



YO Y MI MUNDO

Intensidad de las emociones

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 1.6 | Kínder

pasos UANDES

Intensidad de las emociones

EJE TEMÁTICO

Identificar, comunicar y regular las emociones de manera asertiva.

OBJETIVO

Reconocer emociones propias y de los demás según intensidad y comodidad al experimentarlas.

INDICADORES DE LOGRO

- Identifica emociones incómodas como la rabia o el miedo.
- Identifica emociones cómodas como la alegría y la calma.
- Reconoce que las emociones tienen distintos niveles de intensidad.
- Identifica niveles de intensidad de la rabia.

CRONOGRAMA

- 1) Inicio (10 minutos)
- 2) La intensidad de las emociones: La rabia (20 minutos)
- 3) Cierre (5 minutos)

MATERIALES

- [Emocionómetro](#) Pasos UAndes
- [Presentación de la clase](#)
- Post-it de tres colores distintos. Cantidad suficiente para entregar un post-it de cada color a cada niño.

NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Inicio

Dar la bienvenida y decir a los niños que en la clase conocerán más de las emociones. Lo primero que aprenderemos el día de hoy es que las emociones pueden ser cómodas o incómodas. Cuando sentimos una emoción cómoda sentimos sensaciones agradables y que nos gustan en nuestro rostro y en nuestro cuerpo. Las emociones incómodas nos hacen sentir desagrado en nuestro cuerpo.

Decir que en las clases de la Unidad 1 hemos conocido las emociones de alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa, amor y calma. Invitarlos a jugar a clasificar estas emociones. Para ello, se designa dentro de la sala o el patio un sector de "emociones cómodas" y un sector de "emociones incómodas". Al azar decir una de las emociones y pedir a los niños que se desplacen hacia el sector en el que creen que va esa emoción representándola con su cuerpo mientras caminan. Una vez ubicada la emoción preguntar a uno o dos niños:

- ¿Por qué esa emoción es cómoda o incómoda para ti?

Agradecer las respuestas y señalar que las emociones cómodas son agradables para nosotros y dentro de nuestro juego estaría la alegría, la calma, la sorpresa y el amor. Dentro de las emociones incómodas encontramos la rabia, el miedo y la tristeza. Si algún niño clasifica alguna de las emociones en una categoría distinta a la señalada, se puede recoger su opinión si es que la quiere entregar, además se recomienda validar su sentir y mencionar que cada persona puede sentir distintas sensaciones en su cuerpo y eso es normal.

La intensidad de las emociones: La rabia

Mostrar el Emocionómetro PASOS UAndes desde la presentación de la clase, explicar que es una rueda que tiene distintas emociones marcadas con colores, en ella encontramos las emociones cómodas con las que acabamos de jugar como la alegría o la calma y también las incómodas como el miedo o la tristeza. Preguntar a los niños si reconocen alguna otra emoción. Decir que otra característica de las emociones es que tienen niveles de intensidad, señalar los números que están en el Emocionómetro. Esto significa que a veces las sentimos poco y en ocasiones las sentimos muy fuerte.

Haciendo mímica con el cuerpo explicar los tres niveles de intensidad de las emociones:

- *Nivel 1: Empezamos a sentir una emoción un poco más que las otras. Es como si se despertara y nos hiciera saber que está con nosotros (con el cuerpo hacer ese gesto).*
- *Nivel 2: Sentimos la emoción en un grado más, no la sentimos ni mucho ni poco. Nuestra emoción está más fuerte como si nos saludará con voz más fuerte.*
- *Nivel 3: La emoción se siente muy fuerte y es muy intensa. Aquí se siente como si nuestra emoción nos estuviera gritando por dentro haciéndonos saber que está fuerte e intensa dentro de nosotros.*

Comentar a los niños que es normal sentir emociones en todos los niveles modelar dando un ejemplo como, en este momento siento alegría en el nivel 2, y el otro día cuando se me perdió mi lápiz favorito sentí tristeza en nivel 2. Preguntar:

- ¿Qué emociones han sentido en alguno de estos niveles el día de hoy?

La intensidad de las emociones: La rabia

Agradecer los aportes e invitarlos a aprender más de los niveles de intensidad de la emoción de la rabia. Explicar que la rabia surge si algo nos molesta, creemos que vivimos una injusticia, nos sentimos pasados a llevar. Algunas señales corporales de la rabia las observamos en nuestras cejas que se van hacia la nariz, la boca se pone apretada e incluso a veces se aprietan los dientes, la mirada se ve enfurecida y el cuerpo apretado.

Explicar con la ppt de la clase los tres niveles de la rabia con el ejemplo de la señora Greñuda (personaje de Susanna Irsen).

Luego, mostrar la actividad “La rabia y sus niveles ¿en qué nivel están los niños y niñas? Entregar a cada niño tres post-it con distinto color, la idea es designar un color a cada uno de los niveles de intensidad de la rabia. Ejemplo: si se dispone de post-it amarillo, verde y rosado, el amarillo podría ser nivel 1 (poca rabia), el verde nivel 2 (medio) y el rosado nivel 3 (mucho rabia). Invitar a los niños que se acerquen al lugar de proyección y pongan los papeles sobre las fotos que ellos piensan están en cada nivel.

Una vez sentados recoger algunas respuestas a la pregunta:

- *¿A qué foto le pusiste nivel 1, nivel 2 y nivel 3?*
- *¿Por qué crees que estas fotos están en ese nivel?*

Valorar los aportes y mencionar que el grupo del centro está en nivel 1, el de la derecha en nivel 2 y el de la izquierda en nivel 3.

Mostrar la última lámina de la presentación y decir que es normal sentir rabia, pero no por eso podemos lastimar a otras personas o a nosotros mismos.

Cierre

Preguntar:

- *¿Qué aprendieron de las emociones el día de hoy?*
- *¿Qué son las emociones cómodas e incómodas? ¿De cuál se acuerdan?*
- *¿Qué aprendieron sobre los niveles de las emociones?*
-

Valorar las respuestas y complementar con las siguientes ideas: conocer si una emoción es cómoda o incómoda, y saber en qué nivel la estamos sintiendo nos ayuda a hacer esfuerzos para sentirnos mejor, bajar de nivel y no lastimar a otros o a nosotros mismos.

La próxima clase conoceremos algunas formas para bajar de nivel nuestras emociones intensas o fuertes.

pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

