



TÍTULO Y TÚ, ¿QUÉ SIENTES?

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/22ye79>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Expresión emocional, Empatía

EDAD RECOMENDADA

De 3 a 6 años

SINOPSIS

La voz de la narradora hace diferentes preguntas a niños y niñas para ayudarles a identificar sus emociones.



2ª Fase

Se proyecta el vídeo, parándolo después de cada una de las preguntas que la voz en off hace y dando lugar a que respondan, hasta que quede claro cuál es la emoción que se espera en esa situación. Podemos preguntarles también qué hacemos cuando sentimos esa emoción (llorar, sonreír...) y pedirles que lo hagan. Una vez clara la respuesta, se continúa con el vídeo para contrastarla. Si han acertado se celebrará con un aplauso conjunto. A continuación, se sigue con la siguiente pregunta, y así sucesivamente.

Esta actividad ayuda a los niños y a las niñas a aprender a anticipar sus emociones y a asociarlas con situaciones en las que es previsible que aparezcan. Les hace estar más al control de lo que sienten, e identificar que es normal reaccionar ante lo que nos sucede, ajustando, en la medida de lo posible, la intensidad.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se sugiere, como complemento, realizar la actividad "El Rock de las Emociones". En ella se refuerzan algunos de los conceptos trabajados, insistiendo especialmente en el aspecto de la lectura de las emociones de otras personas y cómo actuar ante ellas.

También será interesante realizar una actividad artística consistente en decorar la clase con murales donde predominen los colores que el alumnado habrá asignado previamente a cada emoción. Por ejemplo, la ira podría asociarse con el color rojo, la alegría con el amarillo, la tristeza con el azul/morado...

REFERENTE TEÓRICO: A edades muy tempranas es importante ir ayudando a identificar sentimientos y la manera en la que se expresan. Esta habilidad facilita las relaciones sociales ya que permite a las personas ser mucho más receptivas y conscientes de los estados emocionales ajenos y de los propios, ayudando, a su vez, al ajuste de la conducta.

RAZÓN DE SER: Las emociones tienen un componente fisiológico que ayuda a que los sentimientos sean visibles desde fuera. La actividad propuesta ayudará al alumnado a identificar de qué formas se expresa el mundo emocional, y también, en un segundo acercamiento, comprobar cómo la emoción también va ligada a la situación, por lo que se puede prever en cierto modo.

DESARROLLO

1ª Fase

"Cuando algo sucede, nuestro cuerpo pone en marcha reacciones a las que llamamos emociones. Pero no aparecen todas a la vez, dependerá de la situación... ¿Alguien me puede poner ejemplos de emociones?" (Se dejarán unos minutos, y en caso de que haya poca participación, el profesorado, a través de mímica y gestos, mostrará diferentes emociones que el alumnado tendrá que adivinar).

En este caso solo se trabaja la asociación de gestos-emoción, en la siguiente fase se relacionará esa expresión con las situaciones que las puede provocar.