

Los colores de mis emociones

Objetivo: Fortalecer la identificación y expresión asertiva de las emociones
Tiempo: 60 minutos
Material: Pinturas (varios colores), piedras, caja de zapatos
Desarrollo: <p>Acompañadas/os una persona adulta, las niñas y niños recolectarán piedras, las cuales lavarán y dejarán secar.</p> <p>Una vez secas, el o la docente traerá pinturas de varios colores y cada estudiante pintarán cada una de sus piedras de un color diferente. Luego, conjuntamente como grupo, todas y todos decidirán un color para cada emoción (ej.: naranja para alegría, azul para tristeza, etc.). Se sugiere considerar las siguientes emociones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Feliz• Enojado/a• Triste• Temerosa/o• Confundido/a• Sorprendida/o• Calmado/a• Emocionada/o <p>Haciendo un juego de caras y gestos, el o la docente comenzará una ronda para adivinar la emoción según la expresión facial (Ej.: “A ver, díganme, ¿qué emoción expreso cuando hago esta cara?”). Las y los estudiantes deben tomar la piedra que corresponde a la emoción que está siendo representada.</p> <p>A continuación, el o la docente planteará a toda la clase una serie de situaciones cotidianas y preguntará qué emoción sienten (tomando una piedra) y cómo reaccionarían en cada una:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te sentirías si tu mejor amiga te compra tu comida favorita? ¿Qué harías ante esa emoción?• ¿Cómo te sentirías si tu hermano usa tus cuadernos del colegio sin pedirte permiso? ¿Qué harías ante esa emoción?• ¿Cómo te sentirías si estás dando un paseo y, de pronto, tu amigo salta desde atrás de unos arbustos? ¿Qué harías ante esa emoción?• ¿Cómo te sentirías si tu profesora explica muchos nuevos temas en una sola clase y no te da tiempo para anotarlo todo? ¿Qué harías ante esa emoción?• ¿Cómo te sentirías si, después de que habían hecho planes de ir a la playa, tu mamá te dice que no podrán ir porque está muy ocupada? ¿Qué harías ante esa emoción?• ¿Cómo te sentirías si, después de un largo día, llegas a casa y eres libre de hacer lo que quieras por el resto del día? <p>El o la docente puede retroalimentar a las y los estudiantes sobre sus reacciones ante las emociones, de manera que éstas sean más asertivas y puedan tomar en cuenta tanto las necesidades propias como las de las otras personas.</p>
Reflexión final: El o la docente puede evaluar la comprensión de la actividad cuando las y los estudiantes adopten reacciones más asertivas ante sus emociones, sobre todo ante las emociones desagradables como la tristeza o la ira, entendiendo que son saludables y necesarias, pero deben comunicarse respetando a las otras personas.
Actividad adaptada del trabajo de máster por Grace Landázuri Carranco (2021) Actividades de Apoyo y Contención Emocional para Niñas, Niños y Adolescentes en Situaciones De Crisis. Universidad de la Rioja.