

Taller: Las emociones en el Cuerpo

Edad: 9 a 11 años

Objetivo del Taller:

Conocer qué son las emociones e identificar las emociones básicas propias de nuestra vida afectiva, reflexionando sobre la importancia de aprender a escucharlas y expresarlas.

¿Quiénes participan?:

- Se requiere apoyo de un monitor/a que guíe la actividad

¿Qué necesitas?:

- Anexo 1: Las Emociones básicas



Paso 1: Apertura

Hoy vamos a jugar y conversar sobre las emociones. Reconoceremos cuáles son las emociones básicas propias de nuestra vida afectiva, para reflexionar sobre la importancia de aprender a escucharlas y expresarlas adecuadamente.

Paso 2: Desarrollo

Plantear las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones conoces?
- ¿Cuáles crees tú que son las emociones básicas de los seres humanos?

Para guiar esta conversación, puede apoyarse en las ideas clave.

A continuación, muestre el anexo e invite a su hij@ a identificar las gesticulaciones de cada emoción.

- ¿Cuáles son las muecas, gestos y posturas que representan cada emoción?

Posteriormente comente sobre la unión que hay entre nuestro cuerpo y nuestras emociones, mencionando que ellas se expresan a través de nuestro cuerpo. Se puede ir jugando a poner la cara y el cuerpo de cada emoción, y preguntar cómo se sienten al realizar cada gesto o postura, por ejemplo: fruncir el ceño, apretar los puños y poner el cuerpo tieso, o sonreír y relajar el cuerpo, etc.

Luego reflexione y analice, cada una de las siguientes situaciones:

- a. A Carlos no le quedó bien su dibujo/trabajo ¿Cómo piensas que se siente? ¿Qué tendrá ganas de hacer? ¿Estará bien o mal? ¿Qué podría hacer?
- b. Tres niños están viendo una película. A Raúl le da mucha risa la película donde aparece un zombie y hay muchas peleas, pero Emilia se pone a llorar por que le dan pena las peleas y Gabriel se tapa los ojos de susto. ¿Por qué les pasa eso si están viendo la misma película?
- c. Catalina se enojó cuando Antonia le rayó su cuaderno con un plumón. Catalina entonces le pintó la polera a Antonia. ¿Qué te parece lo que sintió Catalina? ¿Y lo que hizo? ¿Qué se te ocurre que podría haber hecho?
- d. Javiera no quiere dormir sola en su pieza porque le da miedo la oscuridad. ¿Por qué crees que le pasa eso? ¿Te ha pasado? ¿Qué la ayudaría a sentirse mejor?

Paso 3: Cierre

Reflexione transmitiendo las siguientes ideas: Existen diferentes tipos de emociones, no hay emociones buenas o malas, pero sí las podemos sentir más o menos agradables o desagradables. Lo importante es identificarlas, regularlas y expresarlas de forma adecuada, sin dañarnos a nosotros mismos/as ni a otros.

Te invito a estar más atent@ a tus propias emociones durante esta semana y a reconocer cómo expresas con tu cuerpo cada una de ellas. Yo también estaré más atent@ a mis propias emociones esta semana, para así poder conversar de nuestra experiencia en los próximos días.

IDEAS CLAVE

Idea Central:

Resaltar la importancia de identificar y validar las emociones propias y las de otr@s, encontrando formas apropiadas de expresarlas.

Idea Clave:

Emoción: proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida”.

Todas las emociones son válidas, no son buenas o malas, y es necesario expresarlas y no retenerlas, puesto que pueden desencadenar problemas mayores como, por ejemplo, dolores de cabeza, problemas de apetito, de insomnio, dolores estomacales, etc.

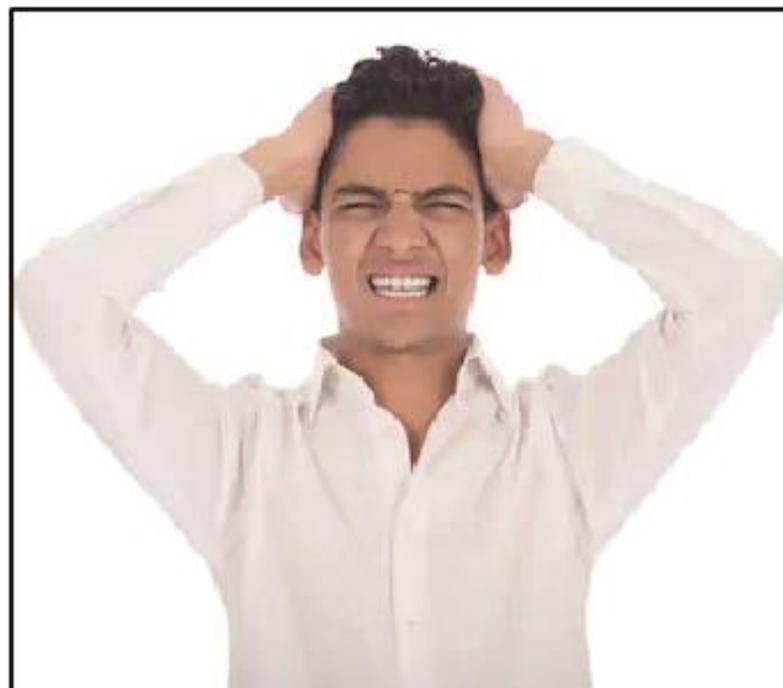
Las emociones son señales que nos da nuestro cuerpo para actuar y/o cambiar todo aquello que esté en nuestras manos para alcanzar nuestro bienestar, y si no las atendemos, entonces no favorecemos nuestra propia felicidad. Entonces, ¿qué podemos hacer cuando aparecen las emociones? Expresarlas con nuestro cuerpo, gestos, posturas, como también con palabras, informando aquello que nos está ocurriendo, si hay algo que nos gusta o no nos gusta, expresando cómo nos sentimos al respecto, etc. Hacer esto es muy importante y necesario para nuestro bienestar y felicidad como personas

Emociones básicas: Son emociones innatas, comunes a todas las personas, que vienen incorporadas desde nuestro nacimiento y perduran toda la vida, estas son: alegría, tristeza, ira, miedo, asco (disgusto) y sorpresa. Para explicar este concepto, puede apoyarse aludiendo a la película “Intensamente”

Taller: Las emociones en el cuerpo
Anexo: Las Emociones básicas



ALEGRÍA



RABIA

Taller: Las emociones en el cuerpo

Anexo: Las Emociones básicas



TRISTEZA



ASCO (disgusto)

Taller: Las emociones en el cuerpo

Anexo: Las Emociones básicas



SORPRESA



MIEDO