

Clima emocional

Juego 1

El cubo de la emociones



Número de sesiones: 4



Objetivo general:

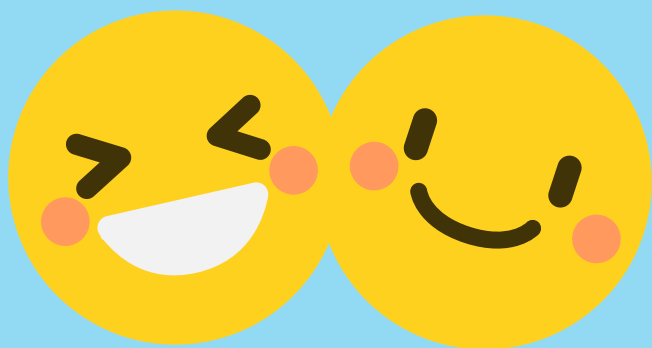
- 😊 Conocer y reconocer las diferentes emociones a través de vivencias lúdicas y facilitar herramientas para su expresión y manejo.



Materiales:

- 😊 Cubo de las emociones.
- 😊 Cuento: Un día en la vida de Adriana.
- 😊 Juego de tarjetas con imágenes de las emociones.
- 😊 Tarjetas con imágenes de animales.

Clima emocional



Juego 1

Clima emocional

Sesión 1

¡Lanzando el cubo de las emociones!

Objetivos particulares:

-  Conocer, reconocer, nombrar y expresar las diferentes emociones a través del cubo de las emociones.
-  Reconocer emociones propias y en las demás niñas y niños.

Materiales:

-  Cubo de las emociones.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

- 😊 Elabora el cubo de las emociones a partir del patrón que viene incluido en el kit didáctico o bien puedes elaborarlo con materiales reciclados, tomando como modelo este patrón.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Pide al grupo que se organice en un círculo.
2. Pon el cubo en el centro del círculo y comenta que van a jugar, lanzando el cubo de las emociones.
3. Haz la demostración de cómo lanzarán el cubo (hacia arriba y procura que el cubo gire).
4. Después, selecciona a una niña o niño al azar y pide que se acerque al centro, sujete con sus manos el cubo y lo lance.
5. Dependiendo del lado del cubo donde quede, pregúntale lo siguiente:
 - 😊 ¿Cuál es el nombre de esa emoción? En caso de que aún no la reconozca, le dirás el nombre de la emoción.

- 😬 Expresa con tu cara cómo se vería esa emoción.
- 😬 Pregúntale una situación o un evento, dónde haya sentido esa emoción.
- 😬 Hablen brevemente sobre la situación y la emoción.

6. Da las gracias por la participación y da un aplauso.

7. Dile a la niña o el niño que entregue el cubo a su compañera o compañero que está al lado.

8. Repite esta actividad con todo el grupo.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

- 😬 ¿Cuáles son las diferentes emociones que podemos experimentar?
- 😬 ¿Es malo sentir enojo? ¿Por qué?
- 😬 ¿Qué puedo hacer para demostrar mi enojo pero sin lastimar a las demás personas?
- 😬 ¿En qué momentos me siento feliz?

Clima emocional

Sesión 2

Un día en la vida de Adriana

Objetivo particular:

- ☹️ Reconocer las emociones, además de vivenciarlas desde la empatía con la historia de Adriana.

Materiales:

- ☹️ Cubo de las emociones.
- ☹️ Cuento: Un día en la vida de Adriana.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

- 😬 Le con atención el cuento: Un día en la vida de Adriana e identifica emociones.
- 😬 Prepara el cubo de las emociones para que se encuentre apto para el trabajo en la sesión.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Pide al grupo que se organicen formando un círculo.
2. Ubícate en el centro del círculo junto al cubo.
3. Después, comenta que van jugar con el cubo de las emociones, pero esta vez lo harán con un cuento.
4. Antes de que inicies la lectura del cuento, pon el ejemplo planteado en la descripción de la sesión, esto con el fin de contextualizarlos en la actividad.
5. Después, empieza con la lectura del cuento. Este cuento te indica cuándo debes de pausar y lanzar el dado.

6. Procura mantener la interacción de las niñas y los niños con el cuento, que todo el grupo logre participar del ejercicio.
7. Finaliza la actividad cuando termines de narrar el cuento.
8. Brinda un aplauso con el grupo y agradece la participación.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo::

- 😞 ¿Qué emociones experimentó Adriana? ¿Qué emociones experimentó Luca?
- 😞 ¿Además de llorar hay alguna otra forma de expresar la tristeza? La misma pregunta para cada emoción con el fin de explorar diferentes expresiones para cada una
- 😞 ¿De qué forma experimentan sus papás el enojo, la alegría, etc.?
- 😞 ¿Es fácil para ustedes saber que emoción están sintiendo? ¿Es fácil darse cuenta de cómo se sienten las demás personas? ¿Por qué?

Clima emocional

Sesión 3

Animalemociones

Objetivos particulares:

- 😊 Identificar y relacionar emociones con sus expresiones en el reino animal.
- 😊 Utilizar el pensamiento creativo para representar cada emoción, buscando sus diferentes alternativas de expresión.

Materiales:

- 😊 Juego de tarjetas con imágenes de las emociones.
- 😊 Tarjetas con imágenes de animales.
- 😊 Una bolsa o caja para poner las tarjetas de animales.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

- 😬 Prepara los juegos de tarjetas de emociones y las tarjetas de animales que incluye el kit didáctico.
- 😬 Prepara 7 juegos de emociones (cuida que incluya una tarjeta de cada emoción).
- 😬 Coloca las tarjetas de animales en una bolsa.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Organiza 7 equipos en el salón.
2. Pasa por cada equipo y entrega un juego de emociones y pide que una niña o niño saque una tarjeta de un animal.
3. Comenta que ahora jugarán a las adivinanzas pero expresando emociones. Así que tendrán que adivinar que animal está representando cada equipo.
4. Comenta que primero van a imaginar en silencio a ese animal sintiendo esas emociones para después platicarlo con su equipo y después representarlo para que los demás equipos adivinen.

- 
5. Pide que cierren sus ojos y se imaginen cómo sería ese animal que tienen expresando la alegría, la tristeza, el miedo, el enojo, la vergüenza y la sorpresa.
 6. Brinda el tiempo necesario para imaginar cada emoción.
 7. Al finalizar, explica que se deben ponerse de acuerdo para representar cada emoción según el animal que les tocó.
 8. Explica que deberán tener discreción planeando cómo van a representar ese animal con la emoción que les correspondió. Menciona que la idea es que los demás equipos puedan adivinar el animal y la emoción.
 9. Aclara que todas y todos los integrantes del equipo deben participar en la representación.
 10. Después de que hayas pasado por cada equipo, pide al primer grupo al que entregaste las tarjetas que pase al frente, al pizarrón y a la cuenta de 3 haga la representación.
 11. Una vez haya terminado la representación, brinda un aplauso y agradece la participación.
- 

12. Ahora, pide que pase el siguiente equipo y repite la dinámica.

13. La actividad finaliza cuando todos los equipos hayan pasado al frente y realizado la representación.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

- 😞 ¿Cuáles son las diferentes emociones?
- 😞 ¿Los animales también sienten emociones?
- 😞 ¿Qué podemos hacer si vemos a un animal triste?, por ejemplo a nuestra mascota.
- 😞 ¿Se dan cuenta que podemos expresar la misma emoción de diferentes maneras?

Clima emocional

Sesión 4

Identifico y manejo emociones

Objetivos particulares:

- 😊 Identifica las diferentes formas de expresar las emociones reconociendo la diversidad.
- 😊 Aprender una nueva forma de manejo de emociones a través de la respiración y la relajación asistida.

Materiales:

- 😊 El cubo de las emociones.
- 😊 Imágenes con las emociones para dibujar.
- 😊 Colores.
- 😊 Lápices.
- 😊 Pañuelos desechables.
- 😊 Música suave de relajación y reproductor musical o bocinas.
- 😊 Mantas o tapetes.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

- 😞 Prepara tu cubo de emociones para que se encuentre apto para el ejercicio.
- 😞 Saca las reproducciones necesarias de las diferentes emociones incluidas en el kit didáctico, con el fin de que se entregue una imagen para iluminar a cada participante.
- 😞 Prepara pañuelos desechables, uno por cada participante y lee con atención la técnica de relajación, el pañuelo, incluida en las instrucciones de este ejercicio.
- 😞 Prepara el número de mantas o tapetes suficientes para cada integrante.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Entrega imágenes para iluminar.
2. Explica que vas a lanzar el cubo, y dependiendo de la emoción en la que queden, deberán escoger a cualquier personaje de la hoja y le harán la cara que corresponda a esa emoción que cayó en el cubo. Solo la cara, ya que después trabajarán con su pelo.

3. Después de que lances el cubo, lo recoges del suelo inmediatamente y brindas unos minutos para que dibujen esa emoción en el rostro del personaje (intenta que no logren ver a detalle la cara de esa emoción en el cubo).
4. Repite esta actividad, hasta que las niñas y los niños logren dibujar las 6 emociones en los rostros de los personajes del dibujo.
5. Cuando terminen de dibujar, explica que ahora vas a mencionar un color para una emoción, y deben de identificar el personaje con la cara que representa esa emoción y colorear el pelo del personaje con el color que mencionaste.
6. Después de que hayan terminado de colorear el pelo de los personajes, pide que se organicen en un círculo.
7. Menciona que van a hablar acerca de las emociones y escoge a una niña o niño al azar y realízale las siguientes preguntas:

- 😊 Nombre, ¿cómo se ve _____ (la emoción) en otra persona? Por ejemplo: Andrea, ¿cómo se ve la alegría en otra persona?
- 😊 Di una palabra o frase que represente esa emoción: _____. Por ejemplo: Para mí la alegría es salir a jugar con mis amigos.

- 
8. Después de que todo el grupo haya respondido las preguntas y hablado acerca de las emociones, se finaliza la actividad.
 9. Pide un fuerte aplauso para el grupo y agradece la participación.
 10. A continuación pon en práctica la siguiente técnica de relajación, menciona que pueden ponerla en práctica cuando alguien tenga enojo o nervios.

El pañuelo

1. Elige música suave y calmada que invite a la relajación.
 2. Coloca al grupo en parejas y reparte a cada uno un pañuelo desechable.
 3. Pide a una o un integrante de la pareja que se recueste en el piso (previamente acondicionado) boca arriba y cierre sus ojos.
 4. Pide que respiren profundamente tres veces.
 5. A continuación pide a la otra u otro integrante de la pareja que comience a pasar suavemente el pañuelo por el cuerpo de su compañera o compañero, siguiendo la música. El fin es relajarlo.
- 



6. Después se cambia el turno y realiza la misma actividad.

Variantes

Puedes dar hojas blancas a las y los participantes y pedir que dibujen las siluetas de los personajes.

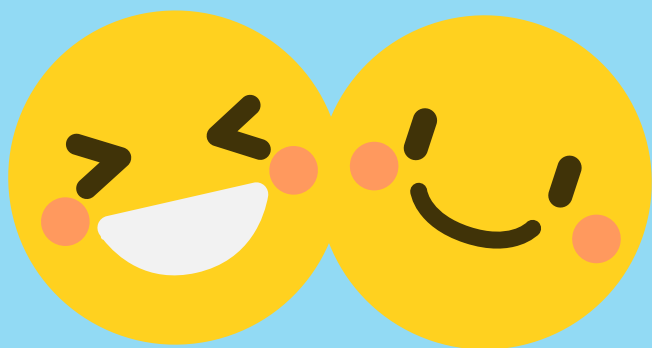
Comprobación de aprendizaje

Comenta, se fijaron que todos dibujamos diferente cada una de las emociones. Eso se debe a que cada quien las expresa de manera diferente, aunque a veces suele ser muy parecido siempre hay diferencias en la forma en la que cada quien se expresa. Por ello es importante saber que todas y todos somos diferentes y que tenemos derecho a expresarnos, siempre y cuando no lastimemos a las y los demás.

Menciona que ahora que ya saben una nueva forma de controlar su enojo o frustración, pregunta: ¿la pondrás en práctica? Reafirma que una forma de controlar nuestras emociones, es primero identificar qué siento para después ponerlo en palabras y no actuar de manera explosiva lastimando a otras y otros.



Clima emocional



Juego 1