



PRIMARIA

SESIÓN Nº 4: "EL DESFILE DE LAS EMOCIONES"

Competencia a desarrollar:

Construye su identidad.



¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes identifiquen y reconozcan las emociones básicas que experimenta el ser humano así como las sensaciones corporales que las acompañan y las acciones que motivan.



Ideas clave:

- Todos y todas, al ser seres humanos, experimentamos diferentes emociones. Estas son reacciones innatas que surgen en determinadas situaciones o por nuestros pensamientos.
- Se manifiestan a través de sensaciones en nuestro cuerpo que nos dan una señal y nos informan sobre la emoción que estamos sintiendo. Asimismo, cada una de ellas nos impulsa a realizar una acción.
- Puede que algunas emociones nos generen sensaciones agradables y otras sensaciones desagradables, pero esto no significa que algunas emociones sean buenas y otras malas, pues todas nos brindan un mensaje y cumplen la función de ayudar a adaptarnos a nuestro entorno.
- Por ello, es importante que podamos sentir las, identificarlas y reconocerlas para atender al mensaje que nos brindan y; que nuestras relaciones y decisiones sean positivas y saludables.



Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Presentación: El mural de las emociones	10 min.	- Mural con imágenes de los personajes de la película intensamente. - Stickers - Recortes de papel - Lápiz, lapicero o colores.
Desarrollo: El monstruo de las emociones	30 min.	- Imágenes de las situaciones del monstruo de las emociones.
Cierre: El casting	5 min	- Cartillas con situaciones diversas.



ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

- Revisa la sesión, prepara los materiales necesarios y organiza el espacio.
- Realiza algún ejercicio de respiración y enfoque que te ayude a estar en la mejor disposición para realizar la actividad con tus estudiantes.
- Dale la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

PASO A PASO



10 minutos

1. Presentación

Actividad 1: “El mural de las emociones”

Esta dinámica busca que los y las estudiantes se introduzcan al tema de la sesión. Para ello, se presentará un mural con cinco emociones que serán representados por los personajes de la película “Intensamente”. El o la docente hará la siguiente pregunta: ¿Cómo se sienten hoy? Cada participante pegará un sticker debajo del personaje con el que se identifique. Una vez que todos y todas lo hicieron, el o la docente preguntará, por cada emoción: ¿Es esta una emoción buena o mala? Los y las estudiantes tendrán en la mano un pedazo de papel con un check a un lado y una X al otro. Si consideran que la emoción es buena mostrarán el check, si consideran que la emoción es mala mostrarán el aspa. También se podría preguntar a algunas o algunos estudiantes el porqué de sus respuestas.



La consigna será la siguiente:

Les presento el mural de las emociones. Vamos a leer juntas y juntos los nombres de cada personaje. Ahora que ya les conocemos y sabemos que cada uno representa una emoción, es hora de hacernos la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento hoy? Cada uno y una de ustedes tienen pegatinas y los pegará debajo de aquel o aquellas emociones con las que se sienten identificados o identificadas...

Vemos que, todas y todos marcamos una emoción. Y es que todas las personas experimentamos diversas emociones... (Se abre un espacio de reflexión para introducir las primeras ideas fuerza sobre las emociones).

Ahora, les invito a escribir en un pedazo de papel un check por un lado y por el otro; un aspa. Levantarán el check cuando consideren que la emoción es buena y un aspa si piensan que la emoción es mala. Empecemos. ¿La emoción de la alegría es buena o mala? ¿Por qué? ¿La emoción de la tristeza es buena o mala? ¿Por qué? (así con todas las emociones) ... (al terminar, se abre nuevamente un espacio de reflexión para explicar que no existen emociones malas o buenas...).

Preguntas para la reflexión:

- ¿Ha sido fácil o difícil elegir la emoción? ¿Cómo así?
- ¿Por qué hemos elegido diferentes emociones?
- ¿Creen que hay emociones malas o buenas? ¿Por qué?

Retroalimentación:

- Todas las personas experimentamos diversas emociones. Estas son reacciones innatas que surgen en determinadas situaciones o por nuestros pensamientos.
- Así, puede que unos sintamos una emoción y otros, otra. Cada uno y cada una llega al aula sintiéndose de una manera particular dependiendo de las situaciones en las que se

encuentren. Es importante respetar nuestras propias emociones y las emociones de las y los demás.

- Las emociones no son buenas o malas en sí. Puede que nos parezcan agradables o desagradables pero todas ellas están ahí para brindarnos un mensaje y ayudarnos a adaptarnos a nuestro entorno.



30 minutos

2. Desarrollo

Actividad 2: “El monstruo de las emociones”

Esta dinámica busca que los y las estudiantes identifiquen las sensaciones corporales que acompañan a las emociones, así como las acciones que estas les motivan a hacer. Para tal fin, el o la docente contará la historia del monstruo de las emociones, un personaje que pasa por distintas situaciones llenas de emoción. Para ello, el o la docente podrá apoyarse en un material visual que contienen las escenas gráficas de la historia. Si se desea se puede otorgar a cada estudiante una copia de estas. En cada escena se invitará a las y los estudiantes a reflexionar y participar de manera activa.

*Nota: El orden de las escenas puede variar. La idea de darle forma de historia es por un tema didáctico. Si será importante dar respuesta a las preguntas resaltadas.

Se brinda la siguiente consigna:

*Ahora les contaré la historia del monstruo de las emociones, ¿les gustaría saber de qué se trata? Pues bien. (Ejemplo) Había una vez un monstruo que vivía en una casita y tenía de mascota un gato. Veamos la imagen. **¿Qué está sucediendo?** Seguimos con la historia, un día el monstruo de las emociones se encontró con un pequeño animalito. Veamos la imagen. **¿Qué está sucediendo?** Al día siguiente, el monstruo de las emociones quiso hacer una actividad que le gustaba mucho. Veamos la imagen. **¿Qué está sucediendo?** De repente, tocaron la puerta. Alguien vino a visitarlo. ¿Quién podrá ser? ¡Es su prima! Ambos se fueron al cuarto de juego. Veamos la imagen. **¿Qué está sucediendo? ¿Cómo terminará la historia?** Ahora veamos cada momento que pasó nuestro amigo...Aquí - señalando la primera escena - **¿Qué emoción creen que sintió? ¿Cómo se sentirá su cuerpo? ¿Qué tendrá ganas de hacer?** (Realizar estas preguntas en cada una de las escenas)*

* Puedes trabajar esta actividad en plenaria con todo el grupo, explorando poco a poco cada emoción. También puedes trabajarlo en grupos pequeños asignando a cada grupo una de las situaciones o en un cuadro que puedan trabajar todas las situaciones.



Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Fue fácil o difícil reconocer la emoción del monstruo?
- ¿Alguna vez les ha pasado una situación similar?
- ¿Qué sintió su cuerpo? ¿Qué tuvo ganas de hacer?

Retroalimentación:

- Como hemos visto, las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando estamos alegres podemos sentir que nuestro corazón late rápido o cuando estamos con miedo, podemos sentir que nuestras manos tiemblan. O cuando estamos enojados; que nuestros hombros se ponen tensos. Y cuando estamos tristes, quizás sentimos un nudo en la garganta.
- También, las emociones nos impulsan a hacer algo. Por ejemplo, cuando estamos alegres nos pueden dar ganas de saltar, cuando estamos tristes; de estar solos/as. Cuando estamos molestos; de gritar y cuando tenemos miedo; de escondernos.
- Cada uno y una tendrá sensaciones corporales e impulsos de acción dependiendo de su propia forma de ser y de las situaciones que atraviesan. Es importante prestarles atención pues ellas nos avisarán que emoción está surgiendo.



5 minutos

3. Cierre

Actividad 3: “El casting”

En esta dinámica, se pedirá que los y las estudiantes imaginen que se encuentran en un casting de películas. El o la docente invitará a que ellos y ellas vayan expresando a través de su cuerpo las situaciones que se vayan mencionando. Podrán hacer uso de su voz, gestos y movimientos. Para la actividad, las y los estudiantes pueden colocarse en un círculo.

Se dará la siguiente consigna:

Bienvenidos al casting, soy la directora(or) del cine. Ustedes son las actrices y actores más talentosos. Les voy a invitar a que puedan representar la siguiente historia usando su voz, su cuerpo, sus gestos. Empezamos en 3, 2, 1...

*Imagina que hoy es tu cumpleaños. Te despiertas, tus padres te saludan y te alistas para ir al colegio. Al llegar a tu aula, escuchas ¡Sorpresa! De parte de tus compañeros y compañeras. Ves que todos y todas están alegres, hay música y una gran torta. **Un compañero tuyo te regala un robot a control remoto que te encanta!!!**. Lo llevas al recreo para jugar con él. De pronto, **alguien patea una pelota y cae sobre el robot, que termina rompiéndose y ya no funciona**. Vas a ver quién fue, pero suena el timbre y tienes que regresar a clases. Al salir de la escuela te encuentras con **una vecina, te dice que su perro se ha perdido, un perro que conoces y que juega mucho contigo**. Ella está muy triste, hace horas que no lo ha visto. Sigues tu camino y llegas a casa. Te alistas para comer. De pronto **tu mamá te sirve un plato de comida que no te gusta**. No te gusta cómo se ve ni su sabor pero lo comes poco a poco con mucho esfuerzo. Terminas y vas a tu cuarto a descansar. Cierras tus ojos y de pronto **escuchas un sonido extraño. Sale de debajo de tu cama**. Te da escalofríos. Llamas a tu mamá. Resulta que era sólo un insecto. **Tu mami te invita un rico postre para que te sientas mejor**.*

Nota: Si deseas puedes cambiar la historia, así como las situaciones. Recuerda incluir aquellas que generan diversas emociones: alegrías, tristeza, miedo, enojo.

*Puedes detener la narración de la historia luego de leer cada frase en negrita e invitar a las y los estudiantes a que representen la emoción que están sintiendo frente a ella. Pídeles que observen a sus compañeras y compañeros alrededor.

Preguntas para la reflexión:

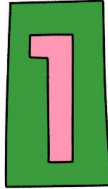
- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Todas y todos sintieron la misma emoción frente a la misma situación?
- ¿Fue fácil o difícil representar la emoción?
- ¿Todas y todos la representaron de la misma manera? ¿Por qué?

Retroalimentación:

- Todas las emociones son válidas. Cada una y cada uno las vive y expresa de forma particular. En la próxima clase veremos cómo podemos hacerlo sin lastimarnos o lastimar a las y los demás.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Actividad 1: Fichas para elaborar el mural de las emociones



**CON
DESAGRADO**



ENOJADO/A



ALEGRE

4

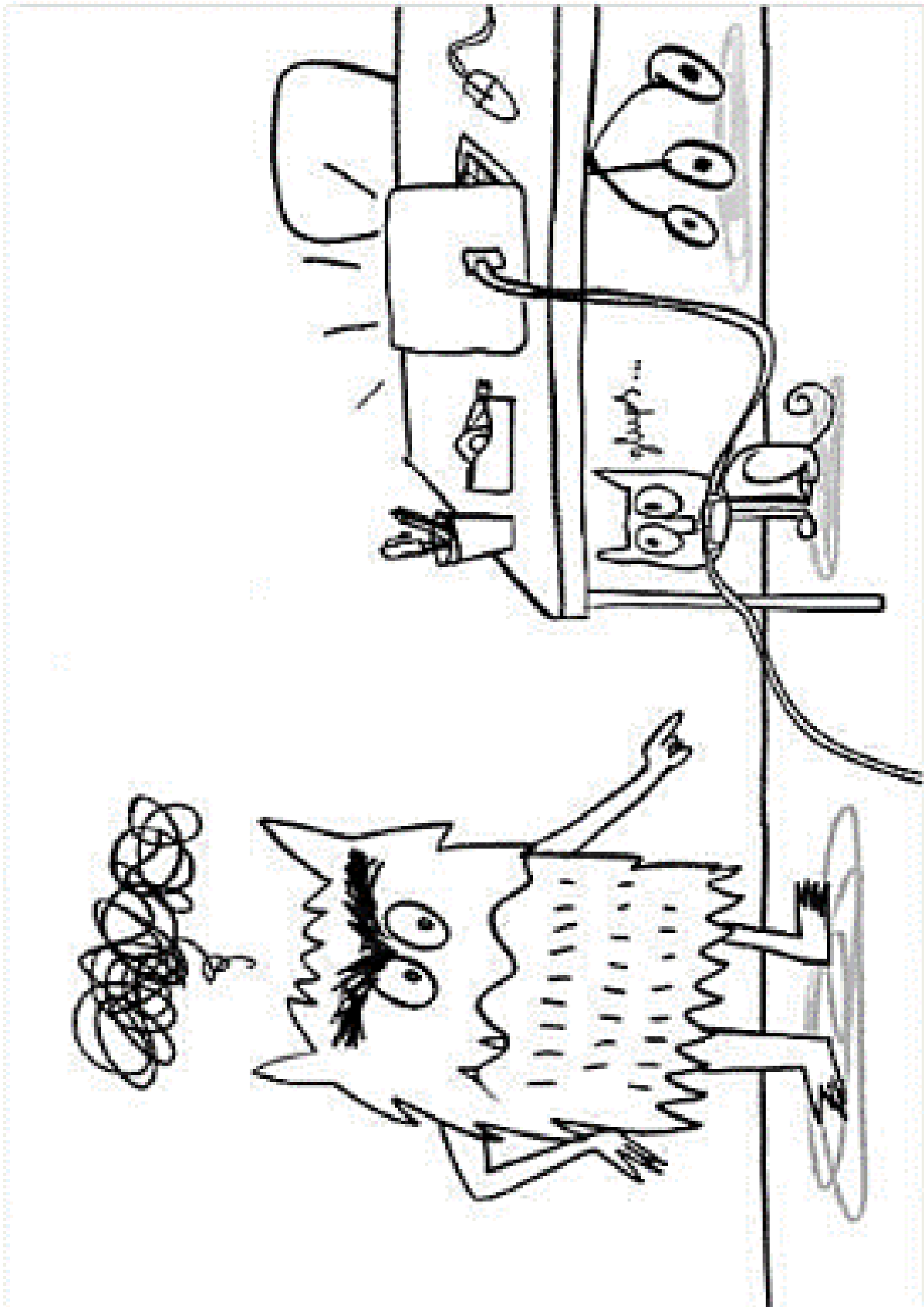


TRISTE



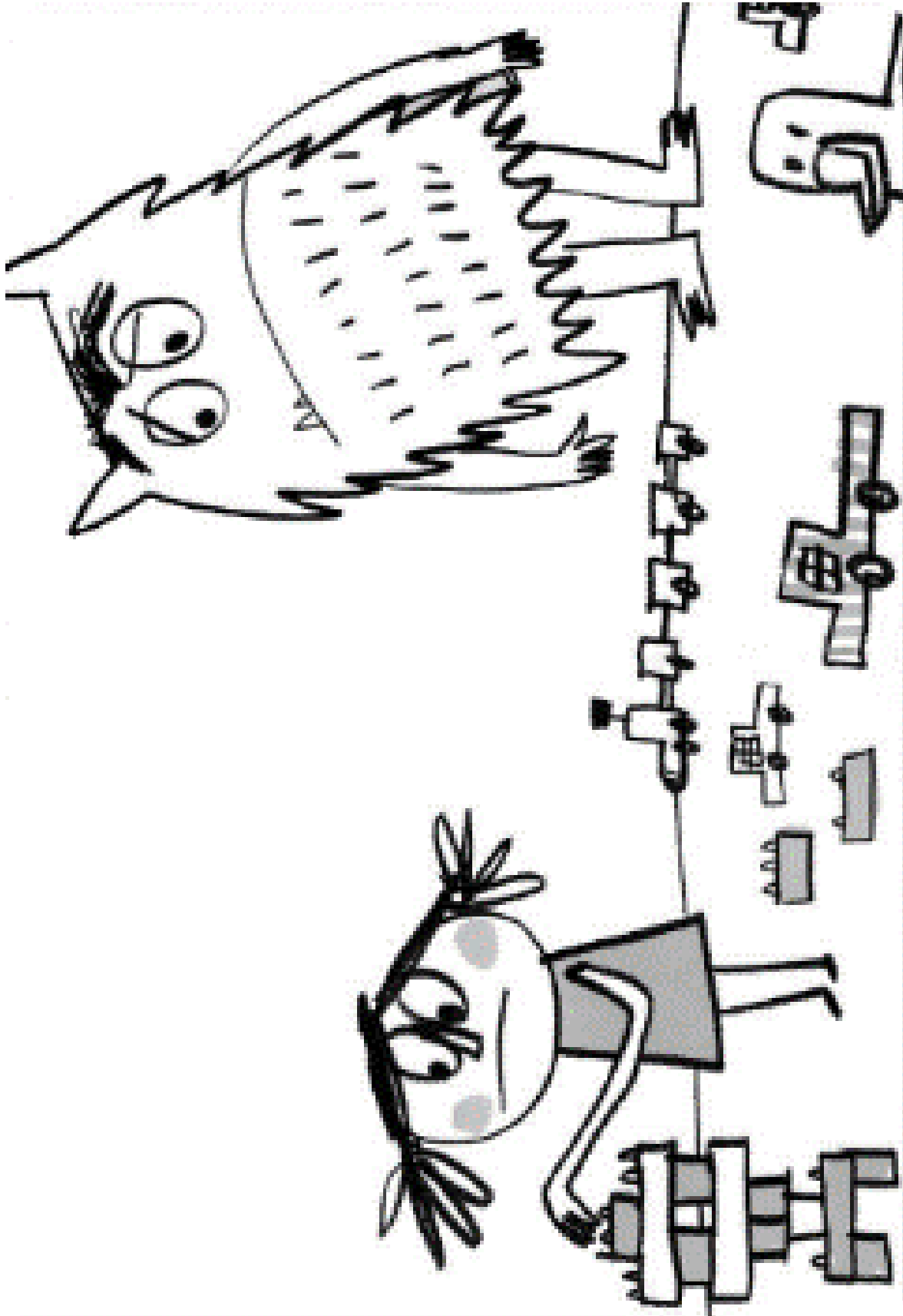
CON MIEDO

Actividad 2: Situaciones del Monstruo de las emociones



















Actividad 2: Fichas para trabajar situaciones del Monstruo de las Emociones


SITUACIÓN	¿Qué está sucediendo? 	¿Qué emoción crees que sintió? 	¿Cómo se sentirá su cuerpo? 	¿Qué tendrá ganas de hacer? 
				
				
				
				


Actividad 2: Fichas para trabajar las situaciones del Monstruo de las Emociones




¿Qué está sucediendo? 


¿Qué emoción crees que sintió? 


¿Cómo se sentirá su cuerpo? 


¿Qué tendrá ganas de hacer? 




¿Qué está sucediendo? 


¿Qué emoción crees que sintió? 


¿Cómo se sentirá su cuerpo? 

¿Qué tendrá ganas de hacer? 




¿Qué está sucediendo? 


¿Qué emoción creen que sintió? 


¿Cómo se sentirá su cuerpo? 


¿Qué tendrá ganas de hacer? 



¿Qué está sucediendo? 

¿Qué emoción creen que sintió? 

¿Cómo se sentirá su cuerpo? 

¿Qué tendrá ganas de hacer? 

Actividad 3: El casting

EL CASTING

Bienvenidas y bienvenidos al casting, soy la directora(or) del cine. Ustedes son las actrices y actores más talentosos. Les voy a invitar a que puedan representar la siguiente historia usando su voz, su cuerpo, sus gestos. Empezamos en 3, 2, 1...

Imagina que hoy es tu cumpleaños. Te despiertas, tus padres te saludan y te alistas para ir al colegio. Al llegar a tu aula, escuchas ¡Sorpresa! De parte de tus compañeros y compañeras. Ves que todos y todas están alegres, hay música y una gran torta. **Un compañero tuyo te regala un robot a control remoto que te encanta!!!**. Lo llevas al recreo para jugar con él. De pronto, **alguien patea una pelota y cae sobre el robot, que termina rompiéndose y ya no funciona**. Vas a ver quién fue, pero suena el timbre y tienes que regresar a clases. Al salir de la escuela te encuentras con **una vecina, te dice que su perro se ha perdido, un perro que conoces y que juega mucho contigo**.

Ella está muy triste, hace horas que no lo ha visto. Sigues tu camino y llegas a casa. Te alistas para comer. De pronto **tu mamá te sirve un plato de comida que no te gusta**. No te gusta cómo se ve ni su sabor pero lo comes poco a poco con mucho esfuerzo. Terminas y vas a tu cuarto a descansar. Cierras tus ojos y de pronto **escuchas un sonido extraño. Sale de debajo de tu cama**. Te da escalofríos. Llamas a tu mamá. Resulta que era solo un insecto. **Tu mami te invita un rico postres para que te sientas mejor**.

