

LAS EMOCIONES

¿Juguemos?

Para niños, adolescentes, jóvenes y adultos

FUENTE: Gabinete Técnico de Educación Especial Departamento San Martín

Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez
Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

- ▶ SON LAS REACCIONES QUE TENEMOS LAS PERSONAS FRENTE A DISTINTAS
- ▶ SITUACIONES QUE SE NOS PRESENTAN EN LA VIDA, SE PERCIBEN EN EL CUERPO, Y APARECEN DE REPENTE.
- ▶ POR EJEMPLO: SUDOR FRIO ANTE ALGO QUE ME PRODUCE MIEDO, COSQUILLEO EN EL ESTOMAGO CUANDO SIENTO ANSIEDAD.
- ▶ TODOS TENEMOS EMOCIONES .

LAS EMOCIONES



EN TIEMPO DE CORONAVIRUS

- EN ESTE MOMENTO QUE NOS ENCONTRAMOS MUY JUNTOS EN CASA, SIN PODER TENER LA RUTINA HABITUAL, SIN EL CONTACTO CON LOS AMIGOS, VECINOS, FAMILIARES, SE DESPIERTAN EMOCIONES QUE DEBEMOS IDENTIFICAR Y EXPRESAR. ES IMPORTANTANTE COMPARTIRLAS EN FAMILIA, CON LOS HIJOS, HERMANOS, ADULTOS .

- ¡A JUGAR !



CHANCHO DE EMOCIONES

- PONER EN PRACTICA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- JUGADORES: HASTA 10 EN EQUIPOS.
- MASO DE CARTAS COMUNES.
- OBJETIVO: El juego consiste en formar lo más rápido posible la combinación de 4 cartas del mismo número y cantar «Chancho!», apoyando la mano en el centro de la mesa, o superficie sobre la que se esté jugando.

► Reglas de juego:

- 1- Primero se separan del mazo tantos grupos de cuatro cartas del mismo número como participantes del juego. (Ej. si son 4 jugadores, serán necesarios 4 grupos de 4 cartas: por ejemplo cuatro cartas del número 1, 2, 3 y 4.)
- 2- Luego se mezclan las cartas y se reparten entre los jugadores de modo que todos reciban 4 cartas.
- 3- Paso seguido cada jugador desliza una carta boca abajo al jugador de su derecha diciendo «Chancho Va» en el momento (la orden de «chancho va» la da un jugador por vez, en sentido de las agujas del reloj), se esperan unos segundos a que todos observen y acomoden sus juegos y se continúa de la misma forma hasta que el primer participante que obtenga las cuatro cartas del mismo número grite CHANCHO y coloque la mano en el centro de la mesa, los demás jugadores deberán ser lo suficientemente rápidos y atentos para colocar su mano arriba de la del jugador que logró el chancho.
- 4- El último que coloque la mano es el que pierde y se lleva una letra de la palabra CHANCHO.
- 5- Con cada letra deberá pagar una prenda.



➤ De acuerdo a la edad del participante es la prenda que deberá cumplir.

- ❑ De 4 a 8 años
- ❑ De 9 a 12 años
- ❑ De 13 a 15 años
- ❑ De 16 a 18 años
- ❑ De 18 años en adelante

DE 4 A 8 AÑOS:

- ▶ C - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR QUE EMOCIONES CONOCE POR LO MENOS 3.
- ▶ H - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER UNA EXPRESIÓN DE TRISTEZA CON SU CARA Y DECIR QUE LO PONE TRISTE.
- ▶ A - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER UNA EXPRESIÓN DE SORPRESA CON SU CARA .
- ▶ N - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER UNA EXPRESIÓN DE MIEDO CON SU CARA Y DECIR QUE LE PROVOCA MIEDO.
- ▶ C - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER UNA EXPRESIÓN DE ALEGRIA CON SU CARA Y DECIR QUE LO PONE ALEGRE.
- ▶ H - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR 3 EMOCIONES DESAGRADABLES.
- ▶ O - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR 3 EMOCIONES AGRADABLES.

PRENDAS



DE 9 A 12 AÑOS:

- ▶ **C** - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR 6 EMOCIONES QUE CONOCE.
- ▶ **H** - EL PARTICIPANTE DEBERA IDENTIFICAR 5 EMOCIONES NEGATIVAS: SE LLENEN LAS SIGUIENTES:
DOLOR, ASCO, ALEGRIA, AMOR, ENOJO, ENTUSIASMO, MIEDO, CELOS, ENVIDIA, TERNURA.
- ▶ **A** - EL PARTICIPANTE DEBERA CONTAR UNA EXPERIENCIA DONDE PARTICIPO CON ENTUSIASMO EN LA ESCUELA.
- ▶ **N** - EL PARTICIPANTE DEBERA REPRESENTAR UNA EXPRESIÓN DE MIEDO CON SU CARA Y DECIR QUE LE PROVOCA MIEDO.
- ▶ **C** - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER UNA EXPRESIÓN DE ALEGRIA CON SU CARA Y DECIR QUE LO PONE ALEGRE.
- ▶ **H** - EL PARTICIPANTE DEBERA CONTAR MOMENTOS DONDE TUVO SUERTE Y LE FUE BIEN.
- ▶ **O** - EL PARTICIPANTE DEBERA RECONOCER 3 COSAS VALIOSAS EN SU VIDA QUE TENGA .

DE 13 A 15 AÑOS:

- ▶ **C** - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR 6 EMOCIONES QUE CONOCE POSITIVAS.
- ▶ **H** - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR 6 EMOCIONES NEGATIVAS Y DESAGRADABLES Y ELEGIR UNA Y DECIR PORQUE.
- ▶ **A** - EL PARTICIPANTE DEBERA COMPARTIR CON EL GRUPO QUE COSAS LO ILUSIONAN DE SU VIDA .
- ▶ **N** - EL PARTICIPANTE DEBERA RECONOCER UN MOMENTO DE ANGUSTIA Y COMPARTIR COMO SE SIENTE ESTO.
- ▶ **C** - EL PARTICIPANTE DEBERA COMPARTIR CUALES HAN SIDO LOS MOMENTOS MÁS ALEGRES CON EL GRUPO.
- ▶ **H** - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER CON MÍMICA "LA ISLA DE LA AMISTAD".
- ▶ **O** - EL PARTICIPANTE DEBERA COMPARTIR CON EL GRUPO QUE TIENE DE VALIOSO VIVIR.





PRENDAS

DE 16 A 18 AÑOS:

- ▶ C - EL PARTICIPANTE DEBERA IDENTIFICAR 6 EMOCIONES POSITIVAS DEL SIGUIENTE LISTADO: (OTRO COMPANERO SE LAS LEE): ENVIDIA, RIDICULO, ENCANTO, AMOR, DESILUSIÓN, CELOS, PLACER, CÚLPA,, SORPRESA, ALEGRIA, SATISFACCIÓN, TERURA.
- ▶ H - EL PARTICIPANTE DEBERA COMPARTIR CON EL GRUPO ALGUN MOMENTO DONDE SE SINTIÓ RIDÍCULO Y CALIFICAR ESA EMOCIÓN SI ES AGRADABLE O DESAGRADABLE .
- ▶ A - EL PARTICIPANTE DEBERA EXPRESAR CON MOVIMIENTO Y SONIDOS LA ALEGRIA .
- ▶ N - EL PARTICIPANTE DEBERA COMPARTIR CON SUS COMPANEROS ALGUNA EXPERIENCIA DONDE SE SINTIO FRUSTRADO Y HACER LA MUECA CON LA CARA DE FRUSTRACION.
- ▶ C - EL PARTICIPANTE DEBERA ENUMERAR 3 COSAS QUE LO HACE SENTIR ORGULLOSO.
- ▶ H - EL PARTICIPANTE DEBERA RECORDAR ALGUNA ACCION DONDE FUE SOLIDARIO Y COMPARTIRLA CON EL GRUPO.
- ▶ O - EL PARTICIPANTE DEBERA RECORDAR UN MOMENTO EN EL QUE FUE FELIZ.

DE 19 AÑOS EN ADELANTE:

- ▶ C - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR QUE EMOCIONES AGRADABLES HA SENTIDO EN ESTA CUARENTENA POR LO MENOS 3 Y EXPLICARLAS.
- ▶ H - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER UNA EXPRESIÓN DESAGRADABLE CON SU CUERPO Y SUS COMPANEROS ADIVINAR CUAL ES.
- ▶ A - EL PARTICIPANTE DEBERA CONTAR UNA ANÉCDOTA O HECHO DE SU VIDA DONDE LA EMOCIÓN SEA LA SORPRESA .
- ▶ N - EL PARTICIPANTE CON MIMICA DEBERA ACTUAR SIN HABLAR EL TITULO DE LA PELICULA " LA CASA DEL MIEDO" EL GRUPO DBERA ADIVINAR
- ▶ C - EL PARTICIPANTE DEBERA HACER UNA EXPRESIÓN DE ALEGRIA CON SU CARA Y DECIR QUE LO PONE ALEGRE.
- ▶ H - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR 3 EMOCIONES DESAGRADABLE QUE HA SENTIDO DURANTE LA CUARENTENA.
- ▶ O - EL PARTICIPANTE DEBERA DECIR AL MENOS 5 EMOCIONES POSITIVAS



❖ **RECORDA:**
LAS EMOCIONES SON PARTE DE LA PERSONA, Y EXPRESARLAS ES LA
MEJOR MANERA DE DISTRIBUIR Y ALIVIAR.
COMPARTIR EN ESTOS DIAS DE CUARENTENA HACE AL CRECIMIENTO DE
CADA UNO Y A LA BUENA CONVIVENCIA



CUIDAR, CUIDATE, QUEDATE EN CASA

!!EL ENCUENTRO SERÁ PRONTO, Y SE PODRÁ COMPARTIR LA ALEGRÍA DE VERNOS!!