



## Actividades sugeridas del Programa

1. El curso se divide en grupos. Cada grupo elabora un collage con recortes y dibujos con las acciones que suelen realizar cuando experimentan determinado sentimiento (alegría, rabia, celos, pena, miedo, entre otras), de manera que puedan reflexionar sobre cómo las emociones influyen en la conducta. Presentan sus trabajos al curso.
2. El docente pide a los estudiantes que cierren los ojos y recuerden algún momento en que hayan estado muy enojados. Les pide que recuerden qué sintieron en ese momento, qué pensaron, qué les dio ganas de hacer, qué sensaciones físicas experimentaron. Luego les pide que recuerden cómo reaccionaron, por qué reaccionaron así, qué consecuencias tuvo y les pregunta si reaccionarían de la misma forma ahora (un tiempo después de la situación experimentada). Quien quiera puede compartir sus conclusiones.
3. A partir de un cuento o novela, los alumnos analizan la conducta de determinado personaje en una situación concreta, reflexionando sobre qué sintieron las personas, qué pudieron haber pensado, cómo se manifiestan sus emociones en la expresión física y facial. Luego reflexionan si las emociones influyeron en la conducta y de qué forma. Pueden analizarlo a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué crees que sentía el personaje?
  - ¿Qué crees que podía pensar, anhelar o desear?
  - ¿De qué manera expresaba sus emociones?
  - ¿Por qué crees que reaccionó así?
  - ¿Qué otra forma de expresar sus sentimientos tenía el personaje?
  - ¿Cómo habrías reaccionado tú en su lugar?A continuación, se abre un debate sobre la forma en que las emociones influyen en la conducta de los estudiantes. **® Lenguaje y Comunicación.**


### Observaciones al docente:

Se recomienda utilizar un cuento del libro Bornemann, E. (2005) "No somos irrompibles" Alfaguara.

Se puede trabajar con la ficha disponible en:

<http://alfaguara.lacreatika.com/wp-content/uploads/2012/02/No-somos-irrompibles.pdf>

Esta actividad se puede realizar también con películas.

4. Los alumnos escuchan fragmentos de diferentes tipos de música y comentan qué emoción les produce. Junto al profesor concluyen que hay factores externos que pueden provocar e influir en nuestras emociones, como por ejemplo la música, un texto literario, una película, entre otros.
  5. La clase siguiente, los estudiantes se dividen en grupos de cuatro o cinco y analizan casos en que las emociones de los personajes estén influenciadas por factores externos, como música, publicidad, el entorno en que se da una conversación o en que se toma una decisión, entre otros. Luego de elaborar este análisis, cada alumno cuenta una experiencia personal en que haya sido influenciado por factores externos. Cada grupo elige una de las experiencias y la comparte con el curso.
  6. A partir de la actividad anterior, los estudiantes dan ejemplos de causas externas a la persona, que provoquen o influyan en las emociones. Se anotan en el pizarrón. Luego el docente les pregunta qué otros motivos pueden influenciar las emociones, guiando la conversación para que se concluya que también pueden verse influidas por aspectos internos de la persona, como por ejemplo, el carácter, la historia personal, cambios en la etapa de desarrollo, entre otros.
  7. En parejas los estudiantes escriben un relato en el que los personajes experimenten emociones como por ejemplo alegría, tristeza, asombro, rabia u otras, señalando las causas y consecuencias de ellas.  
**® Lenguaje y Comunicación.**
  8. En parejas, los alumnos reciben una tarjeta con una situación descrita en la que se expresan emociones. Deben determinar al menos tres formas alternativas de expresión de las emociones presentadas en la tarjeta. Voluntariamente algunas parejas comentan su trabajo con el resto del curso.
- 

9. Los estudiantes dan ejemplos de situaciones en las que la expresión adecuada de sus emociones haya traído consecuencias positivas (por ejemplo, explicar a un compañero alguna conducta que le causó molestia en vez de expresar la rabia de manera agresiva, pedir prestado algún juguete o material de otro compañero que les resulte interesante, en lugar de quitárselo). Luego completan un cuadro en el que se mencione las consecuencias positivas que puede traer la expresión adecuada de una emoción.
  
10. Los estudiantes seleccionan y escriben un hecho personal que les provocó una emoción determinada y señalan la forma en que reaccionaron. Luego analizan las consecuencias que les trajo reaccionar así. Voluntariamente, comparten su experiencia con sus compañeros.