

Taller: Las emociones en la vida

Edades sugeridas: 7- 8 años

Objetivo del Taller:

Reconocer las emociones básicas y las funciones que cumplen.

Metodología:

Expositivo / Práctico

Recursos/Materiales:

- Tijera
- Pegamento.
- Cartulinas (de preferencia española por su grosor)
- Anexo 1: Dado de las emociones



Paso 1: Apertura

"¡Niñ@s hoy vamos jugar todos juntos, vamos a conocer las emociones y para que nos sirven! Para eso, tengo un juego muy entretenido, pero necesito de su ayuda.

Paso 2: Desarrollo

Se reparte el Anexo 1: "Dado de las emociones" a cada niñ@, quienes deben recortarlo, pegarlo en la cartulina española o similar, para conseguir mayor firmeza de este y armarlo doblando cada parte en las líneas marcadas.

Se recomienda que el/la cuidadora tenga un dado previamente armado como ejemplo y que vaya acompañando a sus niñ@s en el proceso de armado.

Una vez que ya todos han terminado de realizar su dado, se deben nombrar **en voz alta las 6 emociones que se encuentran en este (Alegría, rabia, miedo, tristeza, amor, tranquilidad) y explicar brevemente cual es la función que cumple cada una** (apoyarse de ideas clave).

Una vez que ya han identificado que emoción es la que representa cada cara del dado, se puede comenzar a jugar. Quien este dirigiendo la actividad, tiene que ser el primero en jugar a modo de ejemplo, debe tirar su dado y debe actuar (representar) la emoción que le toque, luego pasa algún(a) niñ@ que se ofrezca como voluntari@, tira su dado y actúa o representa la emoción que le salga y así sucesivamente.

Sugerencia: Para realizar una actividad más lúdica, se puede agregar al juego anterior, que l@s demás niñ@s adivinen la emoción que está actuando o representando el/la niñ@ que tiro el dado. Esto a la vez, refuerza la capacidad de reconocer emociones en otras personas.

Luego de que ya se han presentado todas las emociones, deje que l@s niñ@s jueguen libremente entre ell@s ayúdelos a elaborar diálogos con preguntas que traten sobre cuándo siento cada emoción.

Paso 3: Cierre

Para finalizar, es importante reforzar la idea de que las emociones son parte de la vida, son normales y hay algunas positivas que nos hacen sentir bien y otras negativas que no nos hacen sentir tan bien. (se pueden agregar ejemplos para una mayor comprensión)

IDEAS CLAVES PARA CUIDADOR@S

Idea Central:

Las emociones, aun las que consideramos "negativas" nos ayudan a relacionarnos y adaptarnos al mundo que nos rodea.

Idea Clave:

Las **emociones** son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas que generamos en función de los acontecimientos de nuestro alrededor, reacciones que vienen acompañadas de cambios fisiológicos e incluso endocrinos

Las emociones básicas son:

- **Alegría**
- **Rabia**
- **Miedo**
- **Tristeza**
- **Asco**
- **amor**

Identificar las emociones significa reconocer lo que nos está pasando por dentro. Las emociones son algo natural en las personas, y tienen una importante función adaptativa para la supervivencia. Lo que sentimos es una respuesta natural a una situación que ocurre en nuestro ambiente, y la emoción es la respuesta natural que nos permite adaptarnos a la situación y garantiza la supervivencia.

Cuando identificamos la emoción que sentimos, podemos comprender como estamos interpretando la situación del ambiente y como estamos viviendo dicha circunstancia. Nos permite conocer y comprender que es lo que nos pasa por dentro.

Enseñar habilidades de **Inteligencia Emocional** a los niños, capacitarles para distinguir y matizar mejor sus propias emociones y contextualizarlas, es una poderosa herramienta que les ayudará en su desarrollo y su adaptación social

La inteligencia emocional, se compone de varias capacidades. La más básica es la habilidad para identificar las emociones. **La gestión de estas sólo puede darse desde su aceptación y reconocimiento** porque, ¿cómo vamos a gestionar una emoción que no sabemos identificar o que rechazamos? El siguiente paso sería el reconocimiento de las emociones ajenas, la base de la empatía. Más adelante, podría desarrollarse la capacidad para automotivarse, para perseverar, así como numerosas habilidades sociales. Y todo ello tiene su base en algo tan simple y a la vez tan complicado como saber qué es lo que sentimos.

Ayudar a l@s niñ@s a conocer (se) y a reconocer (se) sus emociones favorecerá a su correcto desarrollo mental. Además, aprenderán a controlarse, tendrán una autoestima alta y ello contribuirá a su felicidad.

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones cumplen 3 funciones importantes principales:

1. **Adaptativa:** cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.
2. **Motivacional:** energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.
3. **Comunicativa:** abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás.

¿Cuál es la función de las emociones?

Sorpresa: La función de la sorpresa es vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto. Por lo tanto, este estado activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad.

Asco: La función adaptativa que cumple el asco es rechazar todos aquellos estímulos que puedan provocar una intoxicación. Las náuseas y el malestar contribuyen a evitar cualquier ingestión dañina para el cuerpo.

Miedo: El miedo es un legado evolutivo que tiene un valor de supervivencia. Esta emoción nos es útil para preparar el cuerpo y producir conductas de huida o afrontamiento ante estímulos potencialmente peligrosos.

Alegría: La alegría es uno de los sistemas que tiene el cuerpo para incentivar la acción. Además, sirve de recompensa para aquellas conductas beneficiosas para uno mismo.

Tristeza: La función de la tristeza es actuar en situaciones donde la persona se encuentra impotente o no puede llevar a cabo ninguna acción directa para solucionar aquello que le apena, como el fallecimiento de un ser querido. Por esto, la tristeza baja el nivel de actividad, con el objetivo de economizar recursos y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios.

rabia: La ira tiene una función evolutiva clara, nos dota de los recursos necesarios para hacer frente a una situación frustrante. Cuando tenemos que hacer frente a un peligro o superar un reto, ese gasto de recursos para aumentar la activación nos ayuda a lograr el éxito.

Amor: Gracias al amor creamos nuestros vínculos afectivos desde el nacimiento, necesarios para el crecimiento emocional sano.

Tranquilidad: Permite a las personas dar espacios a la reflexión en momento de dificultad.

Taller: Las emociones en la vida

Anexo 1: Dado de las emociones

