



CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Una guía de actividades
para niñas/os de 5 a 12 años

Presentación

Con esta publicación descargable, destinada a niñas y niños de 4 a 12 años, Good Neighbors busca implementar su Visión 2030: “Empoderar a las personas, Transformar a las comunidades”. Hacemos esto en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, para que la mayor cantidad de personas en todo el mundo se comprometan a proteger los derechos de la población vulnerable y ayudar a crear cambios positivos en la vida de niñas y niños, sus familias y sus comunidades.

¿Cómo usar esta Guía?

- Revísela y decida como ofrecerla a niñas y niños a su cuidado. Puede imprimirla completa o parcialmente.
- Las actividades propuestas se componen de una ficha para el adulto en la que se facilitan el objetivo, la duración, los recursos necesarios y la descripción de la actividad.
- De ser necesario, adecúa la actividad al grupo etario con el que se trabajará.
- Comparte este recurso.

¿Qué son las emociones?

Con esta publicación descargable, destinada a niñas y niños de 4 a 12 años, Good Neighbors busca implementar su Visión 2030: “Empoderar a las personas, Transformar a las comunidades”. Hacemos esto en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, para que la mayor cantidad de personas en todo el mundo se comprometan a proteger los derechos de la población vulnerable y ayudar a crear cambios positivos en la vida de niñas y niños, sus familias y sus comunidades.

Las emociones son una parte natural de la vida. Los niños deben conocer las diferentes emociones que sienten para poder comprenderlas y controlarlas. Profesores/as y educadores/as pueden ayudar a que estos aprendan acerca del tema, proporcionando un ambiente seguro y cariñoso que los ayude a comprender y expresarse libremente.

En esta guía de actividades encontrarás herramientas lúdicas para trabajar las emociones con niñas y niños de 5 a 12 años.

Definición de emociones

Las personas experimentamos diferentes emociones en nuestra vida diaria. Aquí te definimos* las 6 emociones más frecuentes que experimentan niñas y niños:

Amor

Es un sentimiento de afecto, está dirigido hacia otra persona, se espera ser correspondido, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.

Alegría

Sensación agradable de satisfacción y júbilo que se expresa con palabras, gestos o actos.

Calma

Capacidad de saber qué hacer ante una situación de peligro o estrés. Es una sensación de tranquilidad, serenidad y quietud.

Ira / Enojo

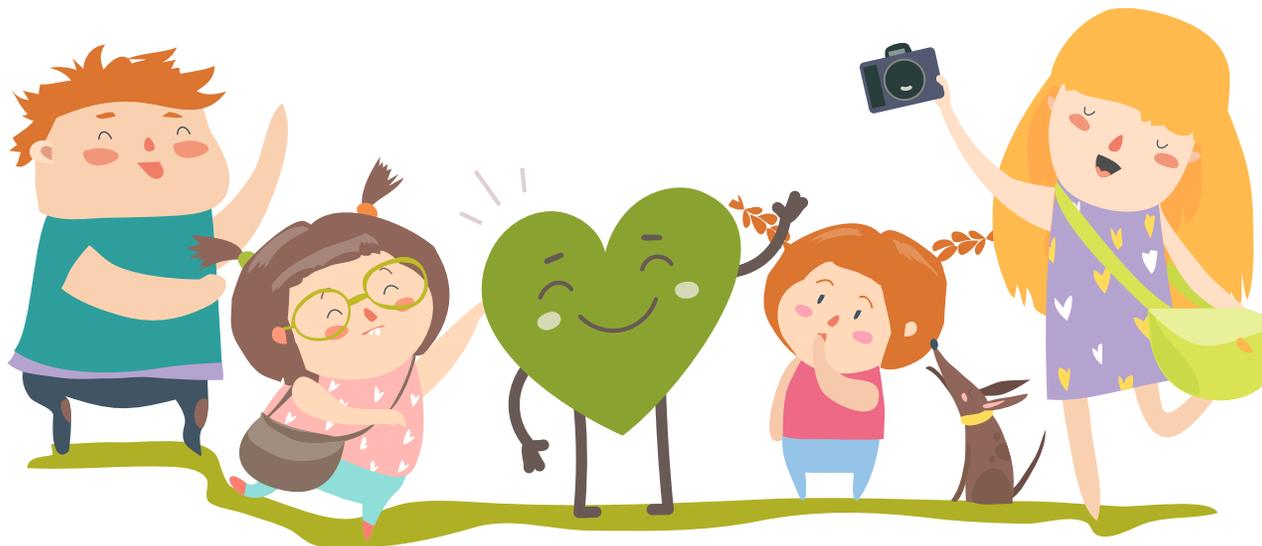
cambio de ánimo que suscita furia, violencia o indignación contra alguien. Sensación de experimentar una impresión desagradable y molesta.

Tristeza

Sensación de aflicción y pesadumbre que se produce ante una pérdida significativa. Sensación de desmotivación y pérdida de esperanza.

Miedo

Sensación de angustia por un riesgo o daño ya sea real o imaginario. El que experimenta esta sensación tiende a huir o rehusar aquello que se considera dañoso, arriesgado o peligroso.



Actividades para hacer en clase

Puedes desarrollar actividades respecto de las emociones de diversas maneras. En estas fichas te dejamos un par de propuestas para trabajar las emociones en el aula de clases.



El diario de las emociones

Objetivo

Identificar las emociones que sienten niñas y niños por medio de un registro periódico.

Duración

45 minutos por sesión.

Recursos

Fichas de trabajo impresas, lápices de colores.



Descripción

Esta actividad se trabaja de manera individual. La primera ficha de trabajo, pide al niño/a que identifique su emoción que está viviendo en ese momento y que reflexione por qué se siente de esa manera.

Además, puede llevar un registro semanal de sus emociones, en esta ficha la niña/o debe dibujar el rostro de la emoción.

Las siguientes fichas trabajan el significado de cada emoción y reflexionan cuándo sienten esas emociones.

La última ficha de esta actividad le permitirá dibujar el rostro de la emoción que experimente en ese momento.



EL DIARIO DE MIS EMOCIONES

NOMBRE:

CURSO:

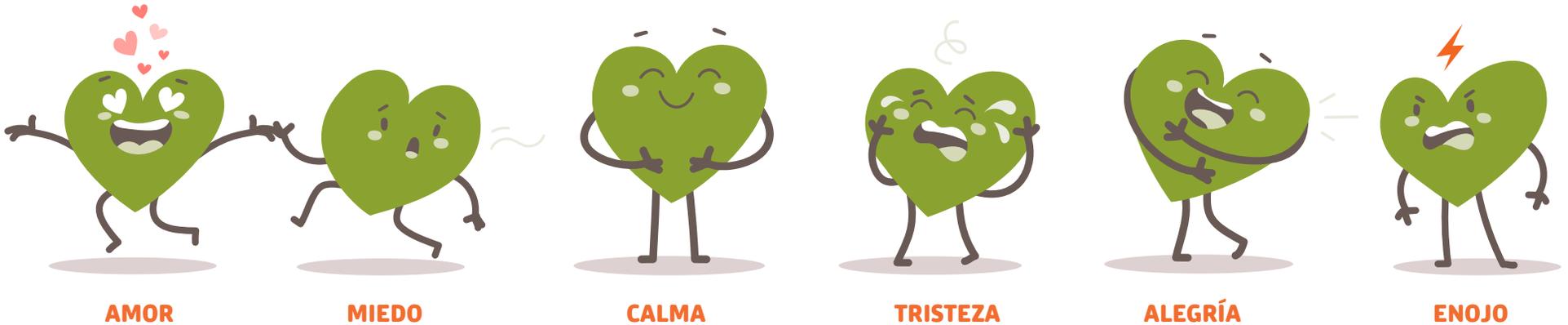
NOMBRE:

CURSO:

¿QUÉ DÍA ES HOY?

(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

¿CÓMO ME SIENTO HOY?



¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?

Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

NOMBRE:

CURSO:

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTA SEMANA?

L

M

M

J

V

S

D



NOMBRE:

CURSO:

LA EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA



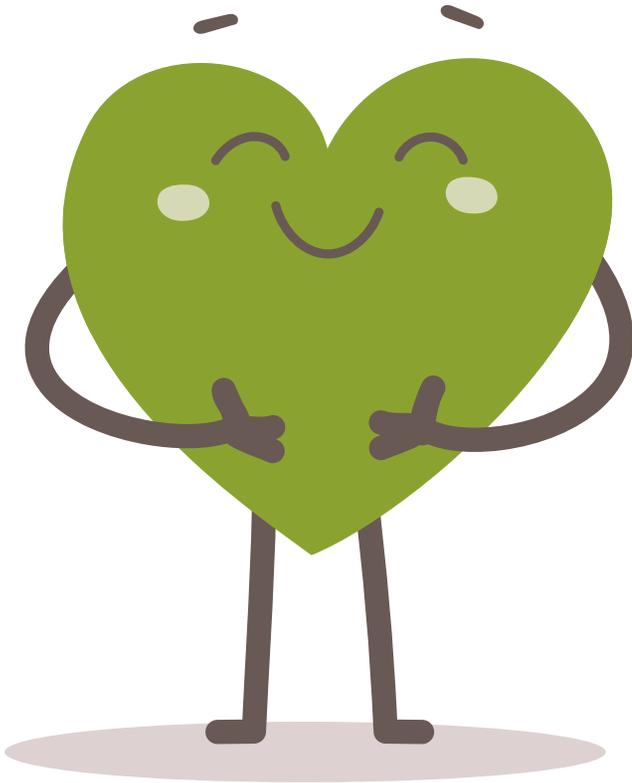
La alegría es:

¿Qué me pasa cuando estoy alegre?

NOMBRE:

CURSO:

LA EMOCIÓN DE LA CALMA



La calma es:

¿Qué me pasa cuando estoy calma?

NOMBRE:

CURSO:

LA EMOCIÓN DEL AMOR



El amor es:

¿Qué me pasa cuando siento amor?

NOMBRE:

CURSO:

LA EMOCIÓN DE LA TRISTEZA



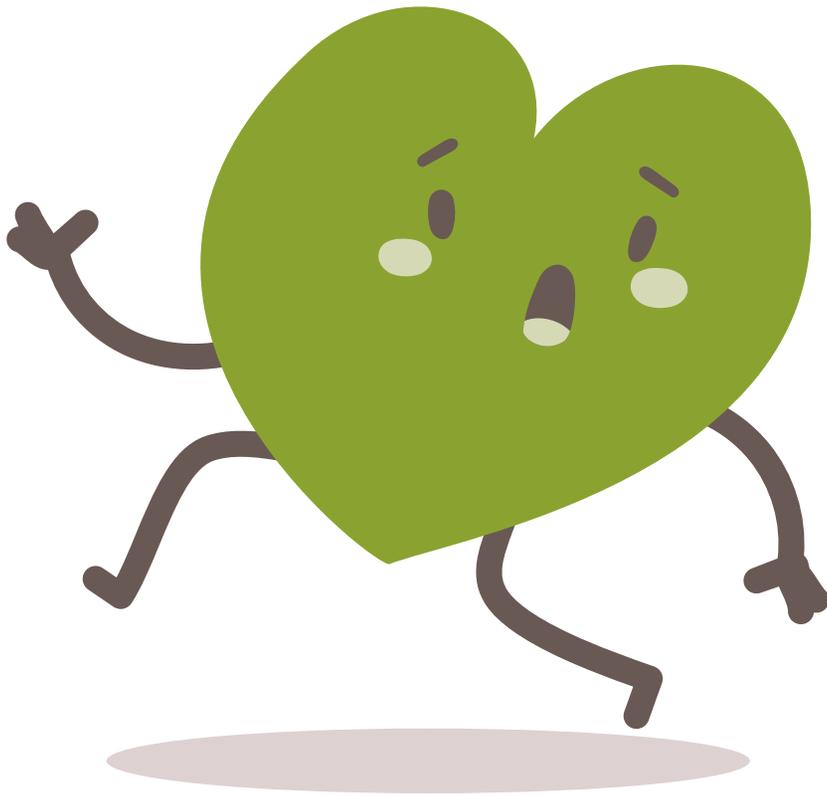
La tristeza es:

¿Qué me pasa cuando estoy triste?

NOMBRE:

CURSO:

LA EMOCIÓN DEL MIEDO



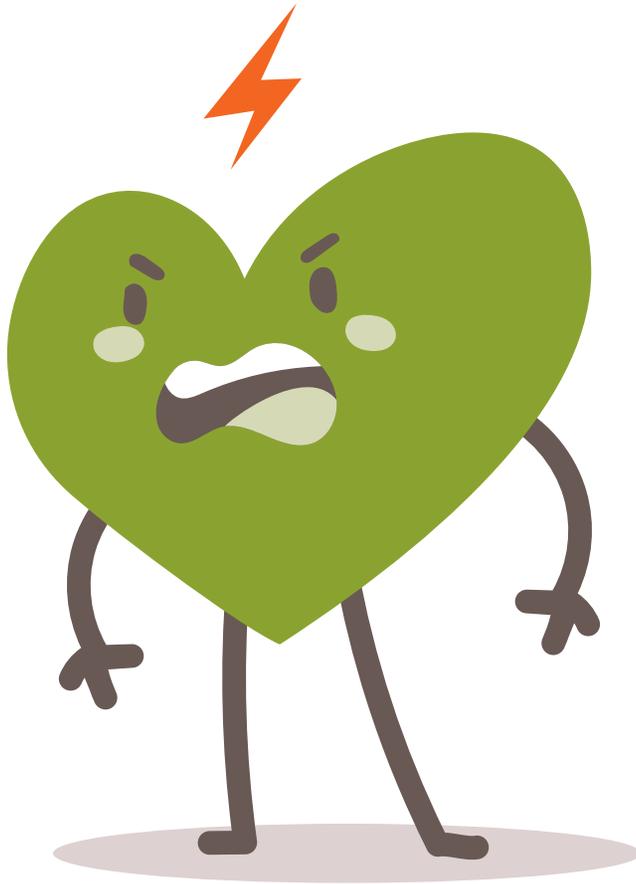
El miedo es:

¿Qué me pasa cuando siento miedo?

NOMBRE:

CURSO:

LA EMOCIÓN DE LA IRA / ENOJO



La ira o enojo es:

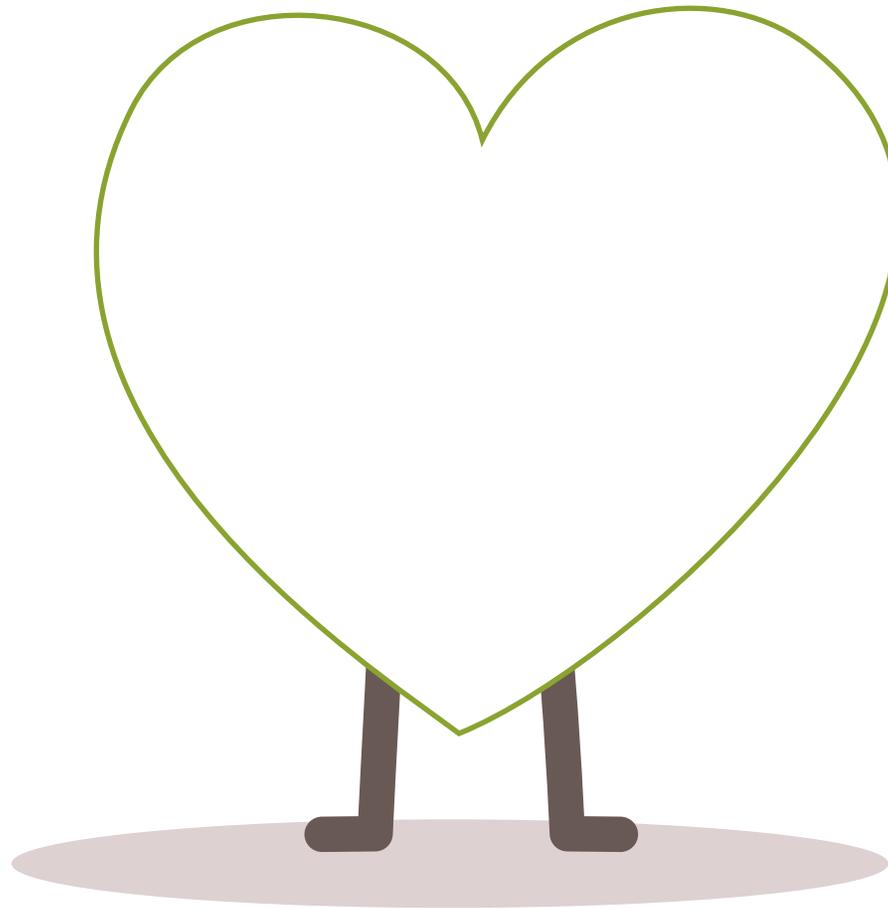
¿Qué me pasa cuando siento ira o enojo?

NOMBRE:

CURSO:

MI EMOCIÓN EN ESTE MOMENTO

Dibuja cómo se ve la emoción que sientes en el corazón.



El memorice de las emociones*

Objetivo

Recordar diferentes sensaciones y emociones por medio de la repetición y la reflexión.

Duración

30 minutos

Recursos

Imprimir fichas del memorice de emociones.

Descripción: ¿Cómo se juega?

Te proponemos algunas ideas:

1. Hacer pares: Pongan las cartas vueltas hacia abajo y busquen los pares idénticos por turnos, como si fuera un juego de memoria.
2. ¿Cómo me siento hoy?: Cada uno saca una carta con la emoción que mejor le representa y la muestra tratando de responder: "Hoy día yo me siento..."

3. ¿Cómo se llama esta emoción?: Saca una carta y hablen sobre el o los nombres de esta emoción

4. ¿Qué hago yo cuando me siento así?: Saquen una carta y cada uno dice qué hace normalmente cuando se siente así.

5. ¿En qué parte de mi cuerpo siento esta emoción?: Alguien saca una carta con una emoción y el resto muestra con una mano en su cuerpo dónde siente la mayoría de las veces esa emoción.

6. ¿Cuándo me siento así?: Saquen cualquier carta de emociones y traten de imaginarse o recordar situaciones en las que se hayan sentido de esa manera.

7. ¿Cuáles son las emociones agradables de sentir?: Pongan de a uno la carta con la emoción que deseen identificar como agradable.

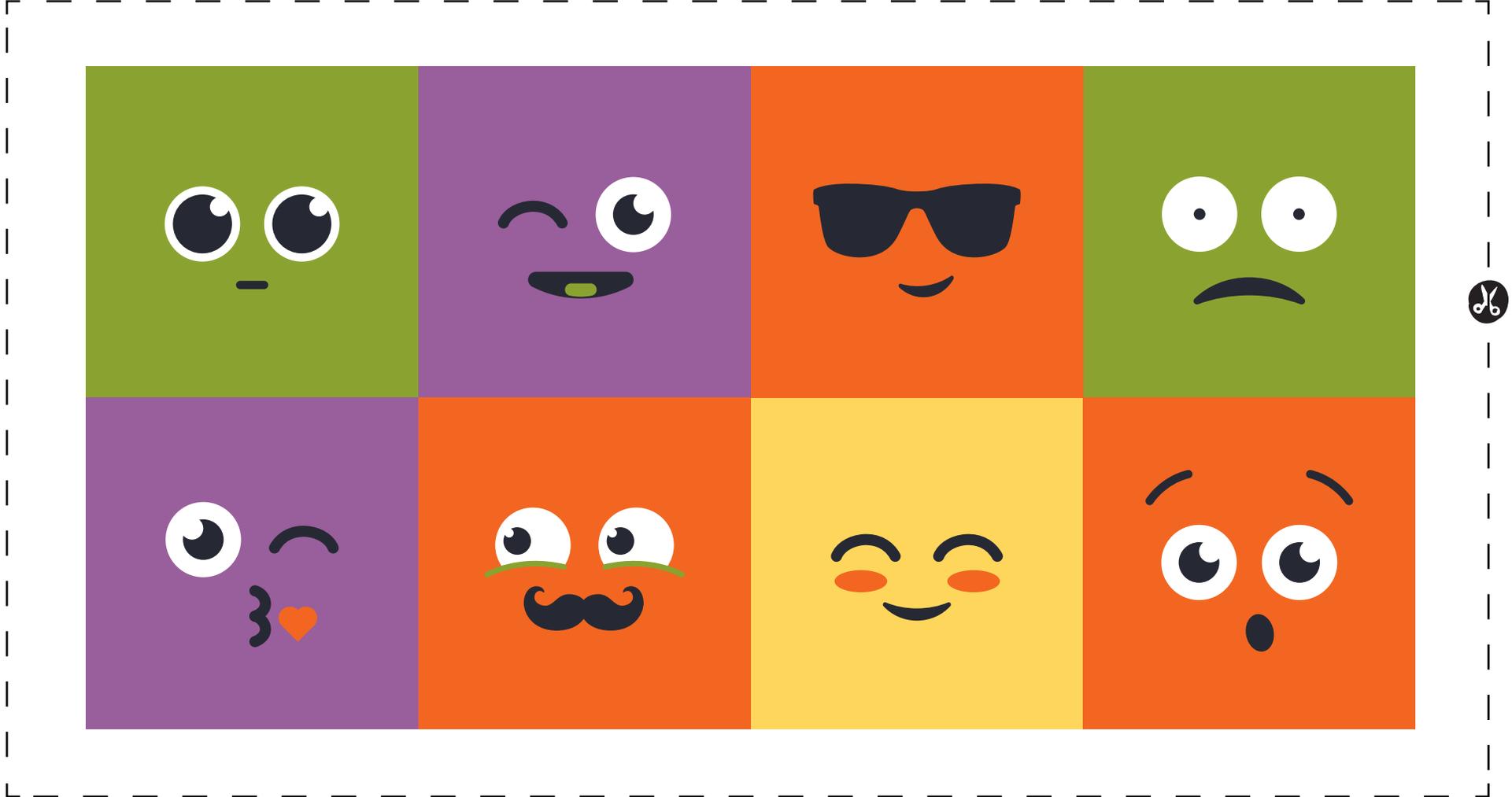
8. ¿Cuáles son las emociones desagradables de sentir?: Pongan de a uno la carta con la emoción que deseen identificar como desagradable.

**Dinámica basada en "Descubriendo mis emociones" de Chile Crece Contigo.*





 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile
 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile



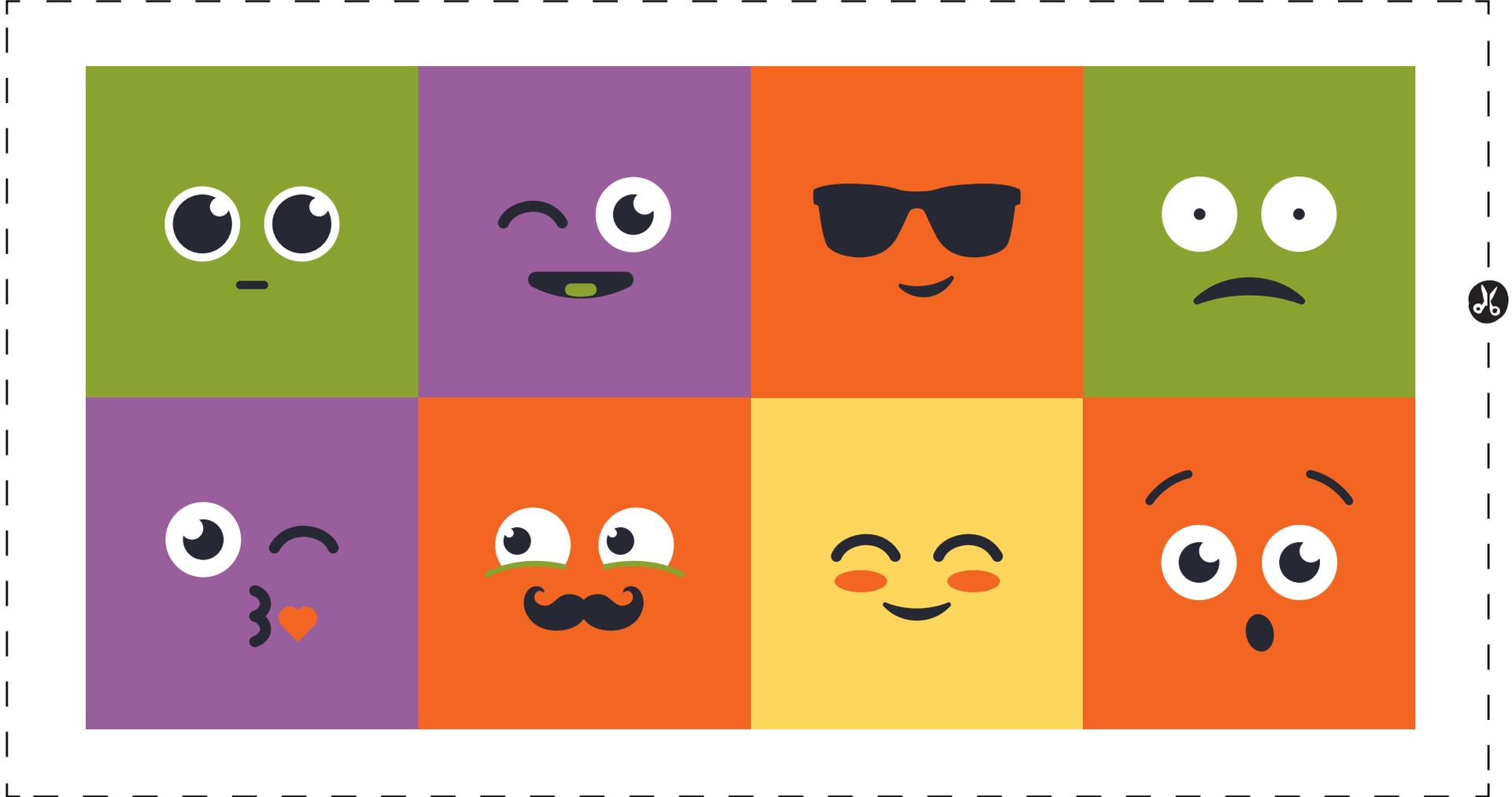


 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile
 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile





 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile
 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile





 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile
 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile	 Good Neighbors Chile

Dibuja y colorea las emociones

Objetivo

Identificar las emociones que experimentan niñas y niños.

Duración

45 minutos.

Recursos

Lápices de colores y fichas impresas con los nombres y plantillas de las emociones.

Descripción

La actividad se trabajará primero de manera individual, donde cada niña y niño deberá representar las expresiones faciales de las emociones que se solicitan en las plantillas.

Se les pedirá a los/as estudiantes que compartan su dibujo con el grupo.

En grupo, conversemos sobre las situaciones que se generan cuando sentimos esas emociones, cómo podemos enfrentar esas emociones y para cerrar compartir qué aprendieron el día de hoy.

Para fortalecer la empatía, puedes preguntar dentro de la conversación: ¿tú has visto a algún compañero/a que ha sentido esa emoción? ¿Qué le pasa a esa persona cuando se siente así?

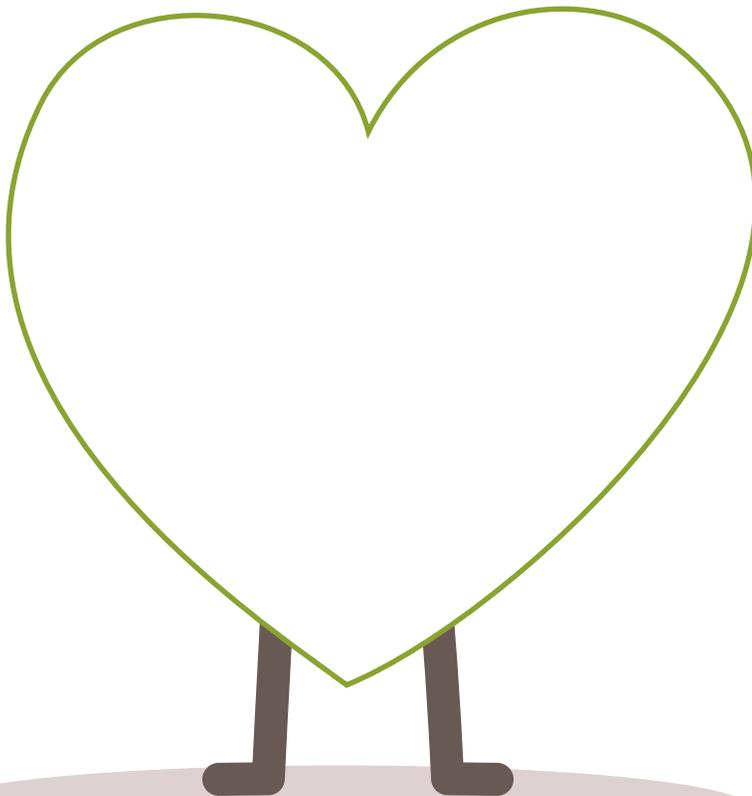


NOMBRE:

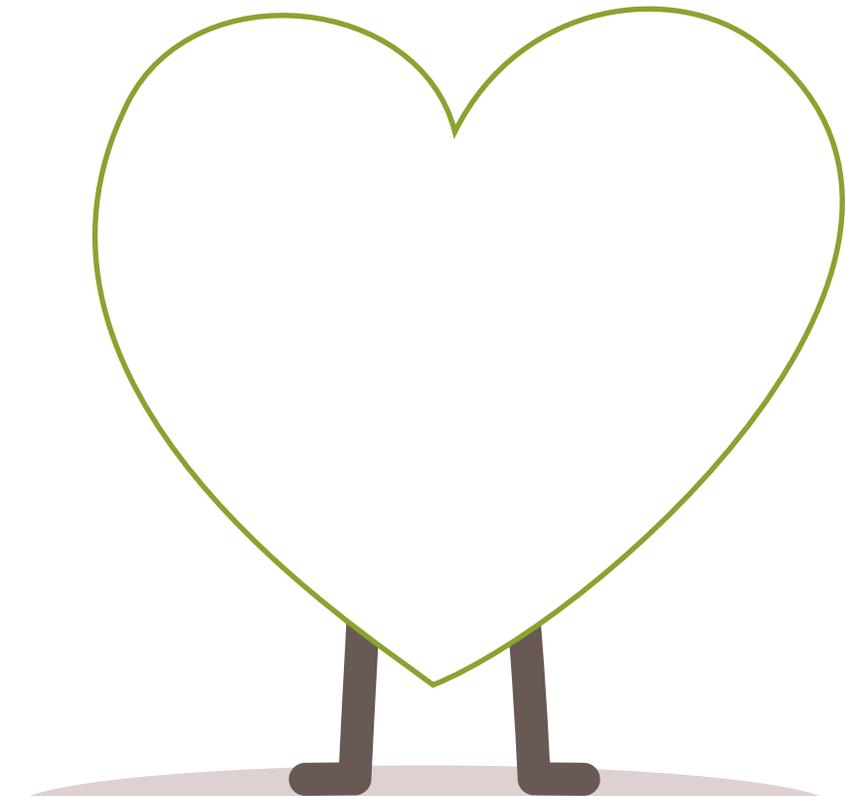
CURSO:

Dibuja las expresiones de las siguientes emociones al interior del corazón

Alegría



Tristeza

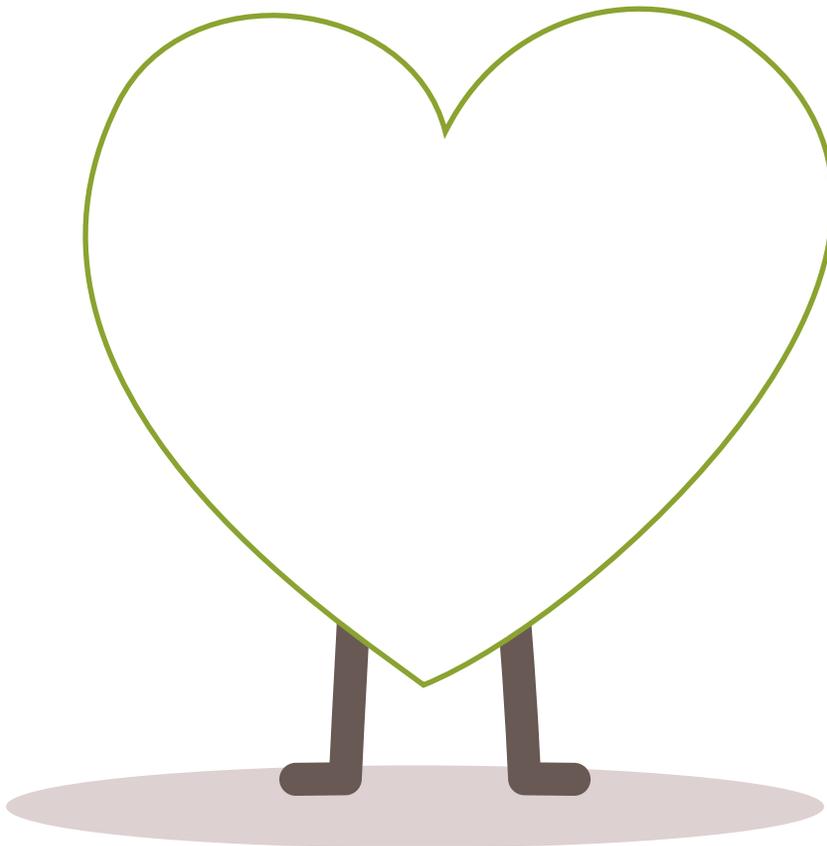


NOMBRE:

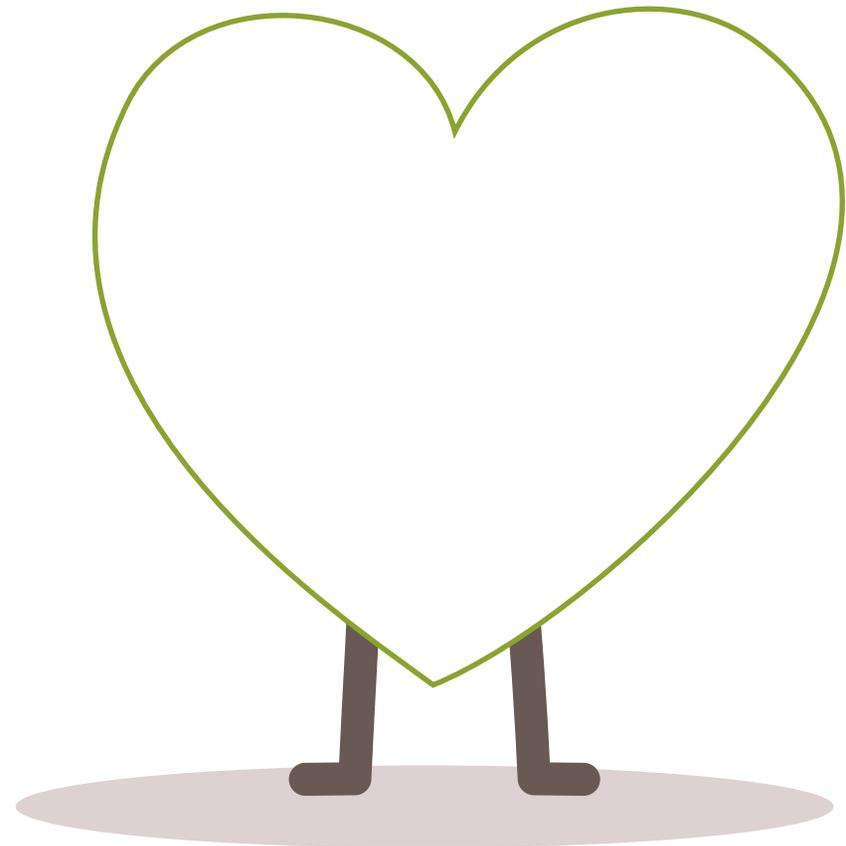
CURSO:

Dibuja las expresiones de las siguientes emociones al interior del corazón

Calma



Miedo

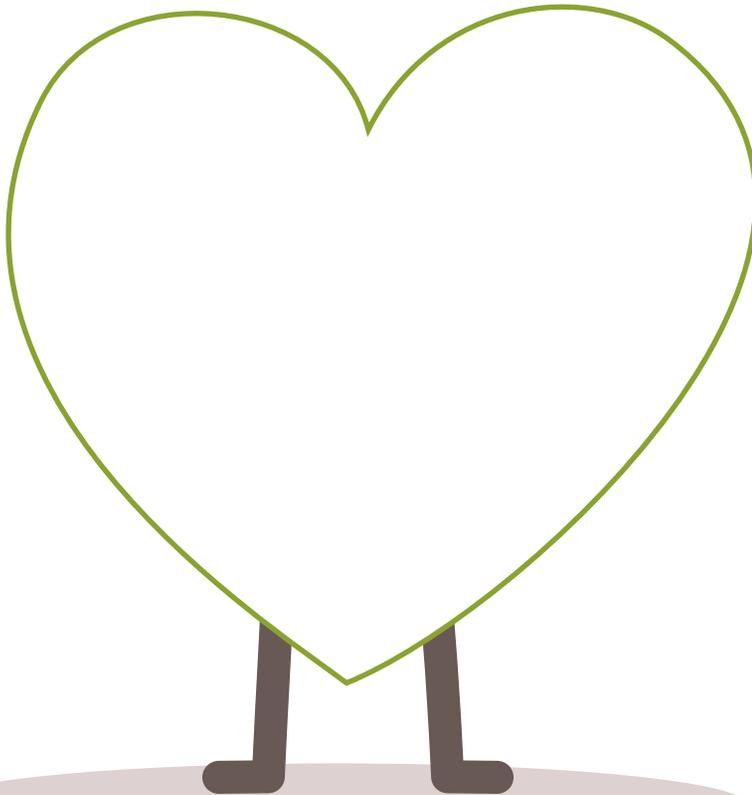


NOMBRE:

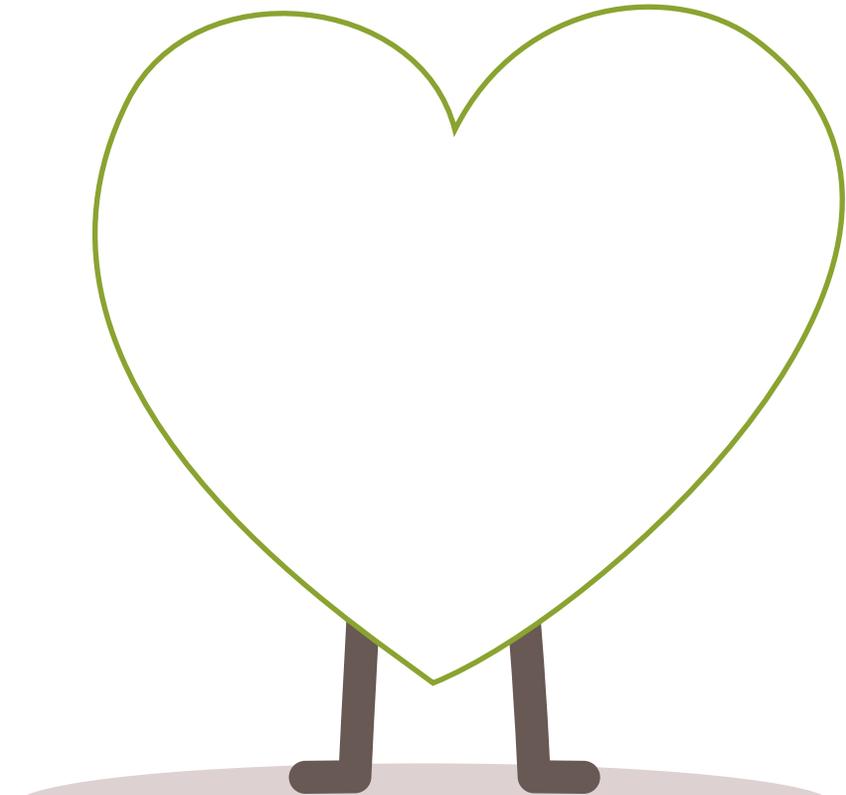
CURSO:

Dibuja las expresiones de las siguientes emociones al interior del corazón

Amor



Ira / Enojo



Baila al ritmo de las emociones

Objetivo

Recordar diferentes sensaciones y emociones por medio de la música e interpreta la emoción que cree que refleja.

Duración

30 minutos.

Recursos

Música que represente las emociones de: calma, miedo, alegría, tristeza, amor y enojo.

Descripción

En un espacio despejado, el grupo de niñas y niños deben caminar a lo largo del lugar según la música que suene. Mientras esta suena, deberá interpretar la emoción que le transmite y moverse por el espacio.

Por ejemplo, si el niño/a siente que la música es alegre, caminará con una expresión alegre y su cuerpo se verá más animado; si la música suena triste, el niño/a también se mostrará con un rostro

más sereno y su expresión corporal puede ser cabizbaja.

Permite que cada niña y niño se exprese como considere. No debes juzgar cómo se expresan, al contrario, todas las expresiones deben ser validadas y normalizadas.

Al terminar, comenten en grupo qué han experimentado.



La mímica de las emociones

Objetivo

Reconocer emociones y situaciones que se producen ante ellas.v

Duración

40 minutos.

Recursos

Fichas con el nombre de las emociones.

Descripción: ¿Cómo se juega?

En un espacio despejado, el grupo de niñas y niños deben caminar a lo largo del espacio según la música que suene. Mientras esta suena, deberá interpretar la emoción que le transmite y moverse por el lugar señalado.

Por ejemplo, si el niño/a siente que la música es alegre, caminará con una expresión alegre y su cuerpo se verá más animado; si la música suena triste, el niño/a también se mostrará con un rostro más sereno y su expresión corporal puede ser cabizbaja.

Permite que cada niña y niño se exprese como considere. No debes juzgar cómo se expresan.

Al terminar, comenten en grupo qué han experimentado, tanto de emociones que ellas y ellos han vivido como emociones que hayan visto en otros/as. Facilita el diálogo con preguntas como: ¿ustedes han sentido las emociones que representó su compañero/a? ¿han visto esas emociones en alguno/a de sus compañeros/as?



HAZ LA MÍMICA DE ESTAS EMOCIONES:

AMOR



ENOJO



ALEGRÍA



TRISTEZA



CALMA



MIEDO



El dado de las emociones

Objetivo

Identificar las emociones y expresar sus experiencias con dicha emoción.

Duración

30 minutos.

Recursos

Dado de las emociones impreso y armado.

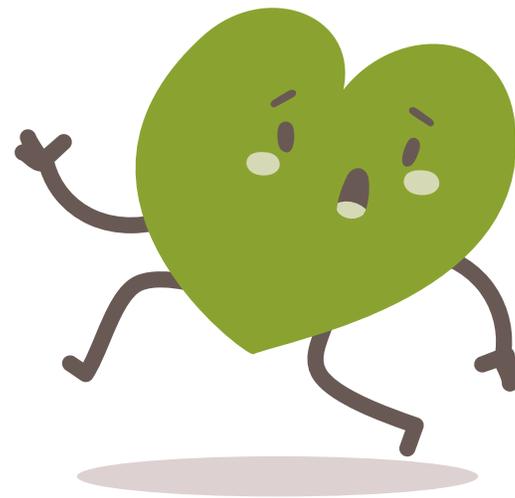
Descripción:

El primer paso de la actividad consiste en presentar el dado y hablar sobre cada emoción que está representada. Hay que explicar la utilidad de cada emoción en nuestro día a día y la importancia de no reprimir los sentimientos, sino de saberlos gestionar de forma correcta.

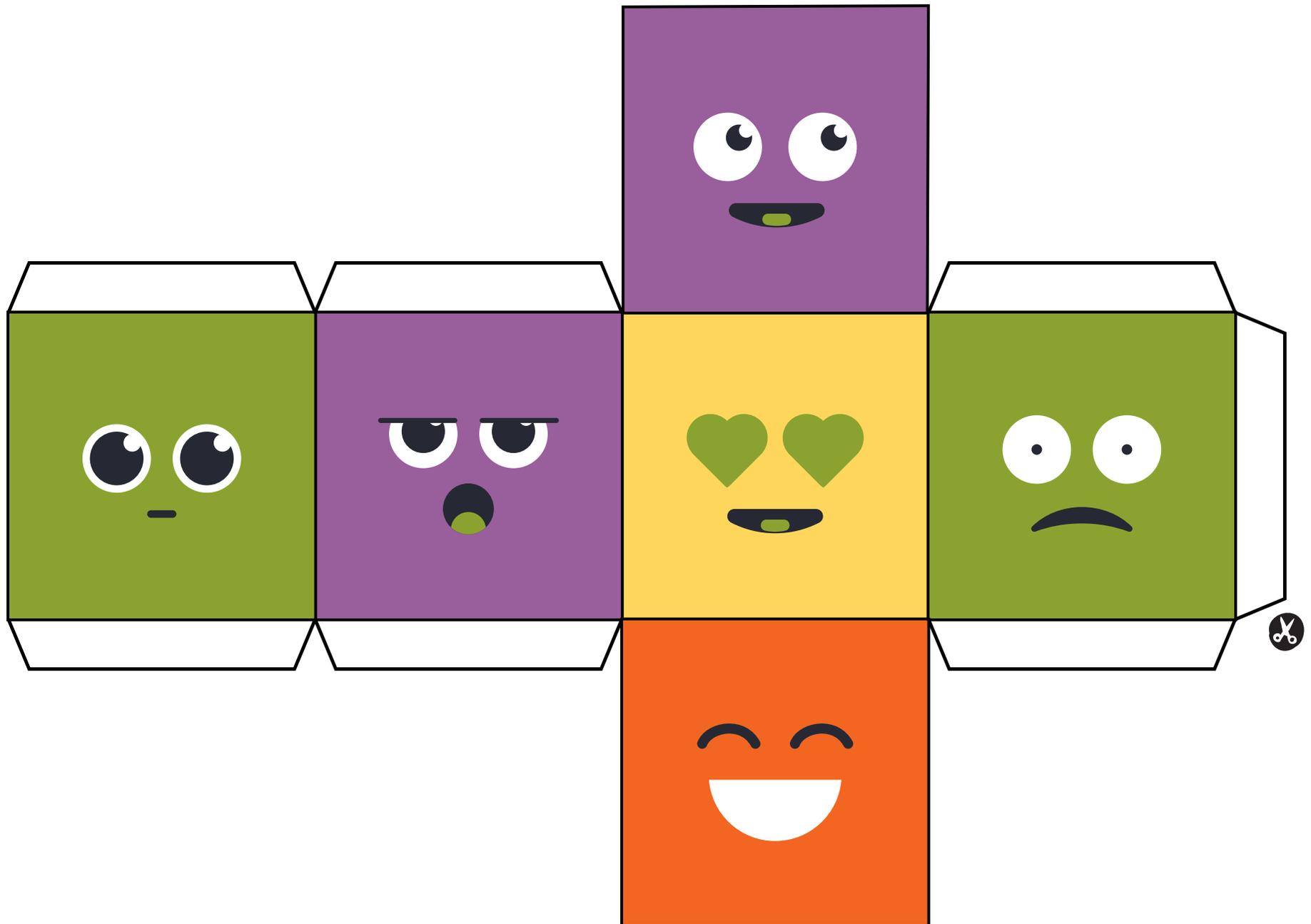
Tras la presentación, todos/as deben sentarse en círculo y, poco a poco, cada niña o niño lanzará el dado y tendrá que imitar con

su cara la emoción que le haya tocado. Seguidamente tendrá que poner un ejemplo sobre cuándo se siente así: «Yo me siento triste cuando...», «me siento alegre si...», etc.

Finalmente, se puede acabar la actividad con una ronda en la que todos/as expresen una situación en la que vivan la emoción que ellos/as mismos/as elijan, reflexionando sobre lo que han aprendido.



DADO DE LAS EMOCIONES



El teatro de marionetas de las emociones

Objetivo

Representar con el apoyo de títeres cómo niñas y niños demuestran sus emociones.

Duración

45-50 minutos

Recursos

Plantilla de títeres para imprimir, palitos de maderas y pegamento.

Descripción:

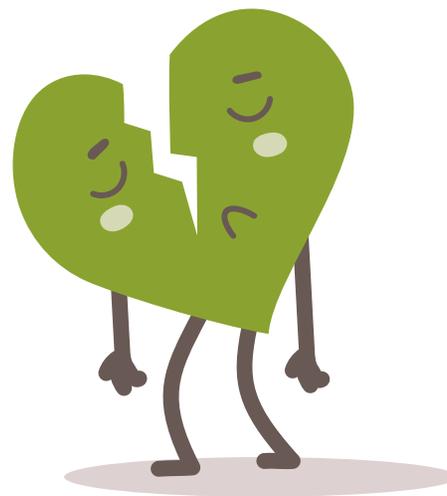
Cada niña/o recibirá una plantilla de títere para que dibuje una cara con la emoción que quiere representar. Pídele que dibuje cómo se siente ese día.

Luego, recorten la plantilla y péguenla en el palito de helado por la parte sin pintar.

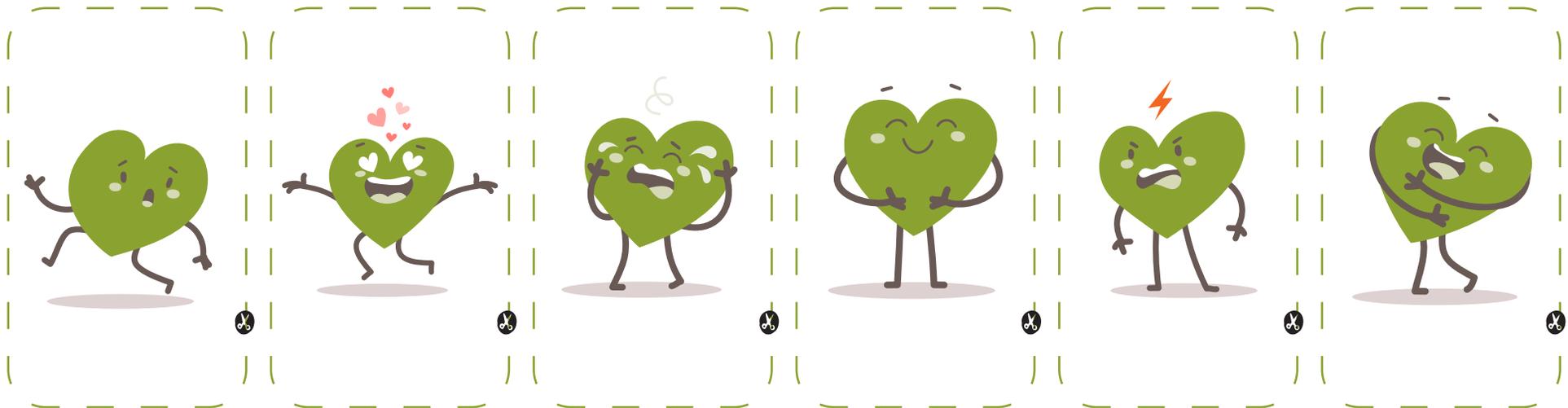
Cuando hayan finalizado, pídeles de manera voluntaria que pasen de a uno a compartir su marioneta y muestren al grupo la emoción que plasmaron.

Conversa con ellas/os sobre en qué momentos experimentan esa emoción, si se expresan de manera negativa, pregúntales cómo podrían expresar esa emoción de forma positiva.

Reflexionen también sobre las emociones que han visto reflejadas en sus compañeros, y trabajen la empatía pensando en consejos que darían para expresar esas emociones de manera positiva.



MARIONETAS



Me relajo y respiro...

Objetivo

Practicar ejercicios de relajación cuando niñas y niños experimenten nervios o enojo.

Duración

40 minutos

Recursos

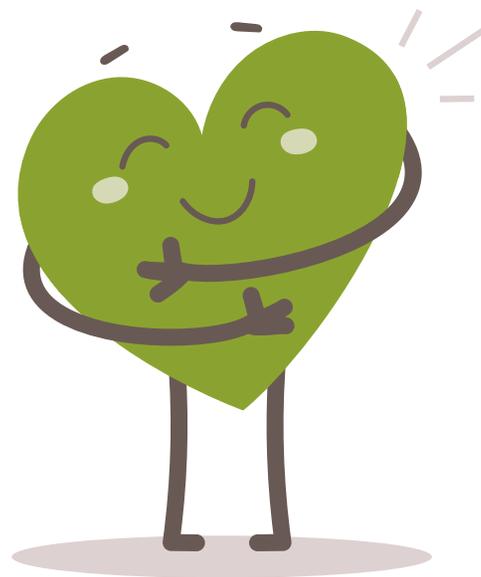
Un espacio amplio.

Descripción:

Antes de comenzar conversar con niñas y niños si alguna vez se han sentido nerviosos/as o enojados/as y qué han hecho cuando se sienten así.

Luego se les enseña una serie de ejercicios de la ficha "Práctica de respiración" para hacer de manera individual o en parejas.

Cuando estén respirando, es recomendable contar. Por ejemplo: "Levantando los brazos, inhalen lentamente, uno, dos, tres, cuatro, cinco. Ahora boten el aire mientras bajan los brazos en un gran círculo. Uno, dos, tres, cuatro, cinco. Exhalen."



Práctica de Respiración

Ejercicios para hacer solo/a

- Ponte de pie.
- Levanta tus brazos e inspira profundamente.
- Haz un círculo grande mientras bajas tus brazos y espira.
- Pon tus pies firmes en el suelo.

Ejercicios con un/a amigo/a

- En parejas, póngase espalda con espalda, siéntense y estiren las piernas.
- Uno /a se inclina hacia adelante y el/la otro/a se apoya sobre la espalda del primero/a.
- Cambien hacia el otro lado.
- Masajeen los hombros uno/a al otro/a.

Ejercicios para hacer solo/a

- Acuéstate en el piso.
- Inspira corto, espira profundamente.
- Siente el movimiento de tu vientre y tu cuerpo.

COMPARTE TUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Te comparto mi corazón

Objetivo

Reconocer la emoción del amor que niñas y niños sienten.

Duración

45 minutos

Recursos

Fotocopia de un corazón tamaño carta para cada niño/a, lápices de grafito y a color.

Descripción:

Esta actividad es individual y luego se comparte en grupo.

Niñas y niños se ubican en círculo, de tal manera que puedan verse mutuamente.

A cada niña y niño se le entregará una fotocopia de un corazón dibujado y escribirá su nombre. Esta hoja irá pasando hacia el compañero/a de la derecha.

El objetivo de pasar la hoja es que se le escriba a cada compañero/a un mensaje positivo, expresando emociones positivas como el amor, la felicidad.

Adviérteles que eviten comentarios negativos y destructivos.

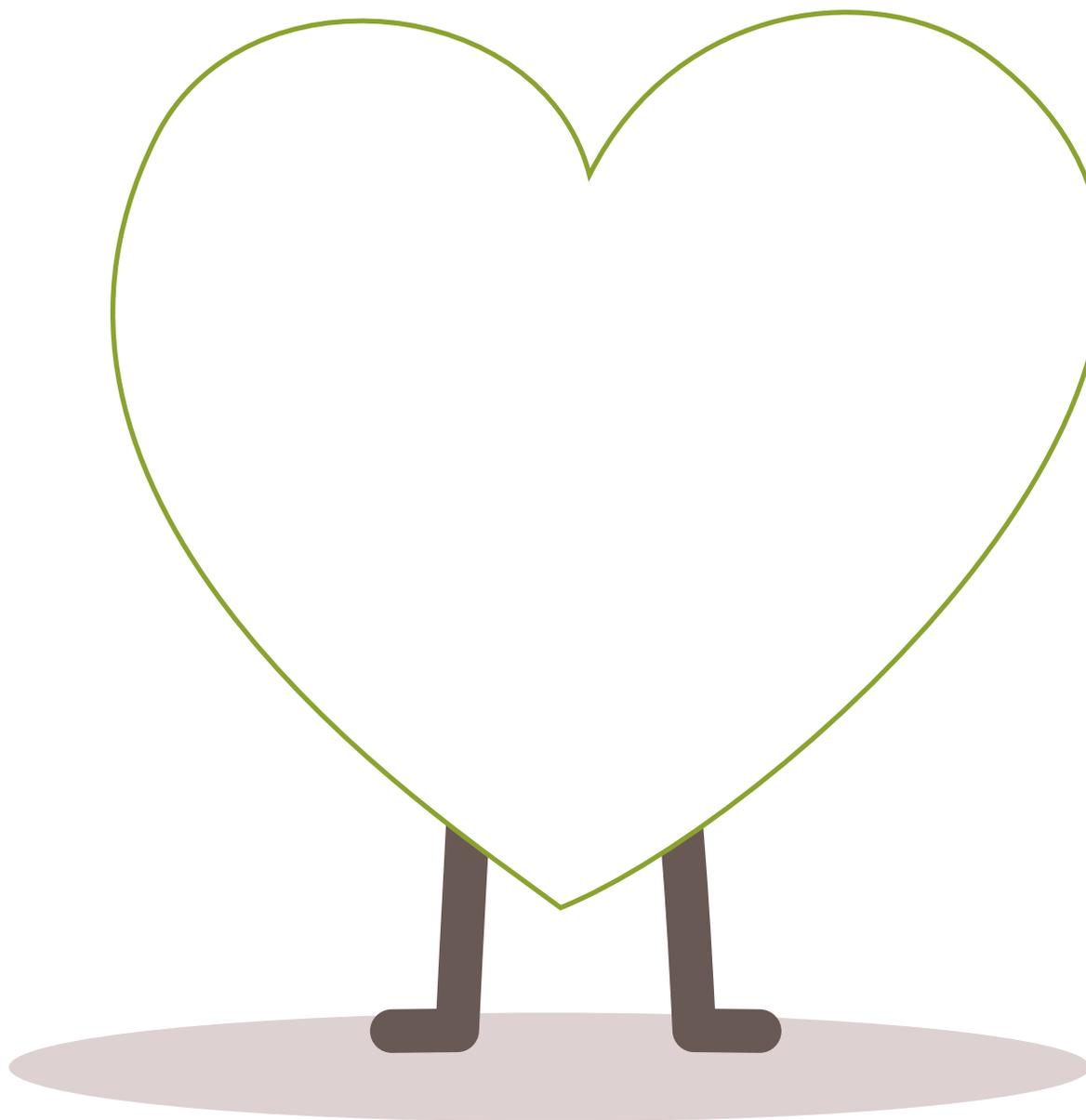
La actividad finaliza cuando el niño o niña recibe la hoja con su nombre de vuelta.

Reflexionen sobre qué emociones trabajaron hoy.



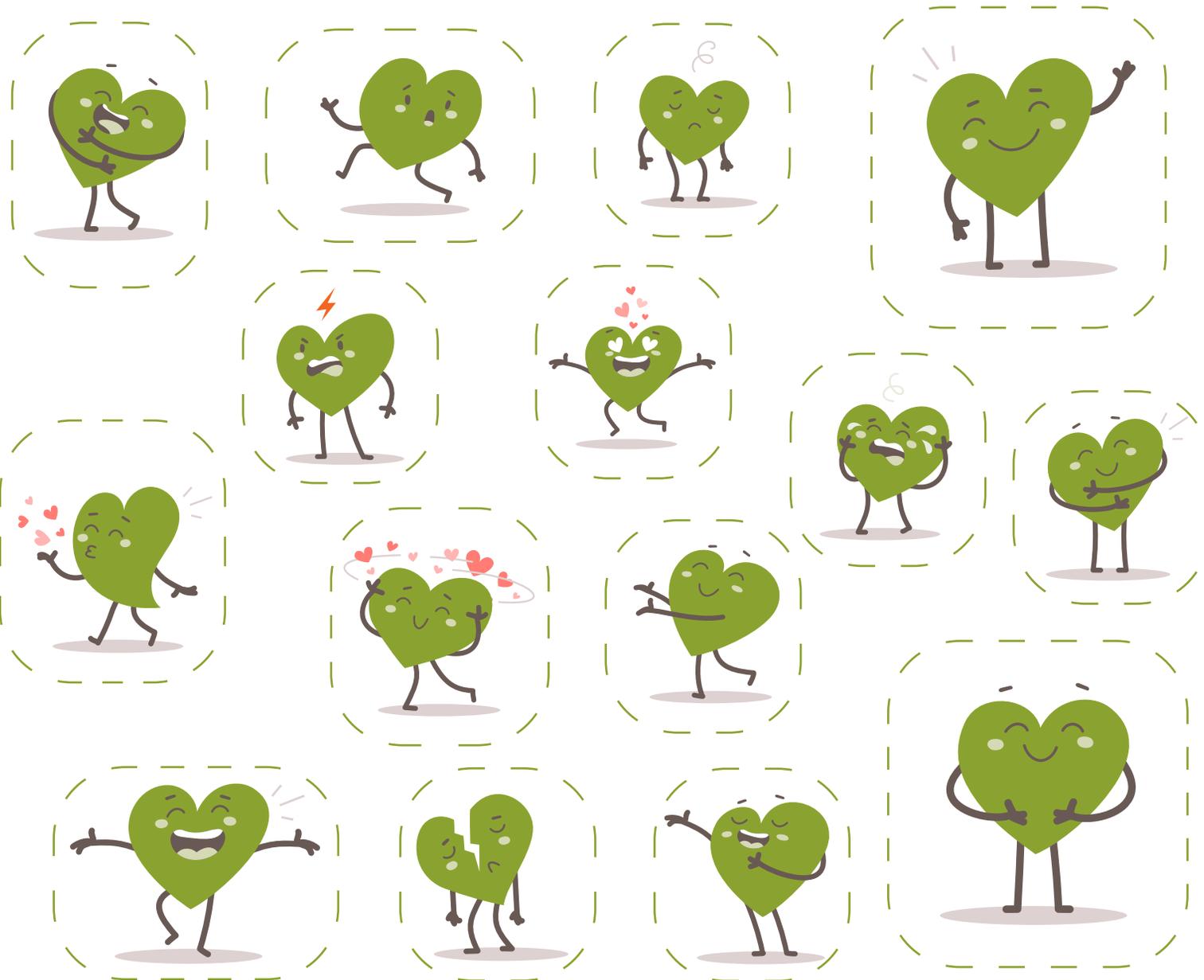
NOMBRE:

CURSO:



STICKERS PARA LAS EMOCIONES

(para imprimir y recortar)



LEER MÁS SOBRE LAS EMOCIONES

- Schilling Fuenzalida, M. (2020). Diccionario de emociones (Primera Edición). CHC Editores.
- De Vitelleschi, S. G., & de Vitelleschi, S. G. (2019). Inteligencia Emocional: juegos y dinámicas para grupos. Amazon Digital Services LLC - KDP Print US.
- Calderón Rodríguez, Mónica... [et.al] (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Libro electrónico.
- Llenas, A., & Serra, A. L. (2017). El monstruo de colores / The Color Monster. Alianza Editorial.
- Descubriendo mis emociones. (2017). Chile Crece Contigo. Recuperado 28 de febrero de 2023, de <https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2017/09/Descubriendo-mis-emociones-para-imprimir-1.pdf>
- Escucha Mi Historia. (2020). Good Neighbors Chile.
- Mis Derechos y cómo los protejo (2021). Good Neighbors Chile

CRÉDITOS

Conociendo mis emociones
Contenidos: María Alejandra Alfaro Lillo, Leslie Pastén Lagos

2023 © Good Neighbors Chile
comunicaciones@goodneighbors.cl

Edición y diseño

© Fundación Audiovisual Nativa
www.fundacionnativa.cl



CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Una guía de actividades
para niñas/os de 5 a 12 años

www.buenosvecinos.cl

Búscanos como "Good Neighbors Chile" en:

