

Taller: Expresando emociones

Edad: 12 a 18 años

Objetivo del Taller:

Conocer más sobre la comunicación y las emociones. Reconocer las distintas maneras de expresarnos: verbal y no verbal.

¿Quiénes participan?:

El taller considera un juego interactivo, por lo que requiere la participación de 2 o más personas.

¿Qué necesitas?:

- Anexo 1: Tarjetas Expresando emociones
- Dados
- Tijeras



Paso 1: Apertura

“Hoy hablaremos sobre la importancia de saber expresar las emociones y las diferentes formas que tenemos para expresarlas”

Paso 2: Desarrollo

Una vez hecha la apertura cada integrante de la familia recibirá un set de tarjetas y un dado (el número de tarjetas por persona dependerá de la cantidad de participantes del juego, la idea es que no se repitan las tarjetas) donde aparecen una serie de emociones frente a una situación. Al tirar el dado cada número tiene un equivalente para representar una emoción frente al resto de la familia (como se muestra más abajo). La persona que logre que adivinen su emoción en menos de un minuto gana un punto y repite el lanzamiento del dado, la persona que logre que adivinen su emoción y el contexto o situación en que dicha emoción aparece gana dos puntos y repite el lanzamiento del dado.

Debe anotar en una hoja o una pizarra los equivalentes de los números del dado para que tod@s lo vean.

- 1 Comunicar en otro idioma, también puede ser uno inventado.
- 2 Comunicar solo con gestos de la cara.
- 3 Comunicar con la postura del cuerpo.
- 4 Comunicar con una representación muda.
- 5 Comunicar con señas de manos y dedos, sin sonidos ni caras.
- 6 Podrá elegir cualquier de las comunicaciones anteriores.

Paso 3: Cierre

Para finalizar, el integrante de la familia encargad@ de moderar la actividad deberá explicar que las emociones pueden manifestarse de distintas formas y es importante saber reconocer las emociones del otro para así poder mantener una buena relación y comunicación.

IDEAS CLAVE

Idea Central:

La expresión permite exteriorizar sentimientos o ideas, cuando el acto de expresar trasciende la intimidad del sujeto, se convierte en un mensaje que el emisor transmite a un receptor.

Idea Clave:

Se denomina **expresión** a toda manifestación de una determinada situación o circunstancia. El término se utiliza especialmente para referir a la **manifestación de la interioridad anímica del ser humano**. Así, puede referirse a **distintos modos de expresión de una idea, mediante el uso de recursos como el habla, la escritura o el lenguaje corporal**, que dan cuenta de las posibilidades del hombre de mostrar su forma de pensar, de sentir, de experimentar.

La expresión oral es la capacidad desarrollada por el hombre para comunicar oralmente ideas, pensamientos, conceptos a través de un conjunto de técnicas como: conocer el tema que se quiere anunciar, comunicarlo en un tono de voz adecuado, expresarlo con claridad y coherencia que facilite al receptor su comprensión y, con una postura que refleje tranquilidad y dinamismo. A su vez, **la expresión escrita** consiste en exteriorizar ideas, pensamientos o sentimientos por medio de signos convencionales que varían de acuerdo con cada cultura, en la expresión escrita se observa dos elementos: el objetivo que indica el tema por el cual se escribe y el personal se refiere lo que se expone.

La expresión corporal es una forma de lenguaje no verbal que permite transmitir sentimientos, actitudes, emociones y desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad y la comunicación humana. En la expresión corporal, se puede hablar de **expresión facial** mediante la cual el individuo transmite sus emociones a través del rostro como: una sonrisa, lágrimas.

En referencia de lo anterior, se puede deducir que el cuerpo humano posee su propio lenguaje corporal debido a que es un sistema psicofísico, en virtud de ello se puede decir que a través de la expresión corporal el ser humano ofrece más información que en la expresión verbal, un ejemplo de lo alusivo es cuando un individuo expresa “que se siente bien” pero su cuerpo demuestra lo contrario “una persona triste, sin vitalidad, entre otras características”. Asimismo, a través la expresión corporal una madre puede deducir si su hijo está en perfectas condiciones entre los 0 a 3 años de edad.

Taller: Expresando emociones
Anexo: Talletas Expresando Emociones

Triste

Triste porque se te rompió algo que te gusta mucho

Nervios@

Nervios@ por una presentación oral.

Entretenid@

Entretenid@ en una conversación

Culpable

Culpable por haber mentido

Ansios@

Ansios@ por querer hablar en una discusión

Impotente

Impotente porque te robaron el celular

Aburrid@

Aburrid@ en una conversación poco interesante

Orgullos@

Orgullos@ por realizar un buen trabajo

Asustad@

Asustad@ por estar perdido

Sorprendid@

Sorprendid@ por un regalo que no esperabas

Enojad@

Enojad@ porque te obligan a hacer algo que no quieres

Muy feliz

Muy feliz de haber estado con el/la chic@ que te gusta

Cansad@

Cansad@ por un largo día de trabajo

Entusiasmad@

Entusiasmad@ porque te invitaron a participar en un grupo

Feliz

Feliz porque alguien está compartiendo algo contigo

Deprimid@

Deprimid@ por una despedida de alguien que quieres

Timid@

Tímid@ al entrar a una fiesta con mucha gente

Disfrutando

Disfrutando una comida rica