

Reconocer y entender las emociones



<https://www.pexels.com/search/emotions/>

Edad	3-6 años
Valores	Empatía
Materiales	Video de YouTube con canción para bailar, tarjetas de emociones, una caja, imágenes de emociones
Duración estimada	3 días (20 min. por día)
Tamaño del Grupo (recomendado)	De 5 a 15 niños
Objetivos	Aprender a reconocer y nombrar tus propias emociones y las de los demás: ira, alegría, asombro, miedo. Reconocer en qué situaciones surgen las emociones. Entender lo que estás sintiendo y lo que otras personas sienten cuando les embargan las emociones.
Metodología	Juego de roles, una discusión
Autor	PRSC

IMPLEMENTACIÓN: PASO A PASO

Se recomienda dividir las actividades de este tema en tres días. Con el fin de no apresurarse y completar con calma todas las tareas, es necesario tomarse el tiempo necesario para hablar con los niños. Cuanto más grande sea el grupo de niños, más tiempo se tardará.

Paso 1

(La primera actividad. Duración: 20 minutos.)

El maestro les dice a los niños que hoy hablarán sobre los estados de ánimo.

Lo primero de todo: ¿Cómo te sientes? ¿Cuál es tu estado de ánimo?

¿Qué ha pasado? ¿Por qué estás de este humor hoy?

Los niños hablan sobre sus estados de ánimo (si necesitan ayuda, el maestro les ayuda haciendo preguntas adicionales).

El maestro ayuda a los niños a entender que cada día podemos sentir sentimientos y emociones diferentes y que todos ellos son buenos.

Paso 2

(La segunda actividad. Duración 20 minutos.)

El maestro les dice a los niños que hoy tratarán sobre las emociones realizando una actividad: "Describe tu estado de ánimo". Tendrán que adivinar por lo que están pasando las personas en cada tarjeta.

El maestro muestra las tarjetas de estado de ánimo (las tarjetas están en la página siguiente).

Hablaremos de alegría, tristeza, ira/enfado, miedo y asombro (cada emoción tiene una tarjeta o foto).

El maestro muestra una tarjeta y pregunta a los niños:

- ¿Cuál es el estado de ánimo de la gente aquí? (Los niños responden que ven a personas sorprendidas).
- ¿Cómo sabes que la gente se sorprende?
- ¿Cuál es su expresión facial? (Los niños explican y demuestran el estado de ánimo).
- ¿Alguna vez te has sorprendido? (Los niños comparten sus recuerdos).
- ¿Cuál era la situación?
- El maestro hace las mismas preguntas para cada emoción. Después de hablar de la ira, la tristeza y el miedo, el maestro continúa preguntando a los niños:
 - ¿Cómo te comportas cuando sientes ira, cuando estás enfadado/a?
 - ¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo?
 - ¿Cómo reaccionas cuando notas la ira o el enfado de un amigo?
 - ¿Cómo le ayudaste?

Paso 3

(La tercera actividad. Duración: 20 minutos.)

El maestro invita a los niños a bailar un baile de emociones.
<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=ZHS7vCdBeus>
El maestro pregunta a los niños:

- ¿Cómo te sientes después de bailar?
- ¿Qué emoción te gustó más?

Paso 4

El maestro invita a los niños a jugar "Adivina la Emoción".
El maestro coge las tarjetas de emociones, las pone en una caja y les explica a los niños que un niño invitado tomará una foto de una caja y tratará de representar la emoción con su expresión facial. Otros niños intentarán adivinar la emoción representada. Un niño que adivine la emoción mostrada irá a tirar de otra tarjeta y mostrar la emoción a los niños. Una vez que todas las tarjetas se hayan sacado de la caja, el maestro las pone de nuevo en la bolsa y cambia la tarea.

Ahora los niños tendrán que tratar de adivinar las emociones no a partir de la expresión facial, sino del tono de voz. Los niños tratarán de decir la misma frase, por ejemplo, "Nos vemos pronto" tristemente, alegremente, enojado, aterrador, tímido o sorprendido. Deja que otros adivinen lo que un amigo está sintiendo. El juego se está continuando de la misma manera, un niño dibuja una tarjeta con la emoción representada y trata de transmitirla por la voz.

Fotos de emociones.







Tarjetas de emoción

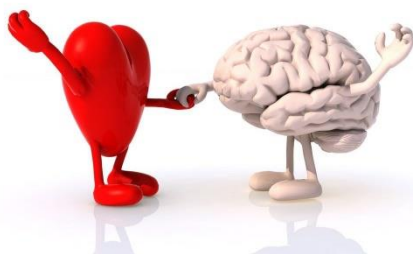


EVALUACIÓN CRÍTICA

COMPORTAMIENTO OBSERVADO	SÍ	NO	COMENTARIOS
Los niños reconocen y nombran sus emociones y las de los demás y saben cómo expresarlas adecuadamente.			
Los niños reconocen y nombran sus emociones y las de los demás, pero aún no son capaces de responder adecuadamente.			
Los niños se dieron cuenta de que reaccionamos de manera diferente a ciertas situaciones.			
Los niños saben por qué es tan importante entender nuestras propias emociones y lo que otros están sintiendo. Los niños saben que cuando entienden las emociones que expresan, entonces pueden ayudarse a sí mismos y a los demás.			
Los niños todavía necesitan ayuda para entender sus emociones y las de los demás.			

Por encima de todo, creo que todos los niños, sin importar su código postal o el trabajo de sus padres, merecen acceso a una educación de calidad. Betsy DeVos

Consejos para el cuidado personal de los maestros:



Busca maneras de convertir la frustración en una oportunidad para reflexionar, repensar y centrarnos en un desafío emocionante. A veces, sólo ser consciente de cómo crees que se puede hacer algo marca una gran diferencia en tu bienestar general. Al final de cada día, escribe una cosa positiva que haya sucedido y por qué te ha hecho sentirte contenta/o. Al hacer esto, estarás entrenando tu cerebro para enfocarse en lo positivo.