

# TALLER DE LA ALEGRÍA

## 1. Presentación de la emoción (percepción emocional)

Se les pide a los alumnos recortes de periódicos en los que aparezca personas o situaciones alegres o fotografías de ellos mismos en un momento feliz de su vida. El alumnado debe observar y reflexionar porqué representa la alegría. Deben observar la expresión de su cara, su cuerpo, sus gestos,...



## 2. Análisis de la emoción (comprensión emocional)

Se le sugiere una serie de preguntas a modo de debate.

### - ¿Qué es la alegría?

La alegría es una sensación muy agradable que suele aparecer cuando nos sucede algo bueno. Cuando estamos alegres nos invade el buen humor, sonreímos, reímos y tenemos ganas de hacer muchas cosas.

### - ¿Qué gestos aparecen en tu cara?

Los mofletes suben, aparecen patas de gallo bajo los ojos, los labios toman forma de porción de melón,...



### - ¿Qué sientes cuando estás alegre?

Cuando estamos alegres nos sentimos bien y tranquilos, sonreímos. Nos sentimos repletos de energía, somos optimistas y somos capaces de conseguir cualquier cosa. A veces tarareamos canciones, pegamos saltos de alegría y tenemos buen humor, tanto que incluso bromeamos.

### - ¿Sabes alguna situación que nos produzca alegría?

La visita de alguien que no vemos desde hace tiempo, el nacimiento de un hermano/a, visitar un lugar muy deseado, conocer a ídolos, el reconocimiento por una buena acción, viajar con la familia, celebrar un cumpleaños,...

## 3. Sentir la emoción (facilitación emocional)

Tren del masaje y las cosquillas. Si hay algo que nos hace reír son las cosquillas, por ello nos podremos en el suelo haciendo un tren (uno detrás de otro) y comenzaremos a masajear al compañero/a primero de forma intensa, poco a poco será más suave hasta que terminaremos haciendo cosquillas. Los alumnos/as reirán sin parar.

## 4. Buscar estrategias o recursos (regulación emocional)

Para ayudar al alumnado a saber potenciar la alegría, aprovecharla para sentirla y gozarla al máximo vamos a hacer un recetario de la felicidad:

- Saltar, bailar, cantar,...
- Instalar una sonrisa en la cara y soltar algunas carcajadas de vez en cuando.
- Buscar a alguien con quien compartir esa alegría.
- Pasear y jugar al aire libre.
- Comer algo rico y saborear cada bocado.
- Leer un libro o ver una película de aventuras.
- Aprovechar esa alegría para hacer alguna manualidad o para crear algo bonito.
- Decirse a sí mismo "¡Qué maravilla!", ¡Me siento increíblemente bien!"