PROPÓSITO:

Diferenciar las diferentes emociones por medio de un espejo

MOTIVACIÓN:

Observa el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=PaBm6W2E7bw

¿Quiénes son los personajes que aparecen en este video'

¿Cuál es el nombre de este cuento?

¿Por qué la reina se veía en el espejo?

¿Qué le pregunto la reina al espejo?

¿Qué le respondió el espejo?

¿Les gusta mirarse al espejo?

¿Qué haces cuando ves tu reflejo?

Se solicitaa los estudiantes traer un espejo y que se observen

EXPLICACIÓN:

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Hay emociones que se las llama positivas, porque están asociadas con el bienestar y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas, ya que tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas. presento a las 6 emociones básicas:

Alegría

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Reyes Magos.

Tristeza

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.

Miedo

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en los menores.

Ira

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado de un niño: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV...

Asco

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en los más pequeños se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.

Sorpresa

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

El conjunto de habilidades que sirven para expresar y manejar las emociones y sentimientos de la manera más adecuada es lo que podríamos llamar inteligencia emocional; es la capacidad de tomar conciencia de la propia emoción, conocer las de los demás y aprender a regularlas. Conciencia y regulación emocional son competencias emocionales básicas para afrontar los retos de la vida y constituyen un factor protector ante conductas de riesgo como el consumo de drogas o la violencia.

Observar el video https://www.youtube.com/watch?v=qBZSlGo4N1k

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD 1

La docente elige parejas cada uno solicita a su pareja mirarse al espejo y realizar una expresión con una de las emociones (alegría, asco, tristeza) luego muestra la expresión en la pantalla

ACTIVIDAD 2

Realizar un collage con recortes sobre expresiones de las diferentes expresiones

EVALUACIÓN:

Se evaluará el video por creatividad, recursividad, imaginación

BIBLIOGRAFÍA: