

SESIÓN N° 5: CONVIVENCIA ESCOLAR
RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Objetivo: Orientar a niños y niñas para que puedan reconocer sus emociones y logren aprender a manejarlas y controlarlas.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

En el ser humano, una emoción, es acompañada por un conjunto de pensamientos, actitudes y creencias.



Una emoción es una reacción al ambiente, que viene acompañada de cambios físicos, gestos, pensamientos y comportamientos.

SEIS TIPOS DE EMOCIONES BÁSICAS

MIEDO: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.



SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria.

RECHAZO: Disgusto, asco. Solemos alejarnos del objeto que nos provoca rechazo.



IRA: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

ALEGRÍA: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, seguridad.



TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo.

ACTIVIDADES

1. RECONOCIENDO EMOCIONES

Objetivo de actividad: aprender a expresar mediante gestos las emociones de alegría, tristeza y enfado.

- **Materiales:** una cámara de foto, celular, etc.
 - **Desarrollo:** Se le indica al niño qué sentimiento tiene que representar para la foto. Mientras que el niño posa y le hacemos la foto, se pregunta a los participantes en qué situaciones se encuentran así.
- *También se puede ampliar añadiendo otras emociones como el asco y el miedo, la vergüenza, etc.



2. LA RESPIRACIÓN

Te proponemos que trabajes sobre la respiración para generar estrategias que ayuden al niño a calmarse, es importante practicar ANTES de estar en la emoción, para saber qué hacer cuando necesitamos calmarnos, compartimos 4 respiraciones que podemos trabajar conjuntamente.

¿Por qué funciona la respiración para calmarnos?

La respiración profunda tiene múltiples beneficios como ayudar a reducir la ansiedad, el estrés, la sensación de dolor, mejorar la concentración, por nombrar sólo las más conocidas.



Algunos ejemplos de ejercicios que ayudan a los niños a aprender la respiración profunda son: hacer pompas de jabón, soplar un algodón que se va moviendo, aspirar una flor y espirar soplando vela, hinchar un globo lentamente. Técnica del 8.

3. CAJA DE LA RABIA

Este método consiste en cada vez que se enojen, invitarlos a dibujar, con rayas y garabatos, todo lo que sienten. Una vez que se hayan calmado, arrugarán esa rabia y la depositarán en una caja cerrada, para que así no pueda volver a molestarlos. Después de varias rabietas, los monstruos de la rabia toman formas y colores muy distintos según lo que el niño quiso expresar y eso les asombrará. Además, esta técnica les ayuda a relajarse y retomar el control.

La caja de la rabia es una técnica no invasiva, que no trata de cambiar sus comportamientos, sino que les entrega las herramientas para resolver una situación desagradable y recuperar la calma.

4. CAJA/RINCÓN DE LA CALMA

Permite que los niños creen su área para sentirse mejor, les ayudará a ser mejores. Involucramos al niño en la elección del lugar donde se pondrá su zona, cómo será, él mismo elegirá los objetos que le ayudan a relajarse (cuentos, pintar, música, plastilina... cualquier cosa que le guste y le haga sentir bien). Hay que asegurarse de transmitir que estos lugares no tienen el fin de castigarlos.

Se confeccionará una caja, la cual, en su interior, tendrá cuentos, dibujos, mandalas, etc. con el fin que ellos puedan elegir un objeto que lo ayude a relajarse.