

CONCIENCIA EMOCIONAL
Conocer y nombrar mis emociones

1.2.2. Conozco las emociones del resto

Introducción

Es muy importante que cada uno/a identifique y entienda sus emociones, e igual de importante es conocer y entender lo que está sintiendo el resto.

Objetivos

- Entender lo que siente el resto.
- Interpretar lo que expresa la cara, los gestos, el cuerpo, etc.

Metodología

Buscaremos y recortaremos en el periódico caras que expresen miedo, alegría, enfado y tristeza. Recogeremos también fotos de los alumnos y alumnas de clase.

En grupos pequeños

En grupos de 3-4 alumnos y alumnas, haremos un collage con las fotos. Después, elegiremos 4 colores que expresen esas emociones y meteremos las fotos de las caras en marcos que tengan los colores seleccionados previamente. Pondremos a cada cara el nombre de la emoción que expresa y buscaremos las razones que pueden causar esas emociones.

Con todo el grupo

Cada grupo presentará su collage ante el resto y lo colocará en la pizarra. Para presentarlo, podemos utilizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué nombre pondremos a las emociones que expresa cara?*
- *¿Cuáles son las razones que generan esas emociones?*
- *¿Qué le pasó para que ponga esa cara? Contad la historia.*

Para terminar, reflexionaremos con todo el grupo acerca del ejercicio.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Conocer y nombrar mis emociones

Recursos

- Fotos
- Revistas
- Tijeras
- Cola
- Cartulinas de colores
- Pinturas

Duración

Dos o tres sesiones.

Orientaciones

Conviene que expliquemos el ejercicio antes de llevarlo a cabo, para que podamos preparar el material. Es interesante que introduzcamos en el collage las fotos de los y las alumnas, para que puedan explicar las emociones. Realizaremos el ejercicio en dos sesiones, así que proponemos lo siguiente:

- En la primera sesión: organizar el material y empezar el collage.
- Segunda sesión: terminar el collage y añadirle colores de emociones.
- Tercera sesión: trabajo en grupo.

