

1. Prevención del abuso sexual infantil



Actividad gratuita CESI

“Reconociendo y expresando mis emociones”

Se articula con:

- Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.
- Plan de Gestión de Convivencia Escolar.

Duración:

45 minutos.

Dirigido a:

Estudiantes de 9 a 11 años.

Objetivo:

Identificar las emociones que podemos sentir, en base a situaciones que pueden provocarlas para reconocer cuál es la mejor forma de expresarlas.

Materiales:

- Lápices de colores.
- Anexo 1: Las emociones.
- Anexo 2: ¿Cuándo, dónde y cómo siento?.

Descripción de la actividad

1. Inicio.

Para comenzar esta actividad, puede mencionarle a los/as estudiantes: “hoy vamos a jugar y hablar acerca de las emociones. Qué situaciones pueden provocarlas y cuál es la mejor forma de expresarlas. ¿Qué sabes sobre las emociones? ¿Cuáles conoces?”.

2. Desarrollo.

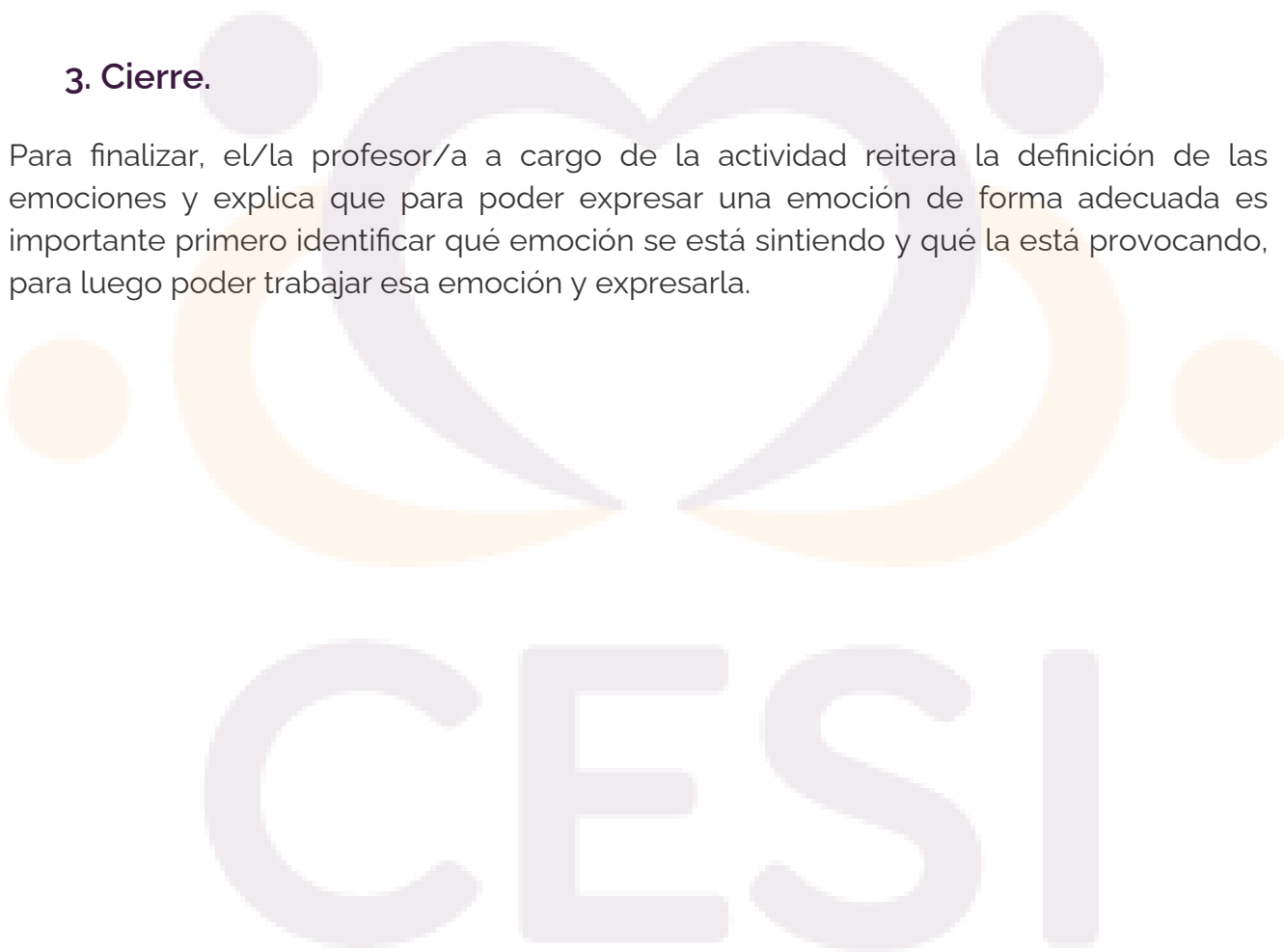
Una vez que haya realizado la reflexión anterior, explíquelo qué son las emociones y cómo se expresan en nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos y en nuestra conducta. Para guiar la reflexión, puede apoyarse en las ideas claves. A continuación, mencionar que realizarán una actividad en grupo. Cada persona que participe de la actividad debe tener una copia del Anexo 1: “Las Emociones”, incluida una copia para el/la niño/a también.

Cada participante deberá elegir 3 emociones y escribir una historia donde se puedan identificar cada una de ellas; es importante que la historia cuente con un inicio o una presentación, un desarrollo y un desenlace. En el anexo pintarán de manera individual las casillas de las emociones seleccionadas sin mostrarlas al resto de los y las participantes. Posteriormente cada uno de los integrantes dramatizarán las historias de manera individual y el resto de sus compañeros/as adivinarán las emociones elegidas.

Al final mostrarán las emociones pintadas en el anexo para dar a conocer el resultado. A continuación, se debe entregar a los participantes el Anexo 2: ¿Cómo, cuándo y dónde siento?, para que puedan completarlo de manera individual y al terminar deberán leer sus respuestas en voz alta.

3. Cierre.

Para finalizar, el/la profesor/a a cargo de la actividad reitera la definición de las emociones y explica que para poder expresar una emoción de forma adecuada es importante primero identificar qué emoción se está sintiendo y qué la está provocando, para luego poder trabajar esa emoción y expresarla.

 CESI

IDEAS CLAVES

Idea Central.

La importancia de saber identificar nuestras emociones para poder expresarlas adecuadamente.

Ideas Claves.

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos - fisiológicos y endocrinos - de origen innato. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbitamente. Las emociones son estados complejos del organismo, respuestas globales en las que intervienen distintos componentes (Kolb, 2005):

- **FISIOLÓGICOS:** se trata de procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, secreciones hormonales, presión sanguínea, etc., que involucran cambios en la actividad del sistema nervioso central y autónomo, así como cambios neuroendocrinos y neuromodulares.
- **COGNITIVOS:** Procesamiento de información, como decíamos antes, tanto a nivel consciente como inconsciente que influye explícita e implícitamente en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos.
- **CONDUCTUALES:** Expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etc., que determinan conductas distintivas de especial utilidad comunicativa.

Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Existen emociones denominadas las emociones básicas, éstas son: la alegría, la vergüenza, la tristeza, la ira y el miedo. Las emociones son reacciones que todos experimentamos, son conocidas por todos nosotros, pero no por ello dejan de tener complejidad. Es por esto que es muy importante aprender a identificarlas para estar más conscientes de lo que sentimos y así poder manejarlas de mejor manera tanto en nuestra comunicación interior como en nuestra interacción con otros.

Anexo 1: Las emociones



Alegría



Rabia



Miedo



Disgusto



Sorpresa



Tristeza

Emociones

Emociones

Emociones

Emociones

Emociones

Emociones

Anexo 2: ¿Cuándo, Dónde y Cómo siento?

	Cuándo siento... escribe situaciones donde hayas sentido la emoción	Dónde siento... escribe en qué lugar de tu cuerpo sientes la emoción	Cómo expreso... escribe cómo te comportas o expresas cuando sientes la emoción
Alegría			
Disgusto			
Rabia			
Sorpresa			
Miedo			
Tristeza			

CESI