



4 a 7  
años

## SALA DIDÁCTICA GAM

### CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Este material tiene por objetivo proveer al docente de actividades para desarrollar en el aula, orientadas a enriquecer la experiencia del teatro. Son recursos diseñados desde una mirada formativa amplia, que complementan el currículum escolar.

# SALA DIDÁCTICA GAM

## CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

“En un mundo tan cambiante encontramos que la flexibilidad, la posibilidad de adaptarse al cambio es más importante que la experiencia”

*Daniel Goleman*

### → OBJETIVO GENERAL

Proporcionar estrategias que potencien el desarrollo de competencias para promover el equilibrio emocional y la autoestima, a través de juegos prácticos que buscan el reconocimiento de las emociones.

Las actividades se pueden realizar en 15 minutos, de forma independiente la una de la otra.

### → OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Conocer e identificar las seis emociones básicas y sus características.
- Reflexionar con los niños y niñas cuándo sienten cada emoción básica, para aprender diferentes formas de expresarlas de forma adecuada.
- Fomentar la comunicación y las relaciones que pueden establecer los niños y niñas con su entorno, a través del juego y la exploración grupal.

### → OBJETIVOS TRANSVERSALES

- . Potenciar el lenguaje oral y corporal a partir de nuevas dinámicas de trabajo.
- . Desarrollar habilidades como empatía, respeto, tolerancia y autoestima.
- . Potenciar la expresión de sentimientos y emociones.

### → CONTENIDOS

- **Conciencia emocional:** Implica tomar conciencia del propio estado emocional y manifestarlo mediante el lenguaje verbal y/o no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás.
- **Regulación emocional:** Es la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar gratificaciones.

- **Autoestima:** Es la forma de autoevaluarnos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la empatía. En estas edades el niño o niña empieza a conocerse a sí mismo con la ayuda de los demás y su aceptación contribuye a su propia autoestima.
- **Habilidades socio-emocionales:** Consiste en reconocer los sentimientos y las emociones de los demás, ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar empatía, mantener buenas relaciones interpersonales (comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos de una forma positiva, etc.).
- **Habilidades de vida:** Experimentar bienestar en las cosas que se realizan diariamente en la escuela, en el tiempo libre, con los amigos, en la familia y en las actividades sociales.



## **MATERIALES**

- 6 globos o en su defecto papel (cuaderno, resma, block, etc.)
- Plumones
- Algodón
- Reproductor de música

# INTRODUCCIÓN

## La educación emocional

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, que debe estar presente en la formación individual y colectiva a lo largo de la vida. El desarrollo de las competencias socio-emocionales es progresivo en las diferentes etapas del ciclo vital, en la medida que aprendemos a reconocer nuestras emociones y los factores tanto internos como externos que las provocan.

**Incorporar la educación emocional en el currículo escolar, colabora en la formación de individuos integrales que sean capaces de adaptarse a los continuos cambios del mundo contemporáneo. Al enseñar recursos y estrategias que permiten ir enfrentando las diversas experiencias y situaciones de vida de un individuo, fomentamos actitudes positivas y habilidades sociales, tales como la empatía.**

Cuando hablamos de habilidades sociales nos referimos a un conjunto de estrategias de conducta que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio individuo y para el contexto social en el que está. Permite expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros.

# INTRODUCCIÓN

## Las emociones básicas

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Vivimos las emociones en cualquier espacio y tiempo, con la familia, amigos, entorno, pares, escuela, educadoras, etc.

Las emociones son expresiones psicofisiológicas que se generan como reacción ante un estímulo y desencadenan una conducta que variará a lo largo del tiempo, dependiendo de las experiencias vitales y del medio socio-cultural.

El psicólogo norteamericano Daniel Goleman clasificó las emociones en seis básicas, englobando las principales reconocibles en cualquier individuo a través del lenguaje verbal y corporal. Estas son:

**Reconocer estas emociones y qué las generan permite al individuo manejarlas y expresarlas de forma saludable consigo mismo y su entorno. El proceso es más profundo y complejo en las diferentes etapas del crecimiento.**



FELICIDAD



TRISTEZA



RABIA



SORPRESA

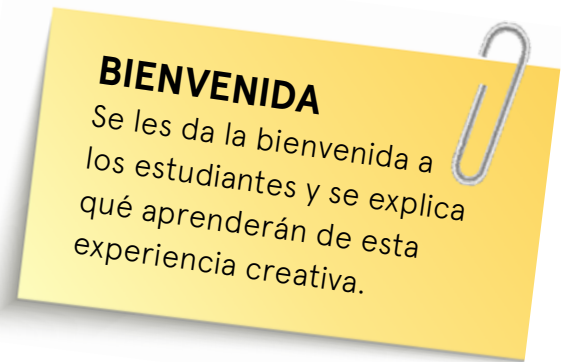


MIEDO



ENOJO

# ACTIVIDADES DIDÁCTICAS



## Antes de comenzar:

- 1 • Es importante comunicar que el taller es un espacio de confianza y respeto, donde pueden expresar colaboración con sus compañeros. Deben quedar fuera burlas y comentarios negativos sobre los sentimientos de los pares.
- 2 • Recomendamos delimitar el espacio, marcando un rectángulo en el suelo con cinta adhesiva, para separar el espacio de taller del resto de la habitación.
- 3 • Para la fluidez de las actividades se sugiere disponer de los materiales de cada actividad en cajas o contenedores diferentes y disponerlos en el borde del rectángulo delimitado en el suelo.
- 4 • En el caso de que las actividades se realicen en el hogar, sugerimos despejar un espacio y mover los muebles a los costados, lo que permitirá la delimitación en el suelo con una cinta, el trabajo corporal y desplazamiento.

# ACTIVIDAD 1

## Las emociones básicas (duración 20 minutos)

### → ¿Qué haremos?

Reconocer por medio del juego las seis emociones básicas con las que se trabajará en esta oportunidad. Para que los y las estudiantes adquirieran vocabulario emocional, aprendan a expresar sus sentimientos y emociones a través del lenguaje verbal y no verbal.

### → ¿Cómo lo haremos?

1. Partiremos invitándoles a sentarse en círculo en el espacio delimitado en el suelo, para iniciar una conversación sobre las emociones, cuáles son las que conocen y cuándo han sentido esas emociones. Cómo se sienten el día de hoy y porqué.



Crédito: Jorge Sánchez

2. Dispondremos de seis globos o cartulinas dibujadas con rostros expresando felicidad, tristeza, rabia, sorpresa, miedo y enojo. Es importante que los dibujos expresen de forma clara cada emoción, para que se identifiquen fácilmente.

El o la docente debe ir ejemplificando cada emoción con el globo (o cartulina) correspondiente, explicando sus características y los comportamientos asociados a ella. Posteriormente, irá pasando el globo a los y las estudiantes que deben expresar cuándo y en qué situaciones sienten esa emoción.

## ACTIVIDAD II

### Las emociones a través del cuerpo

#### → ¿Qué haremos?

Comprender que las emociones se expresan en el lenguaje verbal y corporal. Muchas veces el cuerpo expresa de forma espontánea e inconsciente la emoción que estamos sintiendo. Reconocer nuestro comportamiento corporal permitirá reconocer y manejar mejor las emociones.

#### → ¿Cómo lo haremos?

1. Iniciamos explicando que las emociones se encuentran representadas y expresadas en cuentos, películas, fotografías y música. Sugerimos ejemplificar con imágenes de cuentos y fotografías, para hablar sobre las expresiones de los personajes y personas fotografiadas, ahondando en su expresión facial y corporal.

2. Para aprender a reconocer las emociones en la música el docente invitará a bailar diferentes canciones y en cada una preguntará: ¿Qué sientes con esta música? ¿puedes reconocer alguna emoción en específico?

La idea es escuchar una lista de reproducción diversa en estilos musicales y temáticas. Sugerimos las siguientes canciones(1):

**Tristeza:** *The night we met*, Lord Huron

**Miedo:** *Sinfonía no.3* (IV. Passacaglia. Allegro Moderato), Krzysztof Penderecki

**Enojo:** *Killing In The Name*, Rage Against The Machine

**Rabia:** *Master of Puppets*, Metallica

**Sorpresa:** *L'autre valse d'Amelie*, Yann Tiersen

**Felicidad:** *Dynamite*, Gareth Emery, Christina Novelli

---

(1) Esta selección se encuentra en la lista de Spotify:

<https://open.spotify.com/playlist/2Mwm4Ke5PMoxAlbzCHp2rO?si=DR5tTN5mSoK9vv-VUUglBw>



Se puede utilizar otra música que le haga más sentido a las características del grupo, pero siempre tiene que respetar el orden de las emociones.

Sugerimos que reproduzcan la canción más de un minuto. Al término se debe indicar volver a un estado neutral para prepararse para la siguiente canción.

Como cierre de este ejercicio se puede terminar preguntando: ¿Cuál fue la canción que más te gustó?, ¿por qué? ¿Con cuál emoción te identificaste más?



Crédito: Jorge Sánchez

# ACTIVIDAD III

## Nos cuidamos entre todos y todas

### → ¿Qué haremos?

Encontrar un momento donde los niños y niñas puedan relajarse y tener contacto con un par, en un espacio de confianza y relaxo.

### → ¿Cómo lo haremos?

1. Organizaremos a los y las participantes en parejas y les entregaremos un pedazo de algodón a cada uno. Primero un niño o niña se recostará de espaldas sobre el suelo con los ojos cerrados, mientras su par le acariciará con el algodón el rostro, el cuello, los brazos, manos y piernas. Para generar un ambiente relajado, proponemos acompañar la actividad con música tranquila, como por ejemplo: Viva la vida (*bossa versión*), de Daniela Procopio (2).

Cada estudiante tendrá un turno de dos minutos y luego cambiará de puesto. Al finalizar, el docente invitará a que agradezcan el cariño que se entregaron y cierran el momento con un abrazo.



Crédito: Jorge Sánchez

---

(2) Incluida en la misma lista de Spotify.

**2.** Para finalizar nos sentamos en círculo y entablamos un diálogo sobre los aprendizajes del taller que puede partir preguntando ¿cómo se sintieron con este cariño?, ¿pueden mencionar las emociones experimentadas?, ¿qué emoción les gustó más?

Ten presente que es importante escuchar a niños y niñas, no se debe interrumpir o juzgar sus opiniones, aunque expresen conceptos que te parezcan errados como docente. Porque el objetivo de este taller es aprender a verbalizar y expresar emociones y sentimientos, acorde a su edad.

## Y recuerda lo más importante es ¡jugar!

Te deseamos éxito.

Hasta la próxima.

---

## RECOMENDAMOS EL USO DE LOS TEXTOS:

- Goleman, Daniel y M. Senge, Peter, *Triple focus: un nuevo acercamiento a la educación*, Barcelona, España. Ediciones B, 2014.
- Milicic Müller, Neva, *Creo en ti: la construcción de la autoestima en el contexto escolar*, Santiago de Chile. Lom, 2001.
- Céspedes Calderón, Amanda, *Educación las emociones: educar para la vida*, Santiago de Chile. Ediciones B, 2017.
- García-Hudobro, Verónica, *Pedagogía teatral, metodología activa en el aula*, Santiago de Chile. Ediciones UC, 2017.
- Goleman, Daniel, *La inteligencia emocional*, Buenos Aires, Argentina. Ediciones B, 2000.



Para enviarnos dudas o comentarios sobre su experiencia aplicando este material pueden escribirnos a **educacion@gam.cl**