

## Actividades sugeridas del Programa

1. A partir de un libro leído por los estudiantes, identifican las emociones expresadas por los personajes y describen cómo estas se manifiestan a través de lo que piensan, desean, sienten y realizan. A continuación señalan las consecuencias que tuvo para sí mismo y los demás las acciones motivadas a partir de las emociones. **@Lenguaje y Comunicación.**
2. Los estudiantes observan una serie de cuadros abstractos y señalan qué emociones transmite la obra y a partir de qué elemento del cuadro lo identifica (color, formas, etc.). Comparan sus apreciaciones con las de sus compañeros. Concluyen junto al docente que todos podemos sentir diferente a partir del mismo estímulo. **@Artes Visuales.**
3. Los estudiantes identifican por escrito situaciones que le produzcan ciertas emociones y señalan la manera en que las expresan y otras formas alternativas. Voluntariamente comenten al curso su trabajo.

¿Qué me produce alegría?	¿Cómo la expreso?	¿De qué otra forma podría expresarla?
- - -	- - -	- - -
¿Qué me produce tristeza?	¿Cómo la expreso?	¿De qué otra forma podría expresarla?
- - -	- - -	- - -

### Observaciones al docente:

Se sugiere trabajar primero con las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo) y luego ejercitar con otras como: frustración, entusiasmo, ansiedad, tranquilidad, entre otras.

4. A partir de la actividad anterior reflexionan, guiados por el profesor, sobre la importancia de saber qué situaciones nos causan ciertas emociones y las variadas formas de expresión de ellas, identificando cuáles son más apropiadas en relación al contexto.
5. Forman parejas y se colocan de pie uno frente al otro guardando una distancia de un metro, tomando los papeles de "A" y "B" respectivamente. El profesor señala una emoción determinada y "A" debe expresarla principalmente por medio de gestos corporales y expresiones faciales (no puede hablar). "B" debe expresar (usando gestos corporales y expresiones faciales, sin hablar) cómo se siente al observar y recibir la emoción de "A". Se repite esta operación al menos tres veces y luego intercambian los papeles de "A" y "B" para realizar lo mismo. Guiados por el docente, los estudiantes comentan cómo se sintieron al interpretar a "A" y "B" respectivamente, concluyendo que nuestras emociones generan efectos, y tienen consecuencias en los que nos rodean.
6. Los alumnos relacionan las emociones con sus correspondientes correlatos fisiológicos. Para ello trabajan individualmente primero y luego en plenario dirigidos por el docente conversan sobre el trabajo realizado enfatizando la idea de que nuestro cuerpo también reacciona frente a las emociones dependiendo de las características propias de cada uno.

A	Emociones	B	Reacciones físicas
1	Pena		Dolor de estómago
2	Rabia		Manos sudorosas

3	Alegría		Palpitación acelerada del corazón
4	Nerviosismo		Vellos erizados (piel de gallina)
5	Entusiasmo		Dolor de cabeza
6	Miedo		Llanto
7	Ansiedad		Mejillas enrojecidas
8	Vergüenza		Respiración entrecortada
			Sonrisa, risa
			Otra:
			Otra:

(Colocan en la columna B, todos los números de la columna A según les suceda a ellos)

7. Los estudiantes reflexionan acerca de los efectos que producen sus propias emociones en otros. Oralmente, uno a uno completan la oración: "Cuando yo me siento: alegre, los que están conmigo: reaccionan riéndose conmigo", "cuando yo me siento: triste, los que están conmigo: me acompañan", y así sucesivamente señalando diferentes emociones. Pueden registrar algunas afirmaciones en su cuaderno.
8. Los estudiantes conversan con sus padres o apoderados sobre la forma en que estos últimos sienten y expresan sus emociones. Los alumnos piden consejos sobre cómo expresar mejor sus emociones. Registran en su cuaderno las ideas recibidas.
9. Los estudiantes se dividen en grupos, y a partir de una situación presentada por el docente, analizan las causas de las emociones involucradas en la situación y las consecuencias que puede tener para los demás la forma en que son expresadas. Luego hacen un cuadro comparativo sobre las posibles consecuencias que tiene para los demás (amigos, familiares, entre otros) que las emociones se expresen en forma inadecuada. Ponen en común sus conclusiones.
10. Cada alumno escribe en forma anónima una situación en la que haya experimentado pena, frustración o rabia como consecuencia de la expresión emocional de otra persona. Entregan los ejemplos al docente, quien selecciona algunos y los analiza junto con los alumnos. Concluyen destacando la influencia que tiene para los demás una apropiada o inapropiada expresión de las emociones.