

6 EL TABLERO DE LAS EMOCIONES

PRIMARIA

Pasos a seguir:

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

1. Previamente, elabore un tablero de las emociones en un pliego de papel bond, o papel kraft, así como palabras o emoticones en cartón con algunas emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.) para que puedan usarlos varias veces.
2. Pida al alumnado que recuerden cómo se sintieron durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19 y que seleccionen las palabras o emoticones que representen esas emociones.
3. Solicite que las coloquen en el tablero de las emociones: en la columna derecha colocarán las emociones que les hicieron sentir algo agradable y en la izquierda, las que los hayan hecho sentir incómodos o molestos, por ejemplo:

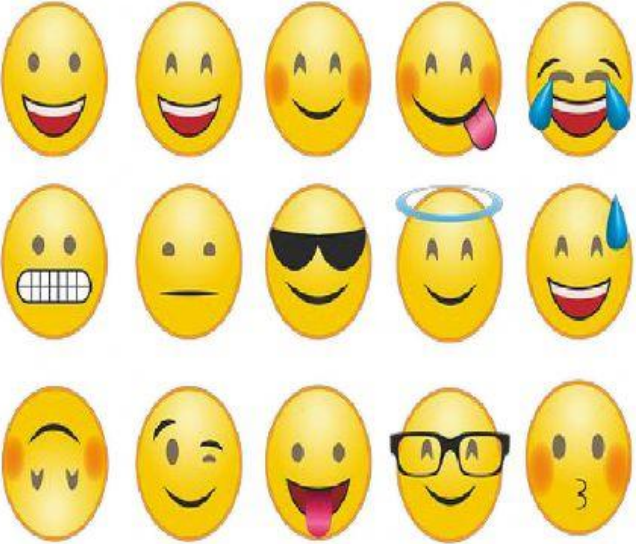
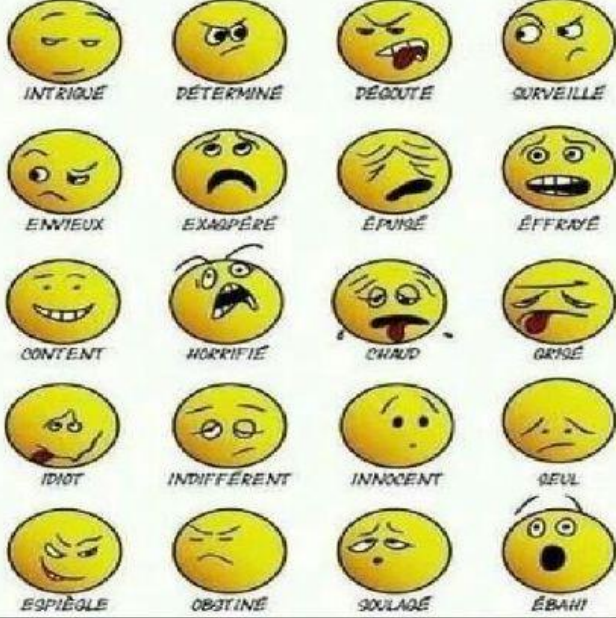
TABLERO DE LAS EMOCIONES	
Emociones que producen un efecto desagradable	Emociones que producen un efecto agradable

4. Identifique, junto con el alumnado, cuáles son las emociones que predominaron. Pida que, de manera voluntaria, las mencionen y comenten qué las motivó. Si predominan las emociones desagradables ayude a que encuentren posibles soluciones a las circunstancias ocurridas y cuando ellos ya no sientan enojo o molestia las quiten del tablero o las cambien por alguna experiencia agradable que compense lo sentido. Destaque las cualidades del alumnado, propiciando el buen trato, generando espacios para su participación y proponiendo actividades lúdicas.

5. Aclare que no hay emociones buenas ni malas, todas ayudan a responder y tomar decisiones ante una situación que ocurre, a adaptarnos o rechazar. Comente que sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza, preocupación o furia, no es malo; y que cuando estas emociones les invaden por varios días, es conveniente externar lo que sienten para que con el apoyo de su familia o en la escuela, con sus maestras o maestros, encuentren formas de afrontarlas.

TABLERO DE EMOCIONES

Selecciona las emociones agradables y desagradables que haz experimentado en este confinamiento por la pandemia de COVID-19.

Emociones que producen un efecto desagradable	Emociones que producen un efecto agradable
	

Escribe 5 situaciones que te hacen sentir tranquilo (a)