

«CARAS»

Está dirigida a identificar y reflexionar acerca de actividades de la rutina diaria del estudiante a través de los sentimientos y reacciones que les provocan realizarlas.

DESCRIPCIÓN

Los estudiantes elaboran un set de tarjetas que representan diferentes sentimientos y con ellas completan un cuadro en el que asocian sus actividades cotidianas con los sentimientos que les producen. Luego comentan y comparten opiniones.

Para realizarla se propone definir en conjunto cada una de las emociones, exponiendo en común qué entiende cada uno y cómo se expresa cada emoción. Como guía, el docente podrá elaborar una serie de tarjetas con una definición general que puedan leer y sobre la que los estudiantes podrán hacer preguntas, aclarar dudas y proponer ejemplos.

Se sugieren las siguientes definiciones para elaborar las tarjetas como material complementario:

Enfado: Sentimiento que una persona experimenta cuando se siente contrariada o perjudicada por otra o por una situación, como ante una falta de respeto, una desobediencia o un error.
Se expresa físicamente a través de: aumento del ritmo cardíaco, expresiones contraídas del rostro, miradas fijas, puños apretados y tensión corporal.

Alegría: Sentimiento de placer que tiene una persona cuando se produce un suceso favorable o cuando obtiene una cosa que deseaba.

Se expresa físicamente a través de: sonrisa, cuerpo relajado y estado general de tranquilidad para realizar las acciones.

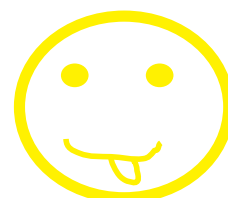
Tristeza: Es el sentimiento de desánimo provocado por un suceso negativo o una situación desagradable que nos afecta.
Se expresa físicamente a través de: lágrimas, expresión seria del rostro y falta de energía en los movimientos.

Indiferencia: Es el estado de ánimo en el que una persona no siente inclinación ni rechazo hacia un sujeto, objeto o asunto determinado.

Se expresa físicamente a través de: ausencia de expresión facial y corporal.

Desagrado: Es el sentimiento de disgusto o molestia que siente una persona por algo.

Se expresa físicamente a través de: contracción corporal, rostro contraído con muecas o gestos, rechazo o evitación con el cuerpo.



Felicidad: Es un estado del ánimo que supone una satisfacción completa por haber alcanzado algo que se deseaba o una meta. Es un sentimiento mayor a la alegría.

Se expresa físicamente a través de: risas, alzamiento de brazos, aplausos, saltos o bailes y, en general, movimientos libres y enérgicos del cuerpo.

Se sugiere que los estudiantes escriban detrás de cada tarjeta una definición propia, según sea su edad de desarrollo y capacidad de redacción.

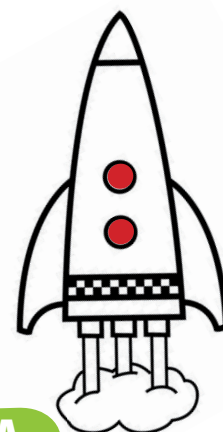
A través de las definiciones y los ejemplos de expresiones físicas, el docente podrá ayudar a los estudiantes a reconocer mejor sus emociones al momento de completar la actividad, además de invitarlos a poner más ejemplos recordando cuáles son sus manifestaciones corporales en cada situación.

Las tarjetas pueden quedar a la vista de los alumnos para leerlas cuando lo necesiten.

Se recomienda enfatizar en la reflexión previa, invitando a la conversación entre compañeros/as más cercanos y luego a compartir sus respuestas con el resto del grupo. Por otro lado, recordar a los estudiantes que deben completar su cuadro con la mayor sinceridad posible, inspirándoles la confianza necesaria para responder lo que realmente sienten y sin calificar las opciones de ninguna forma.

Es importante poder sacar provecho a esta actividad, de forma que se evalúen cuestiones o situaciones que puedan ayudar al docente a identificar conductas o dificultades en los estudiantes que puedan estar interfiriendo en su desempeño escolar.

Para finalizar, se forman pequeños grupos al objeto de comentar las preguntas sugeridas en el material para el estudiante. Durante esta parte se sugiere que cada estudiante conteste las preguntas en su propia hoja y luego comente en el grupo sus respuestas. El docente podrá valorar al final si los estudiantes necesitan aclarar dudas acerca de alguna de las preguntas.



METODOLOGÍA SUGERIDA

Es importante tener presentes los siguientes puntos en el desarrollo de la actividad:

- ✓ Como en las anteriores, se recomienda iniciar esta comentando el tema con los estudiantes; en este caso, invitar a pensar a través de los sentimientos.
- ✓ Como es habitual al inicio de las actividades, recordar las normas del aula, como, por ejemplo, compartir el material, cuidar la limpieza, reciclar y dejar todo en orden al finalizar, entre otras que sean propias de cada escuela o grupo educativo.
- ✓ Promover la autonomía del grupo, haciendo que cada vez que se trabaje con materiales concretos se organicen en pequeños equipos encargados de repartir el material y vigilar la limpieza, responsabilizándose de su propia aula.

SUGERENCIAS PARA LA REFLEXIÓN

Propuesta de evaluación cualitativa de la actividad

Se propone como medio de evaluación la presentación de la tarjeta de identidad y la reflexión final para valorar el grado de comprensión de los temas, las opiniones de los alumnos y el nivel de participación en las tareas realizadas.

En general, observar y registrar la forma de participación, el respeto a las opiniones, el respeto a los turnos de palabra y la organización de las tareas.

DURACIÓN APROXIMADA DE LA ACTIVIDAD

Podrá tener una duración aproximada de dos sesiones:

- ✓ Una sesión para realizar las caras o rostros y hablar sobre el tema de los sentimientos.
- ✓ Una sesión de reflexión personal y grupal sobre las preguntas propuestas.

RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Video relacionado con la expresión de sentimientos positivos:

<https://www.youtube.com/watch?v=V-Lti-nBFRxA>

Video de apoyo para practicar el reconocimiento de las emociones en diferentes situaciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFE-RoAz448>

Video sobre la expresión de diferentes emociones en personajes de películas infantiles:

<http://link.brightcove.com/services/player/bcpid802565613001?bc-key=AQ~~,AAAAutyeh7E~,3fW9GR-qLN94bkSeE00hDFHjR3HY3cxgV&bc-tid=4299893749001>



✓ Tenemos que elaborar un set de tarjetas con las diferentes caras que representan los sentimientos: enfado, alegría, tristeza, indiferencia, desagrado y felicidad.



✓ Detrás de cada tarjeta escribe una sencilla descripción de cada sentimiento según la información que se ha comentado en clase.

✓ Completa el siguiente cuadro con las caras.

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...?

Voy a la escuela	
Tengo que ayudar en casa	
Me cuesta hacer la tarea	
Comparto con mis amigos	
Hago las tareas del colegio	
Me regañan	
Tengo que hablar frente a mis compañeros/as	
Salgo al recreo	
Llego a casa	
Algo me sale bien	

COMENTAMOS

- ✓ ¿Te costó pensar en cómo te sientes? ¿Por qué?
- ✓ ¿Compartes tus sentimientos con tus amigos o familiares más cercanos? ¿Quiénes?
- ✓ ¿Crees que podrías reconocer tus sentimientos en otras situaciones? ¿Cuáles?



TEXTOS ELABORADOS POR:
CAROLINA MIŁANCA CABRERA
LAURA HERNÁNDEZ