

LOS COLORES DE MIS EMOCIONES

Subniveles de Educación General Básica Preparatoria y Elemental

Objetivo: Fortalecer la identificación y expresión asertiva de las emociones
Tiempo: 60 minutos
Material: Pinturas (varios colores), piedras, caja de zapatos
Desarrollo: Acompañados de una persona adulta, los estudiantes recolectarán piedras, las cuales lavarán y dejarán secar. Una vez secas, el docente traerá pintura de varios colores y cada estudiante pintará cada una de sus piedras de un color diferente. Luego, conjuntamente como grupo, decidirán un color para cada emoción (ej.: naranja para alegría, azul para tristeza, etc.). Se sugiere considerar las siguientes emociones: • Felicidad • Enojo • Tristeza • Temor • Confusión • Sorpresa • Calma • Emoción Haciendo un juego de caras y gestos, el docente comenzará una ronda para adivinar la emoción según la expresión facial (Ej.: “A ver, díganme, ¿qué emoción expreso cuando hago esta cara?”). Los estudiantes deben tomar la piedra que corresponde a la emoción que está siendo representada. A continuación, el 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: • ¿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 para hacer lo que quieras por el resto del día? El docente puede retroalimentar a 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. Reflexión final: El propósito de la actividad es que 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.