

Taller: Cuerpo y Emociones

Edad Propuesta: 3 a 5 años

Objetivo del Taller:

Conocer qué son las emociones e identificar las emociones básicas propias de nuestra vida afectiva, reflexionando sobre la importancia de aprender a escucharlas y expresarlas.

Metodología:

Expositivo/ Reflexivo / Práctico

Recursos/Materiales:

- Anexo 1: "Las Emociones básicas".



Paso 1: Apertura

Para este taller se recomienda la participación de toda la familia, de distintas edades. Se puede plantear como un "juego familiar"

Hoy vamos a conversar sobre las emociones. Reconoceremos cuáles son las emociones básicas propias de nuestra vida afectiva, para reflexionar sobre la importancia de aprender a escucharlas y expresarlas adecuadamente.

Paso 2: Desarrollo

Una persona de la familia toma el rol de Guía de la actividad y realiza una pequeña muestra de un talento (cualquiera que desee).. Luego propone un juego de emociones con las siguientes preguntas:

- ¿Necesito saber ¿Qué son las emociones para cada un/a de ustedes?
- ¿Cuáles creen ustedes que son las emociones básicas de los seres humanos?

Para guiar esta conversación, puede apoyarse en las ideas clave.

A continuación, muestre el anexo e invite a identificar las gesticulaciones de cada emoción.

- ¿Cuáles son las muecas, gestos y posturas que representan cada emoción?

Posteriormente comente sobre la unión que hay entre nuestro cuerpo y nuestras emociones, mencionando que ellas se expresan a través de nuestro cuerpo.

Se puede ir jugando a poner la cara y el cuerpo de cada emoción, y preguntar cómo se sienten al realizar cada gesto o postura, por ejemplo: fruncir el ceño, apretar los puños y poner el cuerpo tieso, o sonreír y relajar el cuerpo, etc.

Luego reflexione y analice junto a la familia, cada una de las siguientes situaciones:

a. A Carlos no le salió bien su dibujo/trabajo ¿Cómo piensan que se siente? ¿Qué tendrá ganas de hacer? ¿Estará bien o mal? ¿Qué podría hacer?

b. Cuatro niños están viendo una película. A Raúl le da mucha risa la película donde aparece un zombie y hay muchas peleas, pero Emilia se pone a llorar por que le dan pena las peleas y Gabriel se tapa los ojos de susto. ¿Por qué les pasa eso si están viendo la misma película?

c. Catalina se enojó cuando Antonia le rayó su cuaderno con un plumón. Catalina entonces le pintó la polera a Antonia. ¿Qué les parece lo que sintió Catalina? ¿Y lo que hizo? ¿Qué se les ocurre que podría haber hecho?

d. Javiera no quiere dormir sola en su pieza porque le da miedo la oscuridad. Camila no quiere salir sola de la casa en la noche. ¿Qué sentirán las niñas? ¿Lo que sienten es bueno o malo?

Paso 3: Cierre

Para Finalizar Reflexione transmitiendo las siguientes ideas:

Hay diferentes tipos de emociones, no hay emociones buenas o malas, pero sí las podemos sentir más o menos agradables o desagradables. Ejemplifique con la situación vista anteriormente (a).

Todos nos emocionamos y tenemos derecho a sentir todas las emociones, pero no todos sentimos lo mismo, aunque la experiencia sea similar. Ejemplifique esto la situación vista anteriormente (b).

Podemos elegir lo que hacemos a partir de lo que sentimos. Por ejemplo, es natural sentir enojo por alguna situación injusta, pero no está bien por eso pegarle a mi amig@. Siempre tenemos la posibilidad de elegir. Elegimos qué hacer con el enfado o con la pena, podemos gritar y golpear cosas o buscar otras formas de descargar el enfado que no nos dañen ni a nosotros ni a los demás. Ejemplifique con la situación c.

Las emociones nos dicen cosas acerca de nosotros y del mundo. Ejemplo: el miedo nos alerta del peligro. Por esto, es bueno aprender a reconocer cuando las estamos sintiendo, porque algo nos quieren decir. Ejemplifique con situación d.

Cierre con la siguiente tarea:

Se invita a buscar películas famosas en alguna plataforma digital y se le pide a la familia que nos cuente ¿Cuál es su película preferida? ¿De qué se trata? ¿Qué emociones muestra la película? ¿Qué emociones te provoca a ti?

IDEAS CLAVES PARA L@S CUIDADOR@S

Idea Central:

Resaltar la importancia de identificar y validar las emociones propias y las de otr@s, encontrando formas apropiadas de expresarlas.

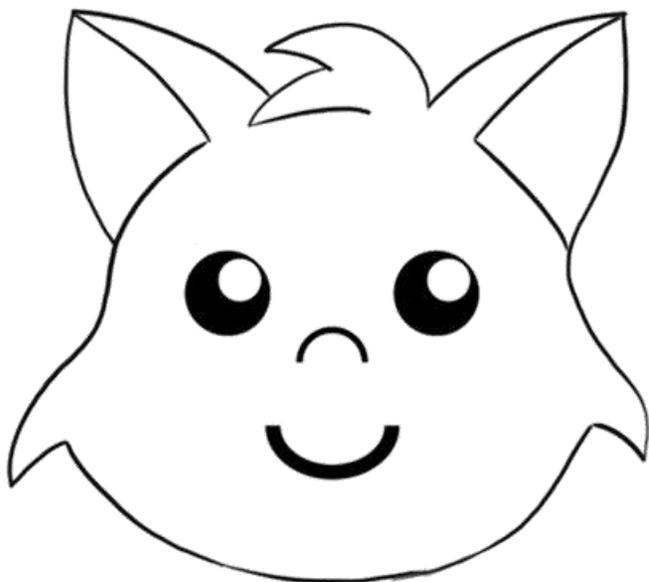
Idea Clave:

- Emoción: proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida”.
- Todas las emociones son válidas, no son buenas o malas, y es necesario expresarlas y no retenerlas, puesto que pueden desencadenar problemas mayores como, por ejemplo, dolores de cabeza, problemas de apetito, de insomnio, dolores estomacales, etc.
- Las emociones son señales que nos da nuestro cuerpo para actuar y/o cambiar todo aquello que esté en nuestras manos para alcanzar nuestro bienestar, y si no las atendemos, entonces no favorecemos nuestra propia felicidad. Entonces, ¿qué podemos hacer cuando aparecen las emociones? Expresarlas con nuestro cuerpo, gestos, posturas, como también con palabras, informando aquello que nos está ocurriendo, si hay algo que nos gusta o no nos gusta, expresando cómo nos sentimos al respecto, etc. Hacer esto es muy importante y necesario para nuestro bienestar y felicidad como personas
- Emociones básicas: Son emociones innatas, comunes a todas las personas, que vienen incorporadas desde nuestro nacimiento y perduran toda la vida, estas son: alegría, tristeza, ira, miedo, asco (disgusto) y sorpresa. Para explicar este concepto, puede apoyarse aludiendo a la película “Intensamente”



Taller: Cuerpo y Emociones

Anexo 1: Las emociones básicas



ALEGRIA

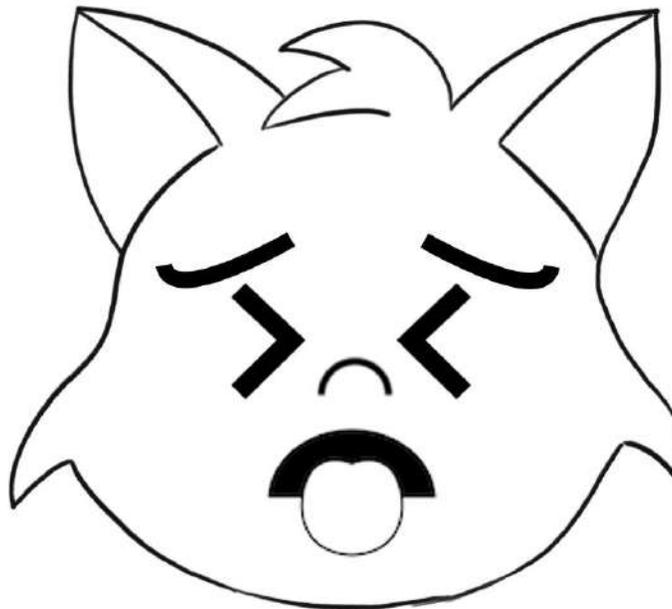


RABIA

Dibujos originales de @darumaplay, de contenido exclusivo para el juego “ ¡Que Emoción!”, disponible en versión completa (tablero y juego asociado) para educación afectiva e inteligencia emocional para niñ@s de 3 a 6 años , en <https://www.cesichile.com/que-emocion>. Contenido sujeto a derechos de autor, prohibida su reproducción total o parcial.



Tristeza

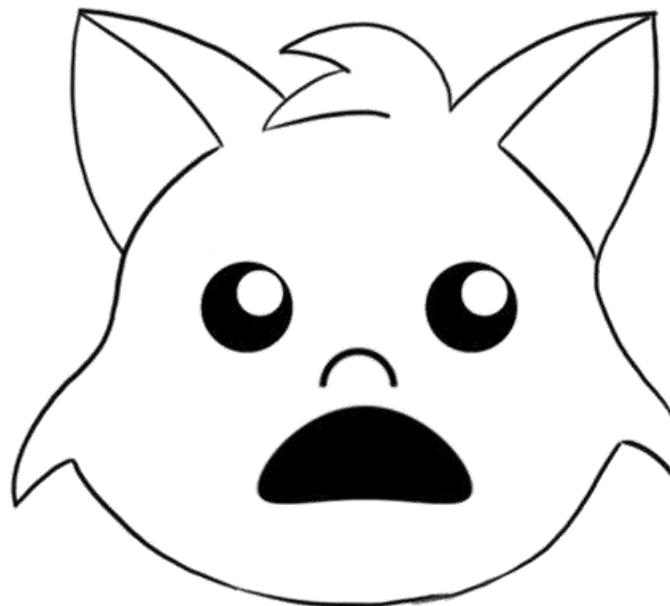


Asco

Dibujos originales de @darumaplay, de contenido exclusivo para el juego " ¡Que Emoción!", disponible en versión completa (tablero y juego asociado) para educación afectiva e inteligencia emocional para niñ@s de 3 a 6 años , en <https://www.cesichile.com/que-emocion>. Contenido sujeto a derechos de autor, prohibida su reproducción total o parcial.



Miedo



Sorpresa

Dibujos originales de @darumaplay, de contenido exclusivo para el juego “ ¡Que Emoción!”, disponible en versión completa (tablero y juego asociado) para educación afectiva e inteligencia emocional para niñ@s de 3 a 6 años , en <https://www.cesichile.com/que-emocion>. Contenido sujeto a derechos de autor, prohibida su reproducción total o parcial.