



Guía de uso pedagógico

Emociones

Unidad de aprendizaje: identificación y manejo de emociones

Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidos. Estos comportamientos están regidos por nuestras emociones, las cuales se convierten en estados afectivos que experimentamos, acompañados de reacciones subjetivas. Con esta guía te invitamos a hacer un recorrido por las emociones, afianzando la comprensión que tienes de ellas, con el fin de aceptarlas sin juzgarlas ni querer modificarlas; logrando de esta forma empatizar con el otro y dar espacio para que puedas vivirlas.

Esta guía se convierte en faro para navegar y emprender el viaje, con la invitación a seguir construyendo otros caminos y otras preguntas para continuar navegando.

Emociones

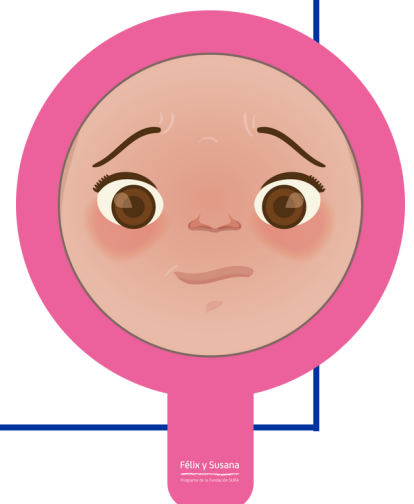
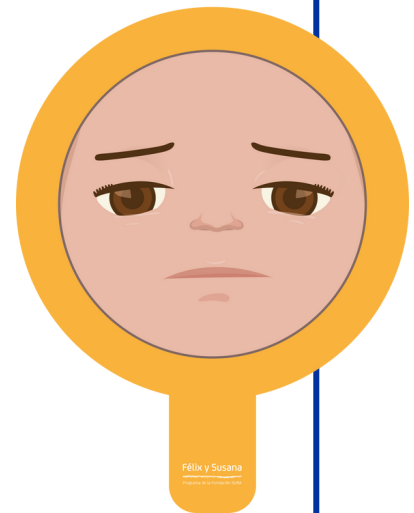
Clase de material

Paletas para identificar emociones e imitar gestos.

Componentes

El material consta de 11 paletas ilustradas en ambos lados; 7 muestran gestos y 4 muestran acciones a desarrollar.

- Paleta con gesto de rabia y miedo.
- Paleta de gesto de alegría y tristeza.
- Paleta de gesto de asombro o sorpresa y gesto de aburrimiento.
- Paleta con gesto de pena o vergüenza y gesto de placidez o reposo.
- Paleta con mensaje de respirar profundo y mensaje de relajarse.
- Paleta con mensaje de dormir y respirar hasta 10.



Según Casassus (2009) “las emociones serían una energía vital, que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos, generando una disposición a actuar”.

Para Félix y Susana el reconocer las emociones propias y ajenas permite ser conscientes de la influencia de estas en el comportamiento y responder a ellas en forma apropiada.

Foco de aprendizaje posible

Identificar y manejar las emociones.



Objetivos de aprendizaje posibles

Con este material educativo puedes generar prácticas que permitan a niñas y niños:

- Reconocer emociones como la alegría, rabia, miedo, tristeza, entusiasmo, asombro.
- Saber cómo actuar cuando sienten alegría, enojo, disgusto, tristeza y otras emociones.
- Expresar sus emociones para relacionarse sanamente consigo mismos y con otras personas.
- Evitar hacerse daño o dañar a otros cuando expresan sus emociones.
- Conocer los efectos que causa la manifestación de sus emociones en las personas que les rodean.

Relajarse



¿Cómo se vincula el material para el abordaje de la sana convivencia, la educación integral de la sexualidad y las habilidades para la vida?

Con el uso de este material es posible:

- Fortalecer las relaciones intra e interpersonales desde el manejo de las emociones.
- Identificar herramientas para manejar las emociones, reconociendo necesidades y valores que las movilizan.
- Conocer, aceptar y aprender a expresarse de una forma asertiva.

- Reconocer las emociones como una dimensión humana.
- Expresar sanamente las emociones, comprendiendo qué pasa en el cuerpo cuando se manifiestan.

- Desarrollar actitudes más proactivas que reactivas ante el conflicto.
- Facilitar la comunicación, empatía, la escucha, el entendimiento y comprensión..

Recuerda que estas son algunas opciones de reflexión que puedes propiciar a través del material para alcanzar los focos de aprendizaje. Desde tu mirada pedagógica podrás ajustar las reflexiones según las necesidades, intereses y potenciales de niños y niñas.

Propuestas de uso

Propuesta 1

Paso 1. Presentación del material a niños y niñas

Muestra todas las paletas de las emociones a los participantes.

Paso 2. Reconocimiento del material

Puedes exponer en una mesa o en una pared las paletas y pedir a niños y niñas que las reconozcan.

Paso 3. Un espacio para percibir y comprender las emociones

Ubica en el espacio del salón las paletas separadas unas de otras. Pide a los participantes que por grupos se sienten alrededor de una paleta y cuenten una situación vinculada a la misma; invítalos a rotar por cada una de las paletas repitiendo el ejercicio.

Paso 4. Reflexión: el círculo de las emociones

Terminadas las rotaciones, invita a los participantes a organizarse en círculo para profundizar en el tema a través de algunas preguntas orientadoras: ¿Cómo se sintieron contándole a sus compañeros esa situación en la que experimentaron esa emoción? ¿Qué identificaron en el ejercicio que acababan de hacer? ¿Encontraron alguna semejanza entre las situaciones que se presentaron y lo que sintieron?

Propuesta 2

Paso 1. Presentación del material a niños y niñas

Muestra todas las paletas de las emociones a los participantes.

Paso 2. Reconocimiento del material

Puedes exponer en una mesa o en una pared las paletas y pedir a niños y niñas que las reconozcan.

Paso 3. Mímica de las emociones

Organiza a los participantes en cuatro grupos y pídeles que escojan dos paletas de las emociones para crear una situación relacionada con ellas y representarla a través de mímicas. La intención es que niños y niñas logren reconocer diversas formas de reaccionar frente a determinadas emociones y situaciones.

Paso 4. Reflexionemos sobre las emociones

Terminada la actividad, invita a conversar sobre lo que ocurrió en el espacio, procurando orientar la discusión alrededor de aprender a reconocer y diferenciar las emociones, con el fin de entender qué nos pasa en cada ocasión y cómo expresarlo sanamente.

Contar
hasta
10



Félix y Susana, la serie:

- Capítulo 2 - Compartir es mejor.
- Capítulo 9 - Nuestras emociones.

Recursos complementarios

Unidad de aprendizaje: identificación y manejo de emociones

Félix y Susana, proyecto musical:

- Walkina you shoes

Félix y Susana, la revista:

- Sección Derechos de los niños y las niñas - Hablando de emociones

Félix y Susana, herramientas digitales:

- Guía: reconocimiento y valoración de la diversidad.

¡Lo que haces es valioso!

Luego de emplear esta guía y dinamizar el material te invitamos a seguir el camino de la reflexión: observa tu práctica, cuestionala y registra tus aprendizajes. Encuentra necesidades, intereses y posibilidades de transformación que permitan la cualificación de tu experiencia hacia la gestión del conocimiento.

1

Práctica

2

Reflexión

3

Experiencia

4

Conocimiento