



Convivencia Escolar

Taller: Diccionario de las emociones

Ámbito: Desarrollo personal y social

Núcleo: Lenguaje verbal

Objetivo de aprendizaje: Reconocer emociones y sentimientos en otras personas a través de imágenes.

Orientaciones para el apoderado

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros, pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso una enfermedad. Es necesario que el niño o niña aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas. Es fundamental saber identificar las emociones que estamos sintiendo.

Definición 6 emociones básicas:

- ❖ **Alegría:** la emoción de la sonrisa y el bienestar, opuesta a la tristeza. La alegría suele ir acompañada de una gran carga de energía que nos da unas ganas enormes de ponernos a hacer cosas. A nivel fisiológico, se observa un aumento de la frecuencia cardíaca y una mejor frecuencia respiratoria. Además de eso, encontramos que el cerebro libera más endorfinas y dopamina.
- ❖ **Tristeza:** La tristeza es la emoción de la pena, de la pérdida y del daño. Esta emoción implica una disminución del estado de ánimo y representa una mayor negatividad.
- ❖ **Enfado:** Surge cuando un individuo se encuentra en situaciones que producen frustración o rencor. Viene acompañado de un sentimiento de tensión que nos impulsa a actuar. A nivel fisiológico se observa un aumento de la actividad cardíaca. El tono muscular y la frecuencia respiratoria también aumentan, además hay un aumento significativo de adrenalina en la sangre.
- ❖ **Miedo:** Es un estado emocional negativo o adverso. Implica una alta activación que conduce a evitar y escapar de situaciones peligrosas. Es la falta de seguridad de uno mismo. La actividad cardíaca se dispara y la respiración se acelera.
- ❖ **sorpresa:** Es la reacción provocada por algo inesperado, nuevo o extraño. En otras palabras, es cuando aparece un estímulo en el que el sujeto no había pensado que ocurriría. En cuanto a las reacciones fisiológicas, normalmente se observa una disminución de la frecuencia cardíaca y un aumento del tono muscular. La respiración se hace más profunda.
- ❖ **Asco:** Es la emoción más desagradable de las mencionadas. Tiene un gran poder para determinar nuestro comportamiento, especialmente si hablamos de alimentos. La función del asco es protectora, no solamente para el momento en el que la experimentamos, sino también para el futuro.

Instrucciones

Confeccionar en familia un diccionario de las emociones propio. Este consiste en buscar varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes. Se recomienda buscar junto a tu hijo/a en revistas o periódicos las imágenes. Pueden empezar con tres emociones básicas e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas. Las emociones básicas son: Alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco.

Ejemplo:



Pueden pegar las fotografías en la página de un cuaderno o hoja en blanco y con letras grandes transcribir el nombre de la emoción que representan (Los alumnos que no sepan aún transcribir pueden pedirles ayuda a sus padres para ellos le escriban el nombre de la emoción). En esta instancia aprovechar para hablar de esa emoción en concreto:

- ❖ Cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo
- ❖ Qué cosas nos producen dicha emoción
- ❖ Que pensamientos nos provoca
- ❖ Como es nuestra respiración al momento de sentir dicha emoción.

Por supuesto a esto debemos añadir nuestra interacción respetuosa y amorosa. Somos su ejemplo, el espejo en el que se miran. Por eso es importante empezar por uno mismo y trabajar nuestras emociones, para luego poder ayudar a los niños a trabajar las suyas.

Finalmente responder:

¿La información entregada les fue de utilidad?

Si	No
----	----

Comentarios



CONVIVENCIA ESCOLAR

¿EMOCIONES EN LA FAMILIA DEBIDO A LA PANDEMIA?

Ámbito: Desarrollo personal y social

Núcleo: Identidad y autonomía

Objetivo de aprendizaje: Comunicar a los demás, emociones y sentimientos tales como: amor, miedo, alegría, ira, que le provocan diversas narraciones o situaciones observadas en forma directa.

Algunas recomendaciones para la familia

¿EMOCIONES EN LA FAMILIA DEBIDO A LA PANDEMIA?

La situación que se vive a nivel global y en nuestro país, producto del contagio del Covid-19, genera ansiedad no sólo en los adultos, sino que también en los niños y niñas, quienes no quedan ajenos al nerviosismo en el ambiente.

Durante este período se presenta un doble desafío: ¿Cómo hablar con los niños y niñas de esta enfermedad y cómo afrontar esta etapa de cuarentena, sin jardín infantil, sin parques, sin interacción con otros niños de su edad?

Transmitir tranquilidad frente al tema del COVID-19:

Los niños prestan mucha atención a cómo los adultos hablan del coronavirus, por lo tanto, los niños y niñas se mostrarán más o menos ansiosos en función de cómo se comuniquen con ellos los adultos que tengan cerca. Los niños y niñas necesitan la ayuda de los adultos para poner en perspectiva la situación, necesitan que los adultos les interpreten la información.

Aportar datos precisos y adecuados para la edad del niño y niña:

Ayudar a los niños/as a lidiar con la ansiedad que les puede provocar el encierro:

Quedarse en casa y no tener contacto social probablemente sea una situación estresante para los niños y niñas de cualquier edad, así que los adultos necesitan darles algunos mecanismos para que lidien con la situación. Seguir un horario (por ejemplo, actividades educativas durante la mañana, tiempo de actividades libres en la tarde) puede ayudar a todos a generar la sensación de un ambiente predecible, ya que la constancia ayuda a los niños y niñas a sentirse seguros.

Se pueden incorporar rutinas entretenidas a su día: cuentos, juegos en familia, manualidades, cocinar en familia, ayudar en labores hogareñas: hacer la cama, poner la mesa, retirar los platos de la mesa, ya que así se sentirán útiles y contentos consigo mismos. También es recomendable escuchar música, bailar o saltar a su ritmo, cantar muy fuerte, liberando así energía.

Es positivo invitar a los niños y niñas a compartir cómo se sienten acerca de estar separados de sus amigos y familiares menos directos, y que les ayuden a organizar planes para que estén en contacto con ellos: visitas virtuales, llamadas telefónicas o incluso, cartas.

Es importante también que los adultos expliquen que, si bien esta interrupción es difícil, se trata de algo temporal y que se hace para cuidar que las personas no se enfermen. Igualmente es necesario limitar la exposición de los niños y niñas a las noticias y las redes sociales.

Hablar con los niños/as para aliviar la ansiedad:

Esta es una oportunidad para que los niños y niñas aprendan a que cuando las cosas les preocupan, es importante hablar con las personas. Se les puede decir: “cuando te sientas asustado o nervioso, habla conmigo, te hará bien”.

Hay que saber que los niños y niñas pueden responder de maneras distintas ante el estrés; por ejemplo, portándose mal, volviéndose más dependientes o inquietos, más exigentes o irritables.

Los niños y niñas no son siempre conscientes de que su comportamiento ha cambiado ni por qué ha cambiado, por lo que es positivo que el adulto les ayude a entender y expresar sus sentimientos de maneras saludables, alentándolos a que compartan cómo piensan y cómo se sienten. Por ejemplo, algunos niños o niñas pueden que les preocupe mucho llegar a enfermarse; otros puede que estén contentos de no tener que ir al jardín infantil o escuela; y otros puede que extrañen a sus amigos.

Para ayudar al niño o niña a lidiar con sus emociones, es útil sugerirles que hablen con los adultos cercanos, respiren profundamente, hagan expresión plástica (pintar, dibujar), “escriban”, en conjunto con el adulto, una historia que trate de cómo se siente, entre otras posibilidades.

Durante este período será especialmente necesario acoger y dar consuelo efectivo a los niños y niñas, contenerlos, pasar más tiempo con ellos, jugar juntos, abrazarlos y mantenerlos cerca. Junto con esto, será esencial mantener los espacios de conversación, escuchar sus preguntas, y darle explicaciones simples, reales y breves; y también ayudarlos a expresarse, ya sea verbalmente o a través de dibujos o juegos. Es importante conversar con frecuencia, validar lo que piensan y sienten, aclarando sus dudas.

Mostrarles buenos hábitos de higiene:

Los adultos deben modelar una buena higiene para los niños y niñas. Por ejemplo, lavado de manos frecuente, cantando una canción determinada para que el lavado tenga la duración necesaria; hacer esto después de jugar o antes de las comidas; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Cuidarse a sí mismo también (el adulto):

Es importante que durante este período los adultos presten atención a su propio bienestar emocional, lo que les permitirá apoyar mejor a sus niños y niñas.

Explicar a los niños y niñas que los adultos están trabajando para seguir protegiéndolos:

Explicar que las medidas de seguridad que se ponen en práctica son para que todos estén protegidos y para que la enfermedad no enferme a mucha gente.



CONVIVENCIA ESCOLAR

¿EMOCIONES EN LA FAMILIA DEBIDO A LA PANDEMIA?

Ámbito: Desarrollo personal y social

Núcleo: Identidad y autonomía

Objetivo de aprendizaje: Comunicar a los demás, emociones y sentimientos tales como: amor, miedo, alegría, ira, que le provocados por la emergencia sanitaria.

Instrucciones: Ahora que conocen como familia los cuidados para disminuir la ansiedad, se invita a los niños y niñas, junto a su familia a hablar de sus emociones sobre la pandemia. El alumno dibuja como se siente por el covid-19.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw their feelings about the COVID-19 pandemic.