

ENCUENTRO COMUNITARIO PARA LA PAZ

Nombre de la actividad:	La carrera de emociones
Fase:	2, 3, 4 y 5
Campo formativo:	De lo humano y lo comunitario
Tiempo estimado:	20 a 30 minutos
Propósito:	Expresar de forma grupal los momentos o las acciones en que nuestras emociones predominan
Materiales:	Globos, plumón negro, dos tubos de cartón, cartulina o plástico, dos bolsas de basura o bolsas negras



APUNTES PARA EL DOCENTE

Es importante que el alumnado reconozca las emociones básicas y complejas a través de juegos para que tenga referencias sobre cómo identificarlas en su día a día y pueda generar una regulación emocional. Al tener conocimiento de las emociones, se pueden llevar a cabo procesos de manejo de estrés mediante técnicas de respiración en casos de frustración, miedo y enojo dentro del salón de clases.

Este juego está diseñado para apoyar al estudiantado en el desarrollo de una estabilidad emocional, es decir, un estado en el que la persona es capaz de controlar sus emociones y mantener una actitud equilibrada y estable ante situaciones difíciles; un estado de equilibrio emocional que permite a la persona afrontar situaciones estresantes sin caer en estados de ansiedad o depresión (UNICEF, 2022). Es necesario que exista un espacio para expresar las emociones, pues son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, por lo que resulta importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados o avergonzadas por ellas (UNICEF, 2022).

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio

1. Informar a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
2. Se colocará a las y los participantes en dos filas; se dará la indicación que el juego está a punto de comenzar; deberán escuchar con atención las instrucciones en voz alta de la persona que dirigirá la actividad. Se marcará una línea de inicio y una de meta.



Desarrollo

1. Un niño o niña deberá posicionarse al centro, entre las dos filas de estudiantes.
2. Una vez posicionada, la persona que esté en segundo lugar de la fila sacará un globo de la bolsa negra y lo colocará frente a su compañera(o) para iniciar la carrera.
3. Al iniciar la carrera, la niña(o), con el tubo de plástico o cartón golpeará el globo hacia arriba, tratando de no dejarlo caer hasta llegar a la meta.
4. Cuando llegue a la meta, deberá observar la cara que está pintada en el globo para después expresar un momento en su vida que se asemeje a la emoción que ésta muestra. Al finalizar la participación, se colocará el globo en la bolsa negra que se encuentra en la meta.
5. La persona encargada de la actividad les retirará el tubo de plástico o cartón para entregarlo a quien siga en la fila e iniciar las siguientes carreras.
6. Se puede realizar uno o dos recorridos generales, dependiendo del número de globos o la cantidad de participantes.
7. Al terminar las carreras, el alumnado se reunirá en círculo, de pie o en sus asientos, para la reflexión final.

Cierre

1. Se les dará participación a las y los estudiantes para reflexionar sobre la diferencia de los momentos que expresaron entre sí.
2. Una vez concluido el diálogo, se invitará a las y los participantes a reconocer sus emociones dependiendo de los momentos que pasen en la escuela, en la calle o en su casa.
3. Se les brindarán algunas técnicas de respiración para la regulación de emociones en casos de enojo, miedo o tristeza.



SUGERENCIA DE SEGUIMIENTO DEL TEMA CON PERSONAL DOCENTE

- Se sugiere dar seguimiento a través de los libros *Nuestros saberes* (SEP), de 1.º a 6.º grado, que contienen información sobre las habilidades emocionales.
- Reforzar la actividad con lluvias de ideas sobre las emociones básicas y complejas, y cómo se pueden presentar.
- Explorar el material digital de habilidades emocionales de la SEP.
- Visualizar “La rueda de las emociones”, de Robert Plutchik, y realizar actividades grupales para dar alternativas con base en experiencias del alumnado.
- Elaborar un memorama o una historieta sobre las emociones.

SUGERENCIA DE SEGUIMIENTO DEL TEMA CON LAS FAMILIAS

- Con el material elaborado en clase (memorama o historieta), el alumnado puede replicar la información con sus familiares y tener contextos más amplios sobre el manejo de las emociones.
- Realizar o proponer círculos de emociones, en los que las madres y los padres y sus hijas o hijos expresen sus emociones en situaciones cotidianas enfatizando su sentir.
- Imprimir la imagen de la rueda de las emociones para identificar las emociones que podemos tener. Brindar soluciones para un cambio de emociones negativas a positivas si es el caso.





FUENTES CONSULTADAS

IPSIA Psicología, (2023). *La rueda de las emociones*. Instituto de Psicoterapias Avanzadas. Disponible en <https://n9.cl/4pp6f> Recuperado el 7 de junio de 2024.

UNICEF (2022) *Cómo reconocer nuestras emociones*. Disponible en <https://n9.cl/qezle> Recuperado el 8 de junio de 2024.

