



Comunicación de sentimientos

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: Comunicación de sentimientos

Un sentimiento es un conjunto de emociones que nombramos de forma particular y que provoca un estado de ánimo especial. Comunicar nuestros sentimientos a los demás nos permite establecer relaciones cercanas con ellos.

En ocasiones, no podemos identificar con claridad lo que sentimos, pero luego de un tiempo lo descubrimos. Por ejemplo, cuando nos cambiamos de casa puede ser difícil saber qué sentimos, pero con el tiempo identificamos que, como vivimos cosas muy importantes con nuestra familia en la otra casa, nos produjo nostalgia —un conjunto de emociones como el enojo, la tristeza y la alegría mezcladas—. Entonces, **podemos decir que los sentimientos están llenos de emociones distintas**. Cuando crecemos, nos damos cuenta de que no necesitamos un nombre en particular para expresar nuestros sentimientos, sino que podemos hablar sobre las diferentes emociones que los componen o plasmarlos en obras de arte.

Expresar nuestros sentimientos es necesario. Hace que estemos mejor y permite que los demás sepan lo que sentimos por ellos. Los sentimientos son alimentados por las emociones, así que, si convivir con una persona nos da alegría, estar felices con ella hará que este sentimiento se intensifique. Sin embargo, si en el próximo encuentro ya no nos sentimos tan contentos, tal vez nuestros sentimientos hacia esa persona cambien. Los sentimientos son como un termómetro que nos permite saber qué sentimos y cómo lo podemos comunicar. Así, cuando sintamos un cambio en nuestro interior, lo podremos reconocer y expresar con claridad.

ACTIVIDADES

EMPATÍA Y PENSAMIENTO CRÍTICO

1.º, 2.º y 3.º

RETRATO DE MIS EMOCIONES

Organización: individual y grupal

Materiales: hojas, revistas, lápiz



1. Previamente, pide a los niños que lleven algunas fotografías donde estén con los miembros de su familia o bien un dibujo que los represente a todos.

2. Pídeles que peguen las fotografías de cada miembro de su familia o bien un dibujo que los represente a todos, y que escriban o dibujen lo que sienten cuando la ven.

3. Cuando cada uno haya terminado, pregúntales cómo se sintió haber expresado sus sentimientos.

4. Comenta con ellos cómo hacen saber a alguien lo que sienten. Escucha algunas participaciones.

5. Reflexiona con ellos sobre cómo a pesar de no ver físicamente a las personas, lo que sentimos por ellas no cambia.

4.º, 5.º y 6.º

ESCRIBO LO QUE SIENTO

Organización: individual y grupal

Materiales: libreta y pluma

1. Di a los alumnos que escribirán un diario en el que registrarán cada día cómo se sienten con respecto a las personas y cosas con las que tuvieron contacto, los lugares en los que estuvieron y las situaciones que experimentaron. Pídeles que, además de sus sentimientos, incluyan lo que piensan.

2. Durante una semana, los alumnos llenarán la primera página del diario.

3. Al terminar ese registro, les preguntarás cómo se sintieron al reconocer y expresar sus sentimientos.

4. Invítalos a compartir su experiencia con sus compañeros.

5. Reflexionen juntos sobre la importancia de comunicar lo que sentimos para alcanzar un mayor entendimiento y comprensión con quienes nos rodean.