

SESIÓN 1: “CONOCIENDO LAS EMOCIONES”



¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones básicas que experimenta el ser humano, sus funciones, las sensaciones corporales que las acompañan y las acciones que motivan.



Ideas clave:

- Todos y todas, al ser seres humanos, experimentamos diferentes emociones. Estas son reacciones innatas que surgen en determinadas situaciones o por nuestros pensamientos.
- Se manifiestan a través de sensaciones corporales que nos dan una señal y nos informan sobre la emoción que estamos sintiendo. Asimismo, cada una de ellas nos impulsan a realizar una acción.
- Puede que algunas las experimentemos como agradables o desagradables pero no significa que sean buenas o malas, pues todas cumplen una función muy importante: adaptarnos a nuestro entorno.
- Por ello, es importante que podamos sentir las, identificarlas y reconocerlas para que nuestras relaciones y decisiones sean positivas y saludables.



Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Inicio • ¿Cómo me siento hoy?	5 min.	- Ruleta de las emociones - Stickers
Desarrollo • El playlist de las emociones • Situaciones emocionales • El rompecabezas de las emociones	10 min.	- Música instrumental de cada emoción.
	15 min.	- Situaciones
	10 min.	- Ficha de trabajo. - Piezas del rompecabezas.
Evaluación y cierre • Aplicación de evaluación	5 min.	- Ficha de actividades.



Antes de iniciar la sesión

1. Revisa la sesión, prepara los materiales necesarios y organiza el espacio.
2. Realiza algún ejercicio de respiración y enfoque que te ayude a estar en la mejor disposición para realizar la actividad con tus alumnos y alumnas.
3. Dale la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

INICIO

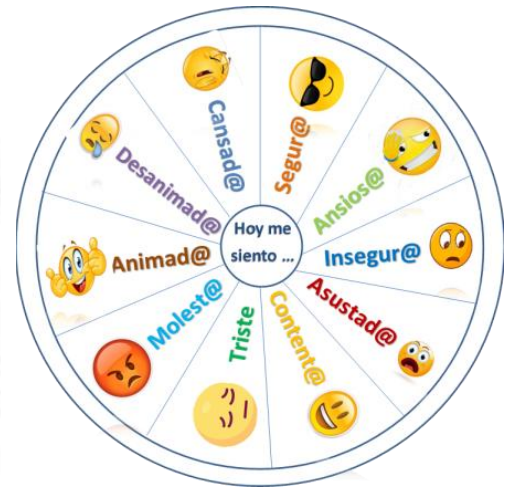


5 minutos

Da la bienvenida a tus alumnos y alumnas, coméntales que el día de hoy se hablará sobre las emociones. Recoge las ideas que ellos y ellas tengan sobre el tema. Invítalas a participar de la primera actividad “¿Cómo me siento hoy?”, esta busca que los chicos y chicas se empiecen a familiarizar con las diferentes emociones y reconozcan con cuál de ellas se identifican en ese momento.

“¿Cómo me siento hoy?”

Coloca la ruleta de las emociones en un lugar visible del aula. Lee las distintas emociones colocadas en la ruleta. Invita a los chicos y chicas a colocar un sticker en la emoción que están sintiendo el día de hoy. Puedes iniciar compartiendo, cómo te sientes tú y colocando tu sticker en la ruleta. Una vez que todos y todas hayan colocado sus stickers haz un recuento de cómo se sienten ellos y ellas.



Preguntas para la reflexión:

- ¿Les ha gustado la actividad?
- ¿Ha sido fácil elegir la emoción? ¿Difícil?
- ¿Todos elegimos una misma emoción? ¿Por qué?
- ¿Algunas emociones serán buenas y otras malas?

Cierre:

- Todas las personas experimentamos diversas emociones. Estas son reacciones innatas que surgen en determinadas situaciones o por nuestros pensamientos.
- Así, puede que unos sintamos una emoción y otros, otra. Cada uno llega al aula sintiéndose de una manera particular dependiendo de las situaciones en las que se encuentren. Es importante respetar las emociones de cada uno y cada una.
- Las emociones no son buenas o malas en sí. Puede que nos parezcan agradables o desagradables pero todas ellas están ahí por una razón; ayudarnos a adaptarnos a nuestro entorno.

DESARROLLO



10 minutos

Actividad 1: "El playlist de las emociones"

Una vez que se ha introducido el tema, se continuará con la actividad "El playlist de las emociones". Esta busca que los chicos y las chicas vayan reconociendo las sensaciones corporales que sienten cuando una determinada emoción está presente. Para esto, se reproducirán piezas musicales instrumentales que evoquen diferentes emociones.

"El playlist de las emociones"

Invita a las y los estudiantes a ponerse de pie y a caminar por el espacio. Coloca la primera pieza musical. Motívalos a desplazarse de acuerdo a lo que van sintiendo, a lo que la melodía les va sugiriendo. Recuérdales que es importante que presten atención a su cuerpo y las sensaciones que experimentan. Pasado un tiempo breve, detén la canción y pídeles que realicen una pose que exprese la emoción que han sentido. Repite la misma dinámica con las demás piezas musicales.

❖ Si deseas, puedes entregar a cada alumna y alumno una cinta para que realice movimientos con esta mientras que se desplazan por el espacio.

❖ Si no desean movilizarse por el espacio, puedes entregar a cada alumna y alumno una hoja para que en ella vayan pintando o dibujando lo que la canción les sugiere (pueden colocar la emoción que sienten como título).

❖ Ten en cuenta que: Algunas canciones pueden motivarles a realizar movimientos bruscos o a querer interactuar con él o la compañera. Recuérdales que es un ejercicio libre pero con respeto y Buen Trato.



Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les pareció el ejercicio?
- ¿Se sintieron igual en todas las canciones? ¿Por qué?
- ¿Qué sintieron en su cuerpo? ¿Qué ideas pasaron por su mente?
- ¿Qué acciones les provocó realizar cada pieza musical?

Cierre:

- Todas las emociones las experimentamos a través de nuestro cuerpo. Dependiendo de la emoción que sentimos al escuchar la pieza musical, nuestro cuerpo se sintió más pesado o más ligero, nuestro corazón empezó a latir más rápido o más lento, nuestros hombros se relajaron o se pusieron más tensos, nuestro pecho se hizo más grande o quizás más pequeño.
- Todas las emociones nos impulsan a realizar diferentes acciones. Durante el ejercicio pudimos ver que nos dio ganas de saltar, gritar, golpear, interactuar con nuestros compañeros(as), quedarnos parados, etc.; dependiendo de la emoción que estábamos sintiendo.
- Es importante, prestar atención a nuestro cuerpo pues este nos da información sobre las emociones que experimentamos y las acciones que nos motivan a hacer.



15 minutos

Actividad 2: "Situaciones emocionales"

Hasta aquí los chicos y las chicas han identificado y reconocido las emociones en su cuerpo. Además, las han expresado de manera libre. Ahora, en esta actividad "Situaciones emocionales" se busca que puedan conocer las funciones que cada emoción desempeña y la acción que motivan. Para ello, se contará con situaciones de la vida cotidiana que generen diversas emociones.

"Situaciones emocionales"

Invita a los alumnos y alumnas a escuchar atentamente las diferentes situaciones. Cada una de ellas generará diversas emociones. Motívalas a compartir lo que piensan acerca de ellas respondiendo las preguntas de reflexión.

Llegas a casa y descubres que tu hermano usó tu polo favorito y lo manchó de pintura.

Llegas al salón y tu profesor dice: Chicos y chicas guarden sus cosas, saquen un lapicero que hoy tenemos un examen sorpresa.

El profesor de educación física les dice: El día de hoy haremos deporte todo el día.

Terminando las clases tu profesor (a) te dice que mañana no hay clases.

Tu amigo te dice que se va cambiar de colegio porque se va a mudar.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo te sentirías antes esta situación?
- ¿Por qué cree que te sentirías así?
- ¿Qué quisieras hacer al respecto?

Cierre:

- Todos y todas experimentamos emociones cuando nos encontramos ante determinadas situaciones. A veces una misma situación puede despertar en nosotros diferentes emociones. De cualquier forma, todas son válidas.
- Cada una de estas emociones nos transmite un mensaje de acuerdo a la función que cumplen. Por ejemplo, el miedo que sentimos cuando hay un examen sorpresa lo que nos está diciendo es que estamos frente a una situación de riesgo. Esto es coherente con su función, la cual es mantenernos a salvo.
- Las demás emociones también cumplen una determinada función: La alegría, nos aporta vitalidad y energía. La tristeza, nos ayuda a reflexionar, expresar nuestro dolor y a buscar ayuda. La cólera, nos impulsa a buscar justicia y superar obstáculos.
- Cada una de las emociones nos motiva a realizar una acción diferente. Por ejemplo, si suspenden las clases lo más probable es que la alegría nos impulse a juntarnos con nuestros amigos y amigas y planear una salida.

Actividad 3: “El rompecabezas de las emociones”



10 minutos

Esta actividad busca que los chicos y las chicas fortalezcan e integren las nociones sobre las emociones trabajadas hasta ahora. A través del juego del “Rompecabezas de las emociones” se tendrá que identificar la función, sensaciones corporales y los impulsos de acción que corresponden a cada emoción. Para ello, necesitarás papelotes con la plantilla del rompecabezas y las tarjetas de funciones, sensaciones corporales e impulsos de acción de cada emoción.

“El rompecabezas de las emociones”

Forma grupos de 6 a 7 personas. Entrega a cada grupo un papelote con la plantilla del rompecabezas de las emociones (Incluye las 4 emociones básicas) y las piezas con las funciones, sensaciones corporales e impulsos de acción de cada emoción

Invita a los chicos y chicas a ubicar cada una de las piezas donde corresponda. Finalmente, invítalas a exponer sus trabajos y juntos reflexiones acerca de sus respuestas.

Si es necesario puedes hacer algunas correcciones, explicando con ejemplos el porqué de ellas.

Alegría La alegría me sirve para:

Tener energía y ser optimista

Siento en mi cuerpo:

- Cosquillas en mi pecho
- Corazón late rápido

Mi cuerpo quiere:

- Saltar y cantar
- Reír y conversar

Tristeza La tristeza me sirve para:

Saber si algo anda mal y pedir ayuda

Siento en mi cuerpo:

- Mi cuerpo se encoge
- Nudo en la garganta

Mi cuerpo quiere:

- Recibir un abrazo
- Que alguien me ayude

Enojo El enojo me sirve para:

Ver las injusticias y defender a las y los que me rodean

Siento en mi cuerpo:

- Mis hombros se ponen apretados
- Mi pecho se adelanta

Mi cuerpo quiere:

- Gritar y golpear
- No quiere hablar con nadie

Miedo El miedo me sirve para:

Evitar el peligro y estar a salvo

Siento en mi cuerpo:

- Temblores en las piernas
- Mi cuerpo se encoge

Mi cuerpo quiere:

- No moverse
- Recibir un abrazo

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Tienen alguna duda o pregunta?

Cierre:

- Como hemos visto, todas las emociones, sin distinción, cumplen una función importante en nuestras vidas. Además, estas se expresan a través de nuestro

cuerpo, por lo que es importante que le prestemos atención. Todas ellas nos motivan a realizar diversas acciones. Y es gracias a ellas que podemos adaptarnos a nuestro entorno.

Evaluación y cierre



5 minutos

Finaliza la sesión recogiendo las ideas y opiniones de los chicos y chicas sobre la actividad. Invita a que realicen la ficha de actividades.

Puedes cerrar la sesión brindando este mensaje final:

“Felicitaciones chicas y chicos por el trabajo del día de hoy. En cada ejercicio pusieron mucho empeño y compartieron con sus compañeras y compañeros. Juntos hemos aprendido que todos y todas experimentamos emociones. Además, que estas son importantes en nuestras vidas porque nos ayudan a actuar en diversas situaciones. Por eso, es importante estar en contacto con ellas, identificarlas y aceptarlas.”