

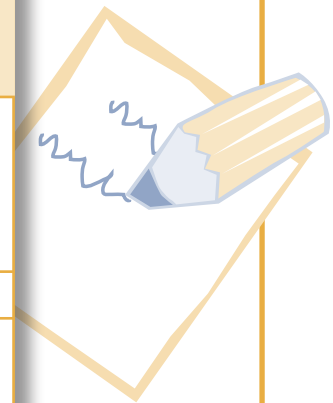


## ¿QUÉ SENTIRÍAS?

Las emociones son percibidas como sensaciones que surgen desde nuestro interior y que nuestro cuerpo expresa, entregando a mensajes sobre el estado emocional a quienes nos rodean. Conocer el lenguaje corporal de las emociones favorece la relación entre las personas, ya que comunica tanto como las palabras acerca de nosotros mismos: los gestos, posiciones, miradas, entre otras son vías no verbales de las que se vale el cuerpo para decir lo que le ocurre, muchas veces aún sin tener conciencia de ello. Es una forma de comunicación que nos permiten ver lo que nos pasa y le pasa a otros y a empatizar con su sentir.

“¿Qué sentirías?” es una guía de reflexión que presenta cuatro situaciones a los estudiantes para que descubran y dibujen las emociones que viven los protagonistas de ellas y el modo en que sus cuerpos las expresan.

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes de primer ciclo básico.</li> </ul>
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación.</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la expresión de las emociones con sus manifestaciones en el propio cuerpo.</li> <li>• Aprender a identificar y diferenciar las emociones de otros y las propias.</li> <li>• Empatizar con lo que le sucede al otro.</li> </ul>
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de emociones.</li> <li>• Autoconocimiento.</li> <li>• Manejo y expresión adecuada de emociones.</li> <li>• Desarrollo de empatía.</li> <li>• Establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes.</li> </ul>
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un docente u otro adulto.</li> </ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos (2) hojas en blanco para cada participante.</li> <li>• Lápices a colores para todos los estudiantes.</li> <li>• Música tranquila para acompañar el trabajo.</li> </ul>
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 minutos aproximadamente.</li> </ul>
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isidora Mena, 2003.</li> </ul>
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carolina Castro, 2008.</li> </ul>



## ...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. Entregue a cada niño lápices de colores y dos hojas en blanco, y pídale que doblen la hoja en la mitad.
2. Entre las situaciones de ejemplo que se adjuntan, elija cuatro para trabajarlas con el curso. Lea en voz alta cada situación elegida y pida a los estudiantes que respondan con un dibujo, en una mitad de hoja, a la pregunta que presenta cada situación. (20 minutos)



Otra alternativa, en consideración del tiempo, es pedirles a un grupo del curso que dibuje una o dos de las situaciones, y a otro grupo, que responda a las dos restantes.

3. Reúna todos los dibujos y expóngalos a vista de todos organizándolos de acuerdo a la situación a la que representan. Puede pegarlos todos en el pizarrón o diario mural de la sala, o mostrarlos uno a uno.
4. Pida a los/as niños/as que observen los dibujos y traten de descubrir los elementos comunes. Algunos aspectos en los que se recomienda prestar atención:
  - Mirada
  - Expresión de la cara, gestos faciales
  - Posición del cuerpo y de las extremidades
  - Lágrimas
  - Entre otras.En caso de que algún dibujo suponga dudas, se puede solicitar a quien lo hizo que haga aclaraciones expresando con mímicas lo que quiso representar gráficamente.  
Así también, para promover más el desarrollo del lenguaje corporal expresivo, puede pedir a algunos estudiantes que muestren gestual o corporalmente lo que dibujaron (15 minutos).
5. Para finalizar haga una ronda en que cada estudiante exprese en una sola frase: ¿Qué aprendiste hoy?  
Se sugiere que a luego, el conductor dé cierre a la actividad enfatizando el sentido de ella, para lo cual puede apoyarse los comentarios emergidos de la ronda y las ideas fuerza que se presentan a continuación. (5 minutos)



## MOTIVACIÓN

(5 minutos)

Muchas veces nos cuesta reconocer o decir lo que sentimos. Otras veces, nos cuesta reconocer lo que sienten nuestros compañeros y familia por ellos mismos y por nosotros. Una manera que ayuda a entender lo que sentimos y lo que otros sienten, es poniendo atención a sus caras, gestos, miradas y posturas. El cuerpo nos habla y es muy importante aprender a escucharlo.

## IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE



- *El cuerpo nos permite conocer el mundo que nos rodea, a través de los sentidos y también nos permite expresar lo que sentimos. Así nuestro cuerpo tiene una clara conexión con nuestro interior y exterior.*
- *Para comprender a los otros tenemos que aprender a leer lo que expresan en sus gestos, rostro y en su cuerpo, ya que todos sentimos de manera distinta y a veces no somos conscientes de ello. Puede que una persona piense y diga, por ejemplo, que no está enojado, pero que su cuerpo le permita a él o a los demás reconocer que algo le debe haber molestado. Esto nos ayuda a conocernos a nosotros y a los demás.*
- *Hay que aprender tanto a ser buenos lectores de lo que otros expresan como buenos comunicadores: aprender a expresar lo que sentimos de manera directa, clara y precisa.*
- *Para entendernos y querernos es importante aprender a ponernos en el lugar del otro. Para lograrlo, debemos poner atención a los que están cerca y tratar de imaginarnos cómo se sienten.*



## SUGERENCIAS

- En lugar de que el docente elija las tarjetas a dibujar, se pueden confeccionar tarjetas con las situaciones escritas y pedir a cada estudiante que saque una al azar y la represente gráficamente. Ello puede favorecer un inicio lúdico de la actividad, junto con dejar más tiempo para promover la reflexión colectiva.



## CRITERIOS DE EVALUACIÓN



Se espera que en los dibujos y en la reflexión en plenario cada estudiante pueda hacer referencia a alguna de las siguientes ideas:

- Las emociones que se experimentan se manifiestan en distintas expresiones corporales.
- Existen expresiones que son más propias de un tipo de emoción que de otras, y que nos permiten inducir qué emoción puede estarla motivando.

## MATERIAL COMPLEMENTARIO



### DOCUMENTOS:

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

### FICHAS:

- “¿Cómo incorporar la reflexión ética en el diálogo con nuestros estudiantes?” (2008). Ficha Valoras UC.
- “¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas?” (Mena, A, 2008)

### OTRAS HERRAMIENTAS:

- “Las caritas de Emociones”
- “Recuerdo de Emociones”
- “Pensamiento, Emoción y Acción”
- “Mirando mis Emociones, Valores y Acciones”

## PALABRAS CLAVES

Emociones, autoconocimiento, empatía, lenguaje corporal.

## Situaciones

Elija cuatro de las situaciones de esta lista para que los estudiantes las dibujen, léala lentamente y deje unos minutos para que los estudiantes logren imaginarse la situación y la respuesta para luego dibujarla:

1. ¿Cómo se sentirá Pablo después de que todos los compañeros le dijeron cosas terribles de su papá? Dibujen cómo creen que se sentiría.
2. ¿Qué cara creen ustedes que van a poner los profesores del colegio cuando ustedes les pidan permiso para hacer un paseo por el día a conocer una fábrica? Dibujen cómo creen que sería la cara de al menos dos profesores.
3. Imaginen a su familia almorzando, ¿qué posición tomarían los cuerpos de su familia cuando te vean llegar llorando, porque te asaltaron en el camino y te quitaron la mochila?
4. ¿Cuál es la expresión que crees que en general ven en tu cara tus compañeros? Dibújala.
5. ¿Cuál es la expresión que crees que tiene la cara de tu profesor/a cuando ve tus cuadernos? Dibújala.
6. ¿Cómo crees que es la expresión de la cara de un compañero de ustedes que pasa siempre solo en los recreos y le dicen muchas cosas pesadas, cuando está en la tarde en su casa? Dibuja cómo crees que es la expresión de su cara.
7. ¿Cómo crees que es la expresión de un viejito/a que le duele siempre la espalda y tiene que hacer muchas cosas en la casa? Dibuja su cara y su postura.
8. ¿Qué cara pondría un compañero/a si le roban la colación? Dibuja su cara.
9. ¿Cómo crees que se sentiría un compañero/ a de ser el/la único/a del curso que no invitan a un cumpleaños? Dibuja dónde se pondría en la sala y que cara tendría.