

# LA OLIMPIADA EMOCIONAL

50 ⌚ min

*Se conocen las cuatro emociones básicas y sus respectivas expresiones físicas*



## DIMENSIONES DE APRENDIZAJE

### Conocimientos

- Distinguir actitudes y acciones vinculadas a las emociones básicas.
- Asociar estados emocionales a expresiones físicas.

### Habilidades

- Reconocimiento de emociones.
- Conciencia de sí mismo.
- Tener iniciativa.

### Actitudes

- Participar activamente en las tareas propuestas.
- Demostrar disposición e interés por compartir con otros ideas, experiencias y opiniones.

## MATERIALES



1 papel de diario  
por equipo



1 cinta adhesiva  
por equipo



1 plumón  
por equipo



1 cartulina  
por equipo



1 tijera  
por equipo



Anexo  
"Olimpiada  
emocional"

# LA OLIMPIADA EMOCIONAL

50 ⌚ min

## ENTRADA SIMPÁTICA SUGERIDA

Anoche el vecino de arriba tuvo el medio carrete y apenas pude dormir un par de horas. Amanecí con mucha rabia, ¿qué se cree? Menos mal que mi hija (hijo, señora, marido, etc.) me preparó un desayuno exquisito con tostadas y huevo, me alegró la mañana. Pero al venir para acá, el micrero se creía Schumacher, iba como a 200 km por hora. ¡Qué miedo! Tenía el corazón en la mano. Cuando me bajé, un niño se acercó y me pidió monedas, qué tristeza. Le di mil pesos y un sándwich que traía de colación. Qué loco, ¿no? En tan solo un par de horas podemos pasar por un montón de emociones distintas. Así de cambiantes somos.

Las emociones pueden determinar muchas de nuestras decisiones, por lo que es muy importante que las conozcamos bien y aprendamos a manejarlas. Por eso les traje La olimpiada emocional, ¡prepárense para jugar!

## META

Realizar los distintos desafíos del juego.

## MODALIDAD

4 grupos

## INSTRUCCIONES

### 1. DIVISIÓN

Se divide al curso en 4 equipos, y a cada uno se le asigna una emoción: pena, alegría, rabia y temor. Luego, se les explican, uno a uno, los desafíos que deben ejecutar.

### 2. DESAFÍO 1

Los grupos crean un grito de guerra relacionado con la emoción asignada y hacen con cartulina una bandera que los represente.

### 3. DESAFÍO 2

Los cuatro equipos hacen la ola, emitiendo su grito en cada turno.

### 4. DESAFÍO 3

Cada grupo piensa en una canción que represente su emoción. Pueden inventarla o buscarla. Luego, la presentan cantándola.

### 5. DESAFÍO 4

Los alumnos eligen a 3 integrantes de su equipo para crear una escultura humana. El resto de los compañeros los visten con papel de diario y cinta adhesiva para que representen la emoción correspondiente y los dirigen para que interpreten físicamente la emoción.

### 6. DESAFÍO 5

A cada grupo se le hace entrega de un sobre que contiene una situación relacionada con su emoción para que la represente. En el anexo "Olimpiada emocional" se describen estas situaciones.

*Pasar a la reflexión*

## PREGUNTAS SUGERIDAS

- ¿Por qué es importante reconocer las emociones que sentimos?
- ¿Qué debemos hacer cuando aparecen las emociones en nuestro interior?

## ENSEÑANZA

Es importante reconocer las emociones que sentimos, ya que eso nos permite conocernos mejor y manejar adecuadamente nuestro comportamiento. Si no sabemos qué estamos sintiendo o renegamos de nuestros sentimientos, a la larga podemos enfermarnos, estresarnos y privarnos de realizar actividades que requieran de nuestra autorregulación y empatía. Seamos conscientes, en todo momento, de nuestro estado emocional y se nos hará mucho más fácil llevar a cabo nuestras metas.



# ANEXO OLIMPIADA EMOCIONAL

## JUEGO OLIMPIADA EMOCIONAL

Recortar cada emoción y entregar una por equipo.



¡Hola, soy **Temor**! Su desafío es representar una foto de una película de terror en la que se vea a los protagonistas asustados, el televisor y los espectadores con cara de miedo.



¡Hola, soy **Tristeza**! Su desafío es representar una foto de un funeral en el que todos tienen mucha pena. En la imagen se debe ver al fallecido, al cura y a los familiares.



¡Hola, soy **Furia**! Su desafío es representar una foto en la que haya 2 gladiadores romanos que se enfrentan en un coliseo, un rey, una reina y una princesa observando el duelo. El resto del equipo representa a los espectadores que alienta a los combatientes.



¡Hola, soy **Alegría**! Su desafío es representar una foto de la celebración de un cumpleaños. En la imagen se debe ver al festejado(a), los invitados, la torta, los regalos y mucha alegría.