

Taller: Las emociones en la vida

Edad: 3 a 5 años

Objetivo del Taller:

Identificar las emociones básicas y conocer la función que cumplen en nuestra vida, ayudándonos a expresar nuestras vivencias y favoreciendo nuestra adaptación al medio.

¿Quiénes participan?:

Se requiere un/a monitor/a que guíe la actividad

Contiene un juego interactivo, considera 2 o más participantes

¿Qué necesitas?:

- Tijera
- Pegamento.
- Cartulina o Cartón blando
- Lápices de colores
- Anexo: Dado de las emociones



Paso 1: Apertura

En este taller hablaremos sobre las emociones, qué son y para qué nos sirven. Las emociones son estados internos que todas las personas tenemos. Influencian nuestros pensamientos y la manera de comportarnos y comunicarnos con los demás. Es muy importante que aprendamos sobre las emociones, para poder conocerlas y regularlas, de tal manera que sean nuestras amigas, y siempre podamos expresarlas sin dañarnos a nosotros mismos ni a otros. (Ej rabia).

Paso 2: Desarrollo

Para comenzar, pregunte al niño/a, ¿Qué emociones conoces? Pida que vaya nombrándolas y DIBUJANDO CARITAS que representen a cada una, en una hoja en blanco. Si lo desea, posteriormente puede pintar cada una con un COLOR que la identifique. Permita que exprese la emoción como prefiera, no corrija en este momento, dando oportunidad a que el MUNDO EMOCIONAL aparezca como el niño/a lo vive actualmente.

Nota: Esta primera parte, puede saltarla si ya han realizado actividades similares previas, y existe claridad sobre el concepto.

Ahora, se invita a pintar el Anexo: Dado de las Emociones. Luego, idealmente, puedes pegarlo sobre cartón blando, para luego recortarlo, y armar el dado, doblando y pegando cada uno de los bordes. Una vez que ha terminado de realizar su dado, se le pide nombrar **en voz alta las 6 emociones que se encuentran en este (Alegría, rabia, miedo, tristeza, amor, tranquilidad) y explicar brevemente cual es la función que cumple cada una** (apoyarse de ideas clave).

Una vez que ya han identificado que emoción es la que representa cada cara del dado, se puede comenzar a jugar. Quien este dirigiendo la actividad, tiene que ser el primero en jugar a modo de ejemplo, debe tirar su dado y debe actuar (representar) la emoción que le toque, luego sigue el niño/a, u otro miembro de la familia que también quiera participar.

El juego tiene dos formas:

- a. Representar con gestos faciales y/o corporales la emoción que le tocó.
- b. Compartir una situación que lo hace sentir esa emoción.

Sugerencia: Es fundamental que el adulto que este apoyando el juego, seleccione asertivamente la emoción que expondrá, y también sea certero y cuidadoso al representarla. "Los niños aprenden lo que ven".

Paso 3: Cierre

Para finalizar, es importante reforzar la idea de que las emociones son parte de la vida, son normales y hay algunas positivas que nos hacen sentir bien y otras que nos generan desagrado. Todas son importantes, debemos identificarlas y expresarlas adecuadamente. Si nos cuesta, podemos pedir ayuda para darle nombre y hablar sobre ella.

IDEAS CLAVES

Idea Central:

Las emociones, positivas y aún las que consideramos "negativas" nos ayudan a relacionarnos y adaptarnos al mundo que nos rodea.

Idea Clave:

Las **emociones** son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas que generamos en función de los acontecimientos de nuestro alrededor, reacciones que vienen acompañadas de cambios fisiológicos e incluso endocrinos

Las emociones básicas son:

- **Alegría**
- **Rabia**
- **Miedo**
- **Tristeza**
- **Asco**
- **amor**

Identificar las emociones significa reconocer lo que nos está pasando por dentro. Las emociones son algo natural en las personas, y tienen una importante función adaptativa para la supervivencia. Lo que sentimos es una respuesta natural a una situación que ocurre en nuestro ambiente, y la emoción es la respuesta natural que nos permite adaptarnos a la situación y garantiza la supervivencia.

Cuando identificamos la emoción que sentimos, podemos comprender como estamos interpretando la situación del ambiente y como estamos viviendo dicha circunstancia. Nos permite conocer y comprender que es lo que nos pasa por dentro.

Enseñar habilidades de **Inteligencia Emocional** a los niños, capacitarles para distinguir y matizar mejor sus propias emociones y contextualizarlas, es una poderosa herramienta que les ayudará en su desarrollo y su adaptación social

La inteligencia emocional, se compone de varias capacidades. La más básica es la habilidad para identificar las emociones. **La gestión de estas sólo puede darse desde su aceptación y reconocimiento** porque, ¿cómo vamos a gestionar una emoción que no sabemos identificar o que rechazamos? El siguiente paso sería el reconocimiento de las emociones ajenas, la base de la empatía. Más adelante, podría desarrollarse la capacidad para automotivarse, para perseverar, así como numerosas habilidades sociales. Y todo ello tiene su base en algo tan simple y a la vez tan complicado como saber qué es lo que sentimos.

Ayudar a l@s niñ@s a conocer (se) y a reconocer (se) sus emociones favorecerá a su correcto desarrollo mental. Además, aprenderán a controlarse, tendrán una autoestima alta y ello contribuirá a su felicidad.

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones cumplen 3 funciones importantes principales:

1. **Adaptativa:** cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.
2. **Motivacional:** energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.
3. **Comunicativa:** abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás.

¿Cuál es la función de las emociones?

Sorpresa: La función de la sorpresa es vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto. Por lo tanto, este estado activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad.

Asco: La función adaptativa que cumple el asco es rechazar todos aquellos estímulos que puedan provocar una intoxicación. Las náuseas y el malestar contribuyen a evitar cualquier ingestión dañina para el cuerpo.

Miedo: El miedo es un legado evolutivo que tiene un valor de supervivencia. Esta emoción nos es útil para preparar el cuerpo y producir conductas de huida o afrontamiento ante estímulos potencialmente peligrosos.

Alegría: La alegría es uno de los sistemas que tiene el cuerpo para incentivar la acción. Además, sirve de recompensa para aquellas conductas beneficiosas para uno mismo.

Tristeza: La función de la tristeza es actuar en situaciones donde la persona se encuentra impotente o no puede llevar a cabo ninguna acción directa para solucionar aquello que le apena, como el fallecimiento de un ser querido. Por esto, la tristeza baja el nivel de actividad, con el objetivo de economizar recursos y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios.

rabia: La ira tiene una función evolutiva clara, nos dota de los recursos necesarios para hacer frente a una situación frustrante. Cuando tenemos que hacer frente a un peligro o superar un reto, ese gasto de recursos para aumentar la activación nos ayuda a lograr el éxito.

Amor: Gracias al amor creamos nuestros vínculos afectivos desde el nacimiento, necesarios para el crecimiento emocional sano.

Tranquilidad: Permite a las personas dar espacios a la reflexión en momento de dificultad.

Taller: Las emociones en la vida

Anexo: Dado de las emociones

