



Dossier



INDICE

1. Idea.....	3
1.1 Ficha.....	4
2. Justificación	5
3. Objetivos	5
4. Metodología	6
5. Links de Internet.....	7



Nota de los autores: En connivencia con la RAE, en este dossier, tenemos en cuenta la definición de las emociones como “la alteración del ánimo intensa y pasajera , agradable o penosa , que va acompañada de cierta conmoción somática. En aras de diferenciarlas con los sentimientos a los que consideramos “emociones con el contenido subjetivo de cada individuo basado en la cultura y su sistema de personal creencias”

Las emociones son básicamente procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos , básicos y complejos, que surgen como respuesta a estímulos externos positivos o negativos para los individuos.



1. Idea

Espectáculo interactivo con la infancia para que el alumnado identifique y conozca mejor las emociones básicas, las fundamentales: alegría, tristeza, miedo y rabia.





1.1 Ficha

“las emociones te cuento”

DIRIGIDO: niños y niñas de 6 a 10 años

DESCRIPCION: 45 minutos de espectáculo interactivo con la infancia con el objetivo de que chavales y chavalas reconozcan las cuatro emociones básicas: rabia, tristeza, alegría y miedo. Porque entran en nosotros, como las acogemos y que es lo adecuado con ellas.

Música de ukebanyo, y técnicas de clown y teatro al servicio del crecimiento personal.

LUGAR: en el entorno escolar o en cualquier espacio cerrado con sillas (con acompañamiento de adultos)

PARTICIPANTES: Mínimo, 15 niños y niñas y hasta 150 personas

DURACION: 45 minutos.





2. Justificación

Necesidad de trabajar la autoestima, el auto-conocimiento y las herramientas de manejo de las emociones de forma continuada y sostenible en el tiempo, partiendo de la situación emocional que el Covid-19 nosha ocasionado y en general.



3. Objetivos

- 1- Conocer las emociones básicas
- 2- Aprender a identificarlas en nosotras/os mismas/os
- 3- Aprender herramientas, estrategias y habilidades sociales para sentirnos bien





4. Metodología

Las técnicas de la actividad son la teatralización y el clown, así como la música y los cuentos a través de los cuales se invita al alumnado continuamente a participar.

La práctica de las técnicas sugeridas pretenden no sólo identificar emociones como el miedo, la tristeza, la rabia, el y la alegría o la tranquilidad, sino también afrontarlas con técnicas como:

- la expresión.
- la relajación.
- la música.
- la identificación de fortalezas.
- los cuentos.





5. Links en Internet

POGRAMA REDES (Sobre las emociones)

<https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8&list=PLxd0DUVjcHCDHzWDtq-DnmsKtEu882UYY>

ELSA PUNSET. (Psicóloga)

Aprendemos juntos.

https://www.youtube.com/watch?v=KUTh9fBg_nQ&list=PLxd0DUVjcHCDHzWDtq-DnmsKtEu882UYY&index=2

SUSAN DAVID. (Psicóloga)

Agilidad emocional: entrenamientos para vivir mejor.

<https://www.youtube.com/watch?v=tEntuVUc7PM&list=PLxd0DUVjcHCDHzWDtq-DnmsKtEu882UYY&index=3>

ESTANISLAO BACHRACH. Biólogo y Neurólogo

Diseño de emociones. Una aproximación desde la Neurobiología

<https://www.youtube.com/watch?v=LrNlwq6sdVg&t=3600s>

ENRIC CORBERA.

Emociones para la vida. Bioneuroemoción.

<https://www.youtube.com/watch?v=HbTcQ24CYbk&t=739s>

