



LAS CARITAS DE EMOCIONES

Todas las personas sentimos emociones, y podemos reaccionar de distintas maneras de acuerdo a la situación en que nos encontremos. Aprender a reconocer lo que sentimos es la base para expresar y mostrar nuestras emociones de manera adecuada. Ello a su vez, ayudará a que quienes nos rodean puedan comprendernos mejor y saber cómo y cuándo apoyarnos.

“Las caritas de emociones” es un juego de tarjetas que invitará a sus estudiantes a representar distintas emociones con el fin de que sus compañeros identifiquen la emoción que caracteriza la imagen. La actividad finaliza con la confección de una máscara que representa una emoción.

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> Estudiantes de primer ciclo. Estudiantes de segundo ciclo.
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> Orientación.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Estimular la identificación de distintas emociones, tanto propias como de otros. Aprender a representar y expresar emociones.
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de emociones. Autoconocimiento. Manejo y expresión adecuada de emociones.
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> Un docente o adulto.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> Copia set tarjetas de emociones adjunta (una tarjeta para cada estudiante). Materiales para la confección de máscaras. Lo básico: hojas en blanco (idealmente de block de dibujo), lápices de color y lana.
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> 50 minutos aprox.
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> Neva Milicic, 2003¹. Bernardita Pizarro (edit.).
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> Carolina Castro y Ana María Valdés (edit.), 2008.



...PASOS A SEGUIR

0. Motivación a la actividad (5 minutos). (Al final de esta sección se hace una propuesta para la apertura de la actividad).
1. Invite a los estudiantes a sentarse en un círculo. En el centro del grupo coloque el set de tarjetas con la cara de la emoción hacia el suelo (cuidando que alcancen las tarjetas para todos los estudiantes). Pida a cada niño que saque una tarjeta, sin mostrársela al compañero/a, y que piense por un momento qué emoción cree que refleja (rabia, alegría, tristeza, miedo, enojo, amor, sorpresa, asombro, preocupación) (5 minutos)
2. Una vez que los niños hayan observado detenidamente su tarjeta, pida a algunos de ellos que traten de simular la cara que ponen ellos cuando sienten dicha emoción para que el resto de los compañeros adivine. Cuando un estudiante represente la cara que le tocó, motive la reflexión con preguntas como:
 - ¿Qué emoción representa la carita que está poniendo el compañero/a?,
 - ¿Qué características de la cara te hacen pensar que es pena, alegría, rabia, etc.?,
 - ¿Han sentido la emoción que representa la carita del compañero/a alguna vez?, y ¿Cuándo?
 (15 minutos)



- Después de haber trabajado unas 5 emociones, pídale que vuelvan a sus puestos y entrégueles una hoja en blanco (idealmente de block de dibujo), en la que deberán hacer una máscara que represente la emoción que les tocó (puede usar materiales diversos, desde lápices, témperas, hasta desechos, papeles lustres; según el tiempo con que disponga). Al finalizar los dibujos, invítelos a terminar la actividad, paseándose por la sala con su máscara puesta y adivinando las emociones que representan las expresiones de los demás compañero/as. (20 minutos).
- Para finalizar la actividad, realice un cierre destacando las ideas centrales que surgieron en la conversación. A continuación se presentan ciertas ideas fuerza que pueden ayudar al conductor a orientar este cierre. (5 minutos).



MOTIVACIÓN

(3 minutos)

Todo el día estamos sintiendo diversas sensaciones: pena, alegría, vergüenza, rabia, etc. Para poder entendernos a nosotros mismos y a los demás, es importante conocer estas sensaciones llamadas "emociones". Los invito a que juguemos a descubrir las emociones.

IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE



- Es importante poder reconocer nuestras emociones y las de los demás. Todos hemos sentido en algún momento de nuestra vida tristeza, enojo, felicidad, angustia y otras emociones. Ello es propio de nuestra naturaleza humana.
- Las emociones que primero vemos pueden estar "tapando" otra emoción que nos resulta más difícil de identificar o expresar. Muchas veces mostramos rabia y actuamos enojados, cuando en verdad, lo que hay detrás es un sentimiento de tristeza por algo que nos pasa. Si alguna vez nos sentimos así, podremos sentirnos mejor al darnos cuenta de lo que en realidad nos ocurre: nos permite manejar mejor la emoción, buscar soluciones más pertinentes y dar mejores señales a quienes nos rodean con respecto a qué ayuda nos aliviaría.



SUGERENCIAS

- Con las mismas tarjetas, se puede juntar a los estudiantes en grupos de a cuatro (4), para que conversen sobre la emoción que se les entregó. Pídale que discutan **para qué creen ellos que les sirve sentir esa determinada emoción.**
- La actividad "¿Qué emoción!" de Valores UC es complementaria a esta herramienta, ella ofrece un video interactivo que busca desarrollar los mismas habilidades en los alumnos, y elegir aquella que sea más idónea para el curso, al tiempo y recursos disponibles. Ayuda tener dos posibilidades; en básica esto hay que trabajarlo mucho y muchas veces.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Durante la discusión grupal se espera que los estudiantes:

- Sean capaces de identificar y nombrar las emociones que experimentan ellos mismos y otros.
- Relacionen ciertas expresiones faciales con determinadas emociones.



MATERIAL COMPLEMENTARIO

DOCUMENTOS:

- "¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?" (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

FICHAS:

- "Las dinámicas grupales: una técnica de aprendizaje" (Banz, 2008)
- "¿Cómo incorporar la reflexión ética en el diálogo con nuestros estudiantes?" (2008). Ficha Valores UC.
- "¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas?" (Mena, A, 2008)

OTRAS HERRAMIENTAS:

- "Lenguajes mudos"
- "Ver y Escuchar"
- "Pensamiento, Emoción y Acción"
- "Mirando mis Emociones, Valores y Acciones"
- ¿Qué sentirías?

PALABRAS CLAVES

Emociones, autoconocimiento, juego, habilidades socio afectivas y éticas, dinámicas.

Caritas de emociones



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC



VALORAS UC

