

**QUINTO ENCUENTRO PROFESORES JEFE CUARTO A SEXTO BÁSICO**  
**CONCIENCIA EMOCIONAL**  
**IDENTIFICO Y COMPRENDO LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS**

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”**.

Es importante que nuestros niños y niñas aprendan a identificar las emociones en los otros.

EJE: Crecimiento Personal

OA\_1 Observar, describir y valorar sus características personales, sus habilidades e intereses.

OA\_2 Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, medo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.

## **Actividad**

Todas las personas sentimos emociones, y podemos reaccionar de distintas maneras de acuerdo a la situación en que nos encontremos. Aprender a reconocer lo que sentimos es la base para expresar y mostrar nuestras emociones de manera adecuada. Ello a su vez, ayudará a que quienes nos rodean puedan comprendernos mejor y saber cómo y cuándo apoyarnos.

“El tablero de las Emociones” es un juego que invitará a sus estudiantes a representar distintas Emociones con el fin de que sus compañeros identifiquen la emoción que caracteriza la imagen.

La Actividad finaliza con la reflexión y la invitación a seguir jugado durante la semana. Se sugiere enviar la imagen y las fichas para que jueguen durante la semana con su familia.

### **Materiales**

El profesor necesita proyectar la imagen del tablero, tener las tarjetas con los colores de las emociones que aparecen en el tablero de las emociones y un dado que puede descargar de alguna aplicación de su celular.

### **ACTIVIDAD:**

1.- Oración (PPT N° 1)

2.- Comenzar recordando la actividad de la semana pasada, dónde conversaron acerca de cómo identifican, expresan las emociones y además de qué forma reconocen el por qué se siente así.

3.- Conversan acerca de cómo pueden reconocer las emociones en los demás (ppt)

4.- Invitamos a jugar al tablero de las emociones explicando los pasos a seguir.

a.- El profesor/a designará grupos entregándoles una figura (ficha) que los representa (se sugiere conformar tres a cuatro grupos, según la cantidad de estudiantes)



b.- El profesor/a lanzará el dado y avanzará los espacios correspondientes. Por ejemplo si al avanzar cae en el casillero verde que puede ser la emoción “confundido”, “sorprendido”, “orgullosa”, “enfadada”, buscará la tarjeta verde (qué haces cuando te sientes sorprendido) el grupo de estudiantes tendrá que realizar la acción.

c. El profesor sigue avanzando en el tablero indicando invitando a los otros grupos a participar.



6.- Reflexionan entorno a la actividad (ppt)

### DOCUMENTO PARA EL PROFESOR/A

Los invitamos a revisar este cuadro, que explica el proceso de las emociones en los niños y niñas

Rafael Bisquerra y Begoña Ibarrola, expertos en Educación Emocional, han descrito la transición emocional de los niños a lo largo de la etapa de Educación Primaria.

CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTONOMIA EMOCIONAL	LA EMPATÍA	HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES
Se desarrolla una notable capacidad para comprender las emociones propias y las de los demás. Para ello se debe educar el lenguaje como vehículo de identificación, comprensión y expresión emocional	Período Afectivo de tranquilidad. Ya que ha aumentado la capacidad de autocontrol, regulación y comunicación.	Entre 6 y 8 años se define el yo a través de la comparación con uno mismo en su pasado.	Se empieza a desarrollar fuertemente a partir de los 9 años	La capacidad de querer y ser querido por los iguales es fundamental para el desarrollo de la autoestima y para el bienestar social. Al comienzo de esta etapa se alcanza un conocimiento social suficiente para el inicio de las críticas y valoraciones personales
Las emociones se van diferenciando entre sí y se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos	A lo largo de esta etapa se va adquiriendo la capacidad de regular la vida emocional. (Control de la expresión de las emociones).	Entre 8 y 12 años se incorpora la comparación social. (Yo – Mis compañeros)	Si antes se ha entrenado a regular las emociones, se facilita el desarrollo de la empatía	Se van sustituyendo las agresiones físicas por las verbales. (Insultos, amenazas, desprecios). La latente agresividad física irá menguando descubriendo diferentes modalidades de comunicación. (Comunicación Verbal)
A los 6 años, empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás.	Es importante el entrenamiento en estrategias de regulación emocional y la evaluación de su utilidad y consecuencias	A nivel de autoestima hasta los 8 años la percepción de sí mismo es positiva.		Se pasa de juegos de imitación a juegos que contienen normas y reglas. (deportes, juegos de mesa,...)

<p>A partir de los 7 años toman conciencia de que las emociones no perduran y pierden intensidad</p>	<p>La regulación emocional favorece la interacción social.</p>	<p>A partir de los 8 años se va a una percepción más realista que no siempre es favorable, y que pone en peligro el autoestima.</p>		<p>El grupo pasa a ser la base de las relaciones.</p>
<p>A la edad de los 8 años se empieza a desarrollar la comprensión de la ambivalencia emocional, es decir, a sentir emociones contrarias ante una misma situación.</p>		<p>La comprensión de las emociones ajenas es la base de la empatía y desarrollo social.</p>		<p>La amistad pasa a ser de cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca</p>
<p>Empiezan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro. (Imaginación)</p>				<p>Para tener amigos es necesario: Conocer a los demás, comunicarse, expresar inteligentemente las emociones (positivas y negativas) y ser capaces de aceptar lo que sienten los demás</p>

# Las emociones



**1. Todos los miembros del grupo deben representar con gestos la emoción que les tocó**

**2. Todos los miembros del grupo deben representar con sonidos la emoción que les tocó**

**3. Qué sientes tu, ¿Cuándo sientes ...?**

**4. ¿Cómo te das cuenta que tu amig@ esta ...?**

**5. Todos los miembros del grupo demuestran con su cuerpo la emoción ...**

**6. ¿Qué haces cuando te sientes de esta forma?**

**7. ¿Cómo expreso cuando me siento de esta forma?**

**8. Un miembro del equipo deberá cantar una canción que represente esta emoción**

**9. Un miembro del equipo dibuja la emoción que les tocó**