

**PROPÓSITO:**

**J.U VALORES**

**TALLER 3**

**Cómo mi cuerpo expresa lo que siento**

Reconocer que tengo emociones y que debo aprender a expresarlas.

**MOTIVACIÓN:**

Que expresa cada niños con su cuerpo. Colorea



**EXPLICACIÓN:**

**La emoción misteriosa**

Los seres humanos no solo nos comunicamos y expresamos con palabras sino con gestos (que se hacen con la cara o las manos), posturas (se hacen con todo el cuerpo), sensaciones (que son internas y no visibles) y reacciones (que son externas y visibles, o se pueden oír).

**EJERCICIOS:**

1. Este es un juego sencillo e interesante. Consiste en adivinar qué emoción expresa tu cuerpo, a partir de los gestos, las posturas, las sensaciones y las reacciones que se describen.

- ⦿ Si sonríes y comienzas a saltar y a bailar, es porque sientes mucha .....
- ⦿ Si tu corazón y tu respiración se aceleran, y comienzas a sudar y a temblar, muy probablemente ..... sentirás.
- ⦿ Me siento ....., si estoy llorando o siento como si tuviera un nudo en la garganta.
- ⦿ Si te comienzas a sonrojar, es porque sientes .....
- ⦿ Si ante algo desagradable sientes náuseas y ganas de vomitar, y tuerces la nariz y la boca es porque tienes mucho .....

### Mi propia adivinanza

¿Ya has adivinado todas las emociones? Entonces, crea tu propia adivinanza sobre lo que pasa en nuestro cuerpo cuando sentimos sorpresa. ¡Anímate!, pon en juego tu creatividad, y dísela a otra persona para que adivine.

## Gesto, postura, reacción o emoción

Clasifica las siguientes imágenes, según te parezca que hacen referencia a gestos (las encierras en un ), posturas (las encierras en una ), sensaciones (en un ) o reacciones (las encierras en una ):



### EVALUACIÓN:

#### Mi cuerpo expresa lo que siento

Como hemos visto, en cada emoción nuestro cuerpo responde de forma distinta.

Tu gesto más común de alegría es .....  
 Tu postura más característica de ira es .....  
 Tu última reacción causada por la tristeza fue .....  
 Tu sensación más común cuando sientes miedo es .....



### BIBLIOGRAFÍA:

Retos para gigantes (MEN)