




Actividades sugeridas del Programa

1. Los estudiantes escuchan una breve explicación del docente sobre las emociones, y la manera en que afectan a todas las personas. Luego, de manera conjunta, analizan un caso específico expuesto por el profesor (relato, video u otro), en el cual los alumnos identifiquen la emoción presente, la causa de esta y la forma en que la persona la expresó, proponiendo formas alternativas de hacerlo.
2. Los estudiantes completan una ficha con distintas preguntas tales como:
¿Qué siento cuando...?
 - Peleo con mis compañeros _____
 - Ayudo a mis hermanos _____
 - Estudio para las pruebas _____
 - Salgo con mis papás _____
 - Invito a jugar a un amigo _____

Observaciones al docente:

Se sugiere utilizar variadas preguntas cercanas a la realidad de los alumnos. Es importante que los estudiantes identifiquen y nombren específicamente lo que sienten.

- 
3. Los estudiantes elaboran un listado de situaciones que les hacen sentir felices. La escriben en una cartulina que decoran y la comentan con sus padres o apoderados en su casa.
 4. Los estudiantes observan láminas con imágenes de niños experimentando emociones como rabia, miedo, frustración. Por ejemplo, una imagen de un niño muy enojado, con el ceño fruncido y las mejillas rojas. Los estudiantes enumeran acciones que puede realizar el niño para manejar su rabia por ejemplo: contar hasta 10, respirar profundo, decir "estoy muy enojado". Se repite el mismo ejercicio con las diferentes imágenes.



Observaciones al docente:

Se sugiere concluir junto a los alumnos que existen muchas formas de manejar la expresión de nuestras emociones y que a veces es necesario calmarse para evitar una reacción inadecuada.

5. Los estudiantes, divididos en grupos, dramatizan situaciones en las cuales los personajes experimenten diferentes emociones. Al terminar la representación, los demás compañeros deben responder a preguntas como ¿qué emociones experimentaban los personajes? ¿cómo lo sabes? ¿cómo lo expresaba? ¿de qué otra forma lo podría haber expresado?

Observaciones al docente:

Se sugiere comentar con los alumnos que todas las emociones son válidas y es importante expresarlas de manera adecuada.

- 
6. Al final del día, el docente pide a los alumnos que cierren los ojos, y piensen durante un minuto en las emociones que experimentaron durante la jornada. Si hubo alguna predominante o más intensa, les pide qué piensen en qué lo suscitó. Luego les pregunta qué hicieron al experimentar la emoción y cuáles fueron sus consecuencias. En su cuaderno escriben la situación proponiéndose alternativas de expresión si sus consecuencias no fueron buenas para ellos y/o para los demás involucrados (nos peleamos con el compañero, me pusieron una anotación, entre otras).
 7. Los estudiantes escuchan una situación cercana a su realidad que pueda despertar sentimientos de enojo, rabia o frustración (por ejemplo, un día reciben una mala nota, pierden el partido de fútbol, reciben un reto de parte de su mamá por no haber dejado ordenada su ropa o sus materiales) y en parejas, comentan de qué forma reaccionarían ante estas situaciones. Luego, en las mismas parejas, buscan formas alternativas de reaccionar. Se ponen en común las respuestas, y en una cartulina, se escriben las ideas del grupo. Se pega la cartulina en la sala de clase.
- 

8. Los estudiantes reciben una ficha de trabajo en la que deben identificar la emoción y luego marcar si la forma de reaccionar es adecuada o no y justificar su elección. La ficha debe tener varias situaciones como las siguientes:
 - Pamela recibió un pelotazo en el recreo, y fue a pegarle al compañero que lanzó la pelota.
 - Francisco recibió un dominó regalo de parte de sus padres e invitó a sus hermanos a jugar con él.
 - Lucía, obtuvo una mala nota en una prueba y fue a conversar con el profesor para saber en qué se equivocó.
 - Juan encontró una moneda en la calle y se la tiró fuerte a un perro.Comentan las respuestas y las escriben en su cuaderno.
9. A partir de la actividad anterior los estudiantes proponen y escriben tres formas nuevas de reaccionar ante las situaciones descritas. Ponen en común sus respuestas.
10. Los estudiantes se dividen en grupos de cinco y elaboran un collage con recortes y/o dibujos sobre que refleje una emoción elegida por ellos. Cuelgan los collages en la sala.