

## TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN EL AULA II

**TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:** ¡Sentimos y vivimos!

**TEMPORALIZACIÓN:** 1 o 2 sesiones (Segundo Trimestre)

**BLOQUE TEMÁTICO:** Conciencia Emocional

**JUSTIFICACIÓN:**

Nuestro cuerpo se ve alterado por situaciones externas que pueden influir en las emociones, predisponiendo a las personas a actuar de una manera u otra en función de dicha situación.

**OBJETIVOS:**

- Descubrir emociones frente a determinadas circunstancias.
- Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Dibujamos en la pizarra cuatro cuadrados iguales. Cada uno representará una emoción diferente.



Les pedimos a los niños que escojan seis lápices de colores (los mismos con los que hemos pintado los cuadrados de las distintas emociones).

A continuación se van planteando situaciones de la vida diaria y los alumnos, tras reflexionar sobre esa situación, expresarán (levantado el lápiz) la emoción que han vivido en la situación mencionada.



Contaremos y anotaremos debajo de cada emoción los resultados de los alumnos. Iremos planteando situaciones hasta que se nombren todas las emociones planteadas.



A continuación realizaremos una puesta en común sobre la diversidad de emociones experimentadas y cómo las emociones vividas pueden verse alteradas por distintas ideas preconcebidas o situaciones que imaginemos.

En la charla posterior se puede tratar de aclarar algunas respuestas que al principio pudiesen ser objeto de duda, ahora bien siempre desde el lema de que debemos respetar todas las opiniones manifestadas.

#### RECURSOS:

- Lápices de colores que representarán las emociones a trabajar
- Pizarra
- Tizas de colores
-

## **ANEXO:**

Algunas de las situaciones, a modo de ejemplo, podrían ser:

1. Vas en bici y te caes
2. Por la noche no te puedes dormir
3. Tu amigo te quita la goma
4. Tu mascota se ha muerto
5. No haces bien un ejercicio de clase
6. Tu abuelo viene a buscarte al colegio
7. Jugando en el patio te haces daño en un brazo
8. Vienes al colegio sin desayunar
9. Te premian un trabajo
10. Un compañero te regala una chuche
11. Llegas a casa muy cansado
12. Estás en clase y tienes sueño
13. Tu mejor amigo te da una patada
14. Se incorpora un nuevo alumno a clase

<b>Situaciones</b>	<b>ROSA</b>	<b>GRIS</b>	<b>NEGRO</b>	<b>AMARILLO</b>	<b>AZUL</b>	<b>ROJO</b>
<b>Emociones</b>	<b>Amor</b>	<b>Tristeza</b>	<b>Ira</b>	<b>Alegría</b>	<b>Miedo</b>	<b>Vergüenza</b>

## **CONCLUSIÓN:**

Actividad muy interesante y que hemos hecho coincidir en el aula con el tema de la Estadística: recogida de datos, confección de gráficas,... De esta manera hemos conseguido introducirla de una manera natural en el desarrollo de nuestra clase.

Ha resultado muy dinámica y reflexiva. Muchas de las situaciones que ocurren a nuestro alrededor las observamos sin prestar casi atención y peor aún sin tomar o manifestar algún tipo de sentimiento.

Tras los resultados obtenidos hemos dejado pendiente abordar alguna dinámica para tratar de controlar la "ira", emoción que aparecía más votada en las situaciones planteadas.