



IDENTIFICANDO SENTIMIENTOS

Con esta actividad pretendemos...

Identificar y desarrollar emociones y diferentes estados de ánimo.

Durará

La actividad está pensada para realizarse en una sesión.

1ª fase: Entrenamiento

Explicar que se dirán en voz alta algunas situaciones y deberán poner la expresión adecuada a cada una de ellas. Por ejemplo:

- Va a venir una persona querida a la que hace mucho que no ves.
- Nuestro/a mejor amigo/a se va de viaje y vamos a tardar mucho tiempo en verle/a.
- No me han dado algo que quería.
- Me regalan algo y no lo esperaba.
- Estoy escuchando con mucha atención algo que me dicen.

Controlar que los niños y niñas van poniendo las expresiones adecuadas, y hacer entre todos y todas aquellas que no queden claras.

2ª fase: Adivinamos emociones

A continuación, colocar a los niños y niñas en dos filas enfrentadas, de manera que estemos de espaldas a una y nos vean desde la otra. Explicar que ahora pondremos una serie de expresiones que en una de las filas tendrán que imitar, mientras que los de la otra fila, tendrán que adivinar a qué estado de ánimo corresponden.

Después de unas cuantas expresiones, dar la espalda a la otra fila y repetir otra tanda de expresiones.

Terminar reflexionando con los niños y niñas a partir de preguntas como estas:

- ¿Cómo lo habéis pasado?, ¿qué es lo que habéis sentido?
- ¿Os ha costado identificar los estados de ánimo?
- Y las expresiones, ¿os ha costado hacerlas?

Explicar que es importante saber reconocer el estado de ánimo y los sentimientos de las personas para poder ayudarlas si lo necesitan, saber si les ha molestado algo que hemos dicho o hecho, o celebrar con ellas los momentos felices.

Un superhéroe de verdad sabe reconocer el estado de ánimo de los demás