

Nombre: el termómetro de las emociones

- Objetivo de la herramienta:

Diferenciación e identificación de emociones.

- Competencias que se trabajan:

Autonocimiento, racionalización de las sensaciones físicas, lenguaje verbal y no verbal, competencia social y cívica.

- Colectivo para el que ha sido diseñada (alumnos/padres/otros):

Niños y niñas de hasta 6-8 años de edad.

- Materiales necesarios:

Termómetro plastificado, pinzas de colores, pegatinas de colores, plantilla para analizar las emociones.

- Características del espacio/aula que se necesita:

Aula/clase.

- Tiempo estimado de desarrollo:

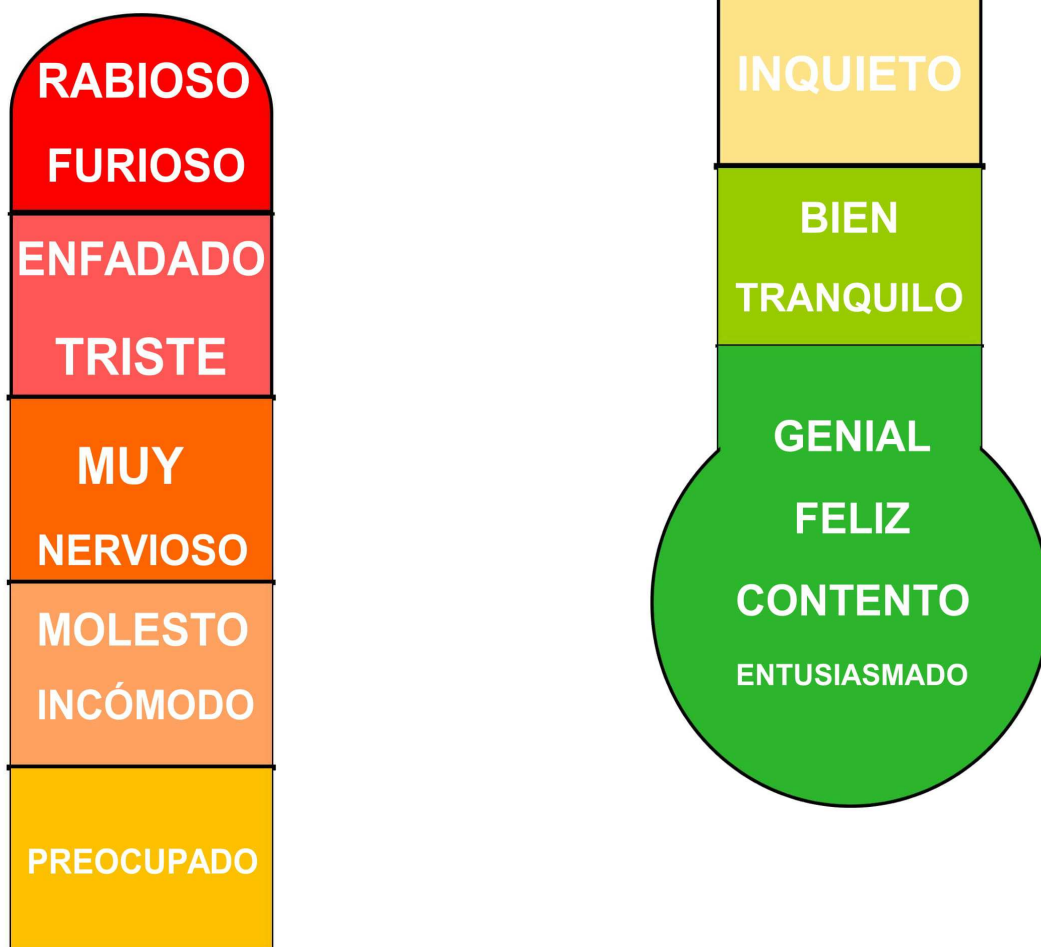
2 horas aproximadamente.

- Descripción de cómo aplicarla:

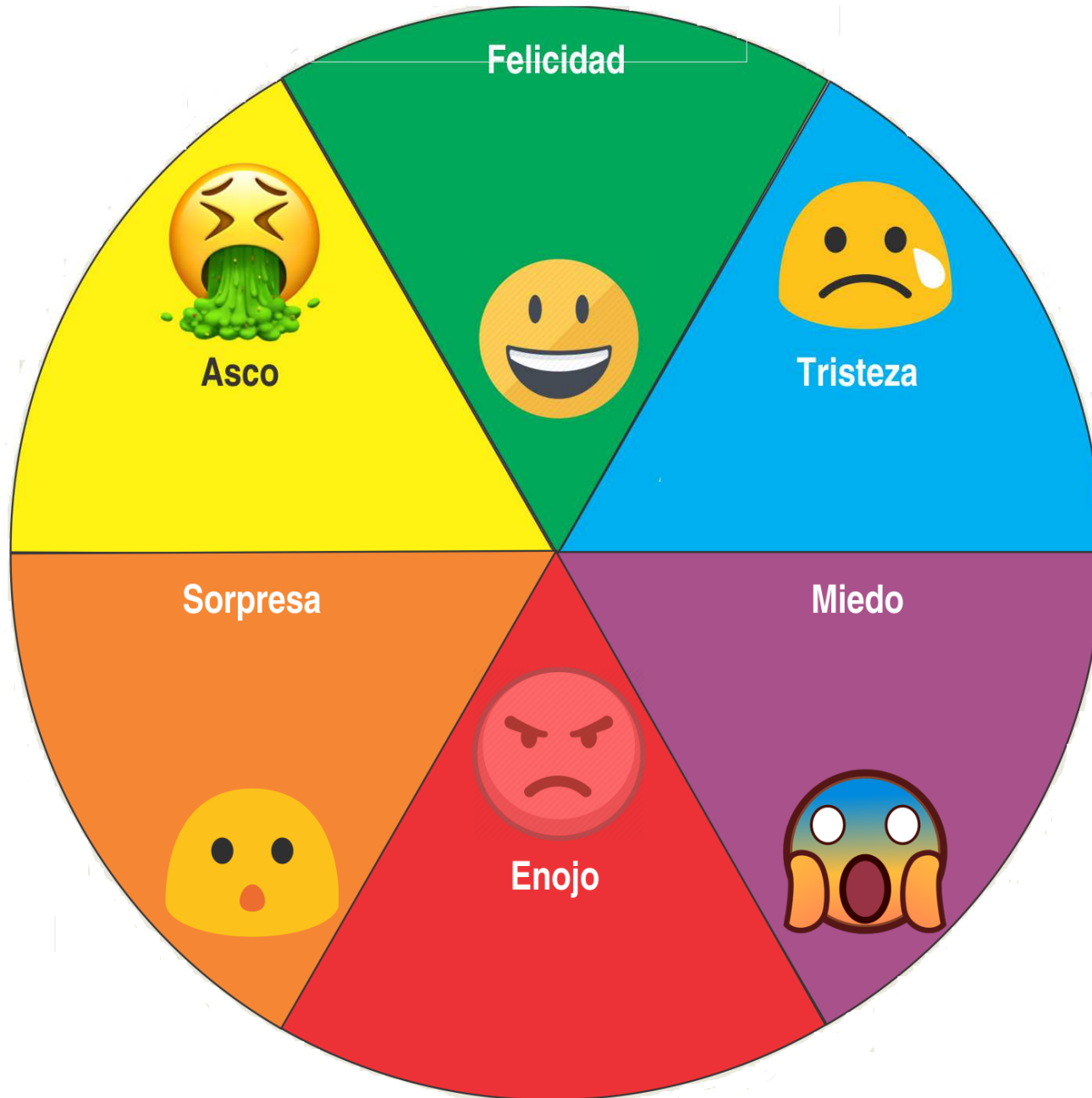
1. Cada niño/a rellena su plantilla de las emociones con un dibujo de la situación que le perturba y pegatinas de las emociones asociadas a la misma. Es preciso que previamente se trabajen las emociones básicas asociando cada una a un color determinado.

2. Cada niño/a sale con su ficha de las emociones al termómetro para situar su pinza en el sentimiento que le identifica en ese momento y trata de explicar a sus compañeros/as:
 - Qué emoción le embarga.
 - Qué situación dio origen a la misma.
 - Cómo actuó y si dicha actuación fue la correcta.
 - Y tratar de reflexionar sobre la forma idónea de actuar, con ayuda de todos/as los compañeros/as.

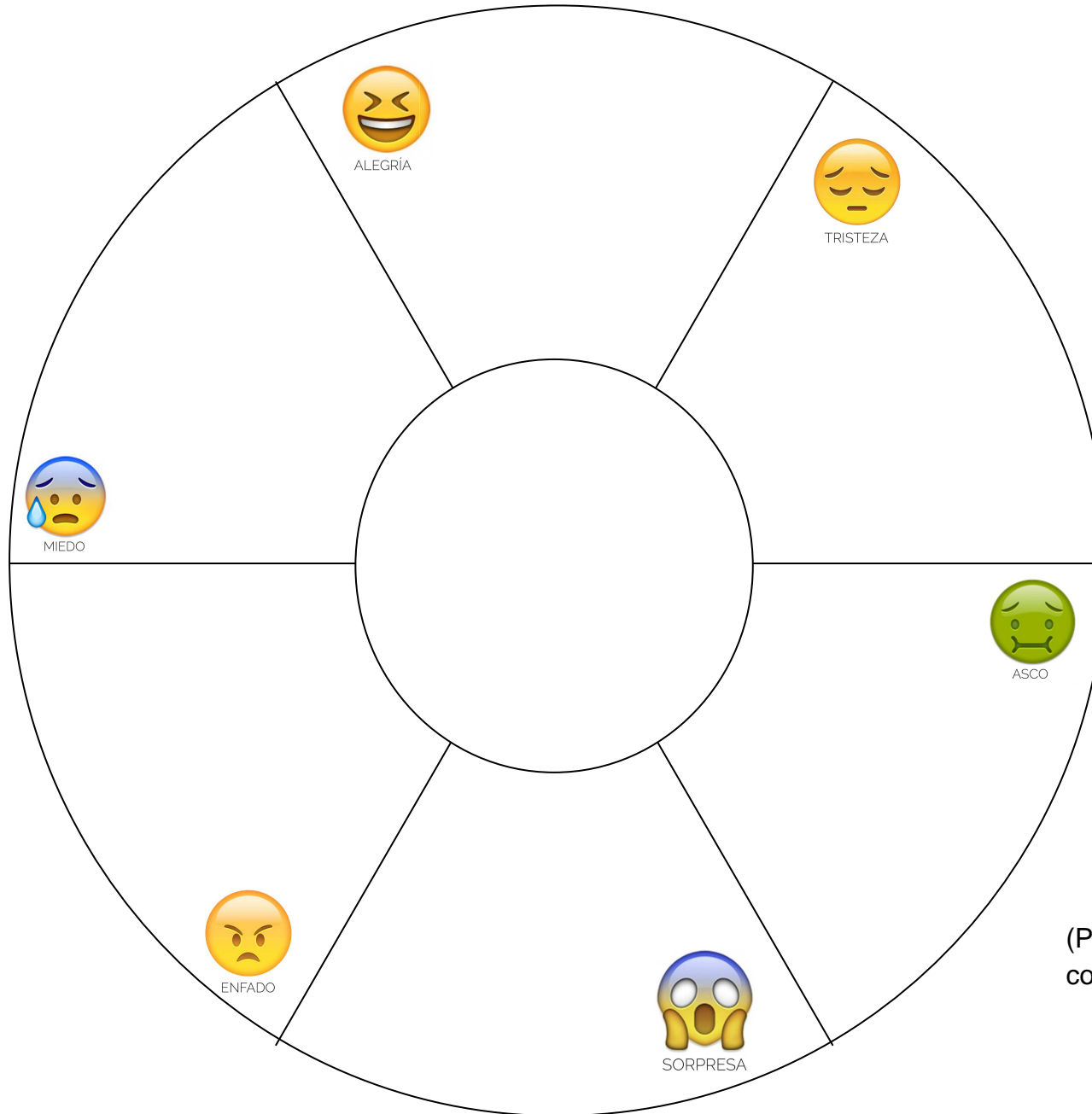
3. Finalmente, y con objeto de que el alumnado interiorice que son ellos mismos los que deciden su actitud y el cómo gestionar sus emociones, se plantearán tres cuestiones :
 - ¿Quién decide?→ yo
 - ¿Cuándo decido?→ ahora
 - ¿Dónde decido?→ aquí



(Emociómetro)



(Rueda para asociar emociones a colores)



(Plantilla para trabajar con el alumnado)