

Paleta de emociones

Objetivo:

- Facilitar que las/os estudiantes puedan compartir los sentimientos y situaciones que vivieron durante el confinamiento por COVID-19
- Propiciar que las/os estudiantes puedan expresar cómo se sienten en el momento actual ante lo que pasó y cómo se ha visto afectada su vida.

Conceptos a trabajar: identificación de las emociones y gestión de las emociones.

Tiempo: 90 minutos

Materiales: paletas de madera, cartulina blanca y de otros colores, crayones, marcadores, cinta adhesiva, goma.

Desarrollo:

Las y los estudiantes deben construir una paleta de emociones.

Las/os docentes solicitarán que recorten un círculo de cartulina blanca, después que pinten los ojos, cejas y la nariz, y por detrás, peguen con goma o cinta adhesiva la paleta de madera.

En otra cartulina, pida que dibujen y recorten o dibujen las distintas expresiones de la boca (triste, asustado, sorprendido, feliz, enfadado), y por la parte de atrás, que pongan un pedazo de cinta doblada, de modo que se pueda pegar y despegar de la cara del muñeco.

Una vez terminadas las

paletas, reúna a todas/os las/os estudiantes y forme un círculo de manera que todas/os se mire n. Realice las siguientes preguntas: ¿cómo se llama cada emoción representada?, ¿en qué situaciones has experimentados esas emociones? Cabe mencionar que, la paleta será el objeto de conversación y se dará la palabra de manera secuencial, así todos hablan y se escuchan.

Reflexión: existen diferentes emociones y debemos aprender a identificarlas en nosotras/os mismos y en los demás. Cuando las identificamos, debemos intentar comprender qué nos está produciendo y en qué condiciones surgen.

Adaptado de

la guía escuela para todos, juntos nos levantamos, fase de soporte socioemocional, intervención del currículo de

los niveles de educación inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres.

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/05/fase-soporte-socioemocional.pdf>