguen y conozcan más acerca de lo que sienten y piensan sus hijas o hijos.
- Una forma en que los padres pueden apoyar a sus hijas o hijos es reconocer sus emociones y que las puedan expresar de forma adecuada sin exagerar ni negarlas. Solicíteles dedicar unos 15 o 20 minutos al día a jugar con ellos, para que puedan explorar, a través de situaciones de juego, lo que pueden estar sintiendo alguno de los personajes. Por ejemplo: ante una pelea entre el superhéroe y su rival, qué puede sentir el superhéroe si va perdiendo la batalla, qué sienten cuando en una jugada logran meter un gol al equipo contrincante, qué sienten cuando su mascota se enferma y la tienen que llevar al veterinario.
- Se puede organizar en la comunidad escolar el Festival “Expresa tus emociones”, donde el alumnado junto con sus familias pueden realizar un proyecto de arte y poner una emoción como parte del título de la expresión artística, que la represente: ya sea pintura, poesía, escultura, danza, música, teatro, entre otros.
- El día del festival, cada familia presentará a la comunidad lo que preparó; se puede otorgar un premio simbólico a los proyectos que gusten más.

