

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EMOCIONES

Equipo de Orientación Escolar de Níjar



**LAS EMOCIONES** son reacciones de nuestro organismo ante estímulos del entorno que se viven como fuertes experiencias: alegría, tristeza, miedo, ira, ...Todas son válidas; no existen emociones buenas o malas, son innatas a nosotros y las necesitamos porque todas tienen su función: ayudarnos a enfrentarnos a las situaciones cotidianas. De ahí que debemos aprender a gestionarlas porque, si no, pueden afectar a nuestro equilibrio. Para los niños/as no es fácil reconocer sus propias emociones y las de los otros, por eso debemos enseñarles cuáles son y cómo identificarlas. **Se proponen a continuación algunas actividades que faciliten a los niños un tiempo más de reflexión y profundización en ellas.**

-Solicitar al alumno/a que invente una pequeña historia a partir del visionado de una imagen, fotografía o dibujo representando una emoción básica.

-Actividad: ¿qué he hecho en los últimos tres días para mejorar mi ... (emoción negativa)? El alumno/a referirá una o varias actuaciones que haya realizado en los últimos tres días de su vida y que haya/n contribuido a mejorar sus emociones negativas. Variante: solicitar tan sólo actuaciones que hayan contribuido a su crecimiento como persona en general.

-Solicitamos al alumno/a que proponga algo que le gustaría conseguir, algo real y posible, y que indique:

\_\_\_\_\_

-Con qué personas del entorno piensa que podría contar dispuestas para ayudarle.

-Qué cualidades necesita para conseguir aquello que le gustaría.

-Qué dificultades podría encontrarse en el proceso.

-Qué secuencia de pasos daría hasta lograrlo.

\_\_\_\_\_

-Nombrar "los amigos de": el miedo, la tristeza, la alegría, el enfado, la sorpresa, el asco. Pediremos al alumno/a que

-Adivinar la emoción que se esconde detrás de frases que propongamos al alumno/a del tipo:

- ¡Vaya ..., ¿cómo sabías que era esto?

- ¡Nadie quiere jugar conmigo!

- ¡Se acabó, ... es la última vez!

-[...]

---

Pediremos al alumno/a que piense en el compañero/a de clase con el que no tenga buena relación y le solicitaremos que reconozca en él/ella una buena cualidad y por qué, aunque le resulte un esfuerzo tener que reconocérselo.

---

-Solicitamos al alumno/a que proponga una persona de clase a la que cree que él/ella podría ayudar, por qué y en qué.

---

-Ídem, pero, en este caso, una persona de clase que pudiera ayudarnos a nosotros, por qué y en qué.

---

-Nombrar a alguien a quien se admire y decir por qué. Proponemos al alumno/a que refiera a alguien a quien admire, real o imaginario, y que explique los motivos o cualidades por los que le profesa admiración.

---

-Collage de emociones. Solicitaremos al alumno/a que realice un álbum de emociones utilizando recortes de periódico, de revistas, de dibujos, sobre rostros que reflejen distintas emociones básicas. Solicitaremos al alumno que pegue dichos recortes agrupándolos por emoción. Procurar que el tipo de recorte por emoción sea equilibrado, dedicando una página por emoción, aunque pueda ampliarse más tarde.

---

-Realizar fotografías sobre las distintas partes de la cara y el cuerpo cuando se vive una emoción. El alumno/a puede pedir a personas de su entorno y de confianza que adopten rictus faciales y posturas corporales en imitación de emociones básicas. El alumno podrá fotografiar separadamente los gestos de las cejas, los ojos, la boca, ... en los distintos estados emocionales y, posteriormente, agruparlos.

---

