

1. ¿QUIÉN SOY?

1.1. ¿Qué siento yo?

1.1.1. El cofre de las emociones

Introducción

A lo largo de la vida, vivimos experiencias, conseguimos éxitos y fracasos. Cada una de estas situaciones las vivimos de modo diferente, sintiendo distintas emociones. Por medio de esta actividad, vamos a conocer e identificar emociones.

Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único/a.
- Conocer lo que sentimos en cada momento.
- Conocer al resto.

Metodología

Sentados/as en el suelo, formaremos un círculo. Durante tres minutos, diremos a los niños y niñas que piensen en situaciones en las que hayan sentido alegría, tristeza, miedo y rabia.

Se elegirán tres o cuatro personas voluntarias, a quienes taparemos los ojos con un pañuelo. Las personas voluntarias deberán sacar un cartel de la caja de las emociones. A continuación, durante uno o dos minutos, deberán pensar en cómo explicar o representar al grupo la emoción extraída de la caja.

Individualmente, las personas voluntarias representarán dicha emoción ante el grupo. Después de cada representación, se hará una reflexión conjunta y el profesor o profesora hará una serie de preguntas:

- *Para la misma emoción, ¿habéis pensado alguna otra situación? Las situaciones se pueden escribir en la pizarra.*
- *¿La representación me ha producido la misma emoción que a la persona que ha actuado? Las emociones sentidas se puede escribir en la pizarra.*

Cuando las cuatro personas voluntarias finalicen su representación, reflexionaremos en

¿QUIÉN SOY?

¿Qué siento yo?

grupo. El profesor o profesora hará algunas preguntas para dirigir el debate y para facilitar la participación del grupo.

- ¿Todos y todas sentimos lo mismo en situaciones parecidas?
- ¿Puedo sentir esta emoción en otra situación?
- ¿He aprendido algo nuevo respecto a las emociones?

Recursos

- Pizarra
- Tiza
- Pañuelo
- Tarjetas de emociones (alegría, tristeza, miedo y rabia)
- La caja o el cofre de las emociones

Duración

50 minutos.

Orientaciones

Para entender mejor las emociones y facilitar su representación, les mostraremos situaciones en las que se puedan vivir dichas emociones. Teniendo en cuenta que en situaciones similares se pueden sentir distintas emociones, aceptaremos que todos y todas somos diferentes.