

CUARTO ENCUENTRO PROFESORES JEFE KINDER A TERCERO BÁSICO

“Aprendo a identificar mis emociones”

El objetivo de esta sesión es crear una instancia en la que niños y niñas puedan identificar sus propias emociones y reconocer las de sus compañeros/as. La estrategia está vinculada al objetivo de aprendizaje **“Reconocer y distinguir sus emociones y practicar formas apropiadas de expresarlas”**.



Esta estrategia está elaborada sobre el video **“El monstruo de colores”**, de la publicación “Redes, Educación emocional”, video que se ha convertido en un recurso muy atractivo. La sencillez del material lo hace apto para ser tratado en todas las asignaturas, especialmente en Orientación.

En esta estrategia metodológica se busca presentar el tema de las emociones básicas para que los estudiantes las conozcan y sepan que son parte de sus vidas y de quienes los rodean. Conocerlas puede ayudar a convivir bien.

Actividad

Materiales

- Lápices de colores
- Impresión de un monstruo y/o hoja de papel

1.- Oración (PPT N° 1)

2.- Comenzar recordando la actividad de la semana pasada, preguntar ¿Cuáles son las emociones que conoces?

2.- Presentar el video

3. Recuerdan las emociones y los colores que las representan.

4.- Pintan usando los colores del monstruo que vieron en el video, su propio monstruo. Se les explica que si no lo tienen impreso no importa, pueden dibujarlo.



3.- El docente dialoga con los niños sobre lo observado en el

video y los invita a contestar las siguientes preguntas:

a- ¿Cómo se siente el **monstruo de colores hoy?**

b- ¿Se han sentido como el **monstruo de colores** alguna vez? ¿Cuándo?

c- ¿Qué hizo el **monstruo de colores** para saber qué sentía? ¿Qué aprendió?

d. ¿Cuál es el nombre y el color de cada una de las emociones que tenían confundido al **monstruo de colores?**

e. - En el vídeo había una emoción de la que el **monstruo de colores** no había escuchado hablar, ¿Qué emoción creen ustedes que es? ¿Cuál será su color?

4. El docente muestra a cada estudiante una hoja con la silueta del **monstruo de colores** y los invita a que indiquen a través de la siguiente pregunta ¿De qué color lo pintarías? Según los colores de las emociones que vieron en el vídeo.

5.- “Si ustedes fueran el **monstruo de colores**, ¿cómo estarían distribuidos los colores de las emociones en él? ¿Habría más rojo que amarillo? ¿O más azul? ¿O el verde predominaría?

6.- Invitar a los niños de tarea que pinten sus emociones con el lema “¡Vamos a pintar nuestras emociones!”

7.- Finalizar preguntando que es lo que aprendieron de las Emociones.

DOCUMENTO PARA EL PROFESOR/A

Funciones que cumplen las emociones en el desarrollo humano

Según Fernando Mora (2012), “las emociones cumplen muchas y varias funciones”:

Primero. Las emociones sirven para **defendernos** de estímulos nocivos (enemigos) o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensantes (agua, comida, juego o actividad sexual) que mantengan la supervivencia. En este sentido, las emociones son **motivadoras** porque nos mueven o empujan a conseguir lo que es beneficioso o evitar lo que es dañino para nosotros y para la especie.

Segundo. Las emociones hacen que la conducta ante los acontecimientos (enemigos o alimento) sea **polivalente y flexible**. Es decir, son reacciones que nos ayudan a encontrar, no una respuesta fija ante un determinado estímulo, sino que bajo la reacción general de alerta, escogemos la respuesta más adecuada y útil entre un repertorio posible.

Tercero. Las emociones sirven a las funciones de los dos puntos anteriores, “**alertándonos**” como un todo único ante el estímulo específico. Tal reacción emocional incluye la activación de múltiples sistemas: cerebral, endocrino, metabólico, cardiovascular, respiratorio, etc.

Cuarto. Las emociones nos hacen mantener **la curiosidad** y con ello **el interés por el descubrimiento de lo nuevo**: nuevos alimentos, ocultación de posibles enemigos que se avizoran a lo lejos y, de manera importante, actúan sobre la memoria y la necesidad de aprender; ampliando el marco de seguridad para nuestra supervivencia.

Quinto. Las emociones sirven como lenguaje para comunicarnos con otros, en una comunicación rápida y efectiva. En el ser humano, el **lenguaje emocional** es también un lenguaje básico tanto entre los miembros de una misma familia (padres e hijos) como entre los miembros de una sociedad determinada; a partir de ello, se crean lazos emocionales (familia, amistad) que pueden tener claras consecuencias en el éxito tanto de supervivencia biológica como social.

Sexto. Las emociones sirven para **almacenar y evocar memorias** de una manera más efectiva. A nadie se le escapa un acontecimiento asociado a un episodio emocional, tanto si este tuvo un matiz placentero o de castigo (debido a su duración como a su significado).

Séptimo. Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel importante en el **proceso de razonamiento**. Los procesos cognitivos en general, se crean en las áreas de asociación de la corteza cerebral con información que ya viene impregnada de **colorido emocional**, de bueno o de malo. Pensamos con significados emocionales, lo que hace que las emociones jueguen un papel fundamental en la toma de decisiones de las personas.