

CENTRO: CRA CAMPO BELLO

ETAPA/NIVEL: Primaria

BIBLIOGRAFÍA\*: WEBGRAFÍA \*\*:

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: SOMOS MONSTRUOS DE COLORES****FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD:**

Reconocer y poner nombre a las principales emociones

**DESARROLLO EN EL AULA:**

Esta actividad partirá con la lectura del conocido Monstruo de Colores de Anna Llena. En ella un monstruo verde tiene liadas todas las emociones y una pequeña niña le enseña a clasificarlos según los sentimientos que tiene con cada una de ellas. También les asigna un color siendo: el miedo, negro; ira, rojo; alegría, amarillo; tristeza, azul y calma, verde.

Una vez leído el cuento, hablaremos de cómo a veces no sabemos poner nombre a lo que sentimos y, si no sabemos identificar la emoción, nos resulta mucho más difícil cambiarla. Por ejemplo, si me siento triste pero no sé identificar la razón, difícilmente podré buscar una solución para cambiar ese estado. Después de la reflexión colorearemos un gran monstruo de colores y lo pegaremos en la pared, junto con dos tiras de cartulina que hagan las veces de estantería.

En el área de plástica prepararemos una caja de las emociones con una caja de zapatos decorándola cada alumno como prefiera (aprovechando a desarrollar la creatividad o experimentación de materiales y técnicas).

A lo largo de las siguientes sesiones iremos trabajando las cinco emociones citadas con la siguiente estructura:

- Primero, cada alumno presentará su caja de las emociones que deberá llenar con objetos que le provoquen la emoción que vayamos a trabajar. Para ello, nos sentaremos en círculo y pediremos que uno a uno lo vayan presentando cada objeto, explicando por qué lo asocia con la emoción pertinente.

**ETIQUETAS:**

Ver dorso.

1.- *Educación Emocional*2.- *Identidad personal– autoconcepto*3.- *Empatía***MATERIALES NECESARIOS:**

- Cartulinas de colores
- Rotuladores
- Pinturas
- Cámara de fotos

**OBSERVACIONES:**

Es conveniente hacer notar a los alumnos que en la mayoría de las ocasiones, no son los objetos los que nos provocan emociones sino las personas con las que lo compartimos.

Durante la caja del miedo podemos ahondar en los miedos irracionales de los alumnos ayudándoles a superarlos.

Durante la caja de la ira y la calma podemos trabajar diferentes técnicas de autorregulación y

- Después les tomaremos una foto a cada alumno poniendo la cara que se relaciona con la emoción (la utilizaremos para hacer un emociómetro, al final de las actividades)
- Por último, rellenaremos un tarro de cada emoción donde escribirán alguno de los objetos, personas o actividades que se las provocan y lo colocaremos en nuestra estantería de las emociones

Al finalizar la actividad, quedará algo similar a la imagen y los alumnos deberían saber reconocer estas cinco emociones.

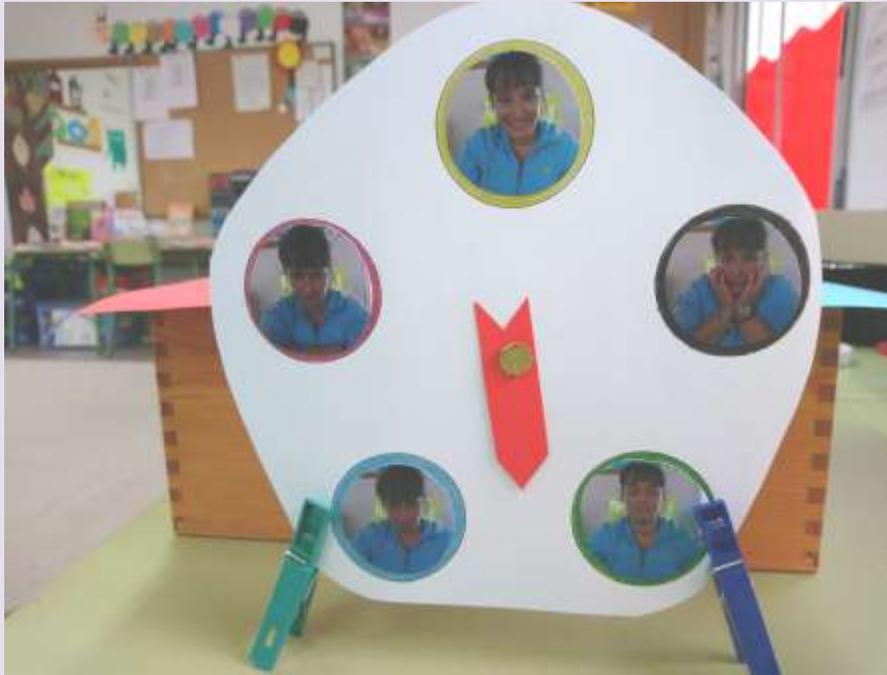


Como actividad adicional, con las fotos que hemos ido realizando a lo largo de esta tarea del monstruo, podemos hacer un emociómetro, en el que los alumnos podrán ir moviendo la flecha para decir cómo se sienten. Es muy útil para trabajar en asamblea, al principio de clase o al final para hacer una reflexión del día. Debería quedar algo parecido a esto:

relajación (visualizaciones, respiración, mindfulness...)

#### **VARIANTES:**

1. El emociómetro puede realizarse en una tira de papel para que los alumnos la peguen en la mesa y la tengan más accesible.
2. La misma actividad puede llevarse a cabo con los personajes de Inside Out (del revés), aunque habría que añadir la emoción básica calma, que no aparece en la película y tener en cuenta que el Asco que sí que aparece, no es una emoción sino un sentimiento.
3. Con los más mayores se puede realizar un cuaderno digital donde recojan experiencias de cada una de esas emociones durante el tiempo estimemos (todo el curso, un trimestre...)



*\*Bibliografía Normas APA: Ejemplo: Salomon, G. (2001). Cogniciones distribuidas. Consideraciones psicológicas y educativas. Buenos Aires: Amorrortu.*

*\*\*Webgrafía: Recuperado de <http://www.someaddress.com/full/url/>*

**ETIQUETAS.** Indica en el apartado de Etiquetas de la ficha un máximo de tres contenidos con los que se puede relacionar la actividad para catalogarla en la página web:

Enseñar a ser persona	Enseñar a Convivir	Enseñar a Pensar
Autocontrol Vs. Impulsividad	<i>Habilidades de Comunicación</i>	Nivel Micro - Técnicas de Trabajo Intelectual
<i>Identidad personal–autoconcepto</i>	<i>Habilidades Sociales</i>	<i>(Planificación Personal, Lugar de estudio, Subrayado, Resumen, Mnemotecnia, Recursos TIC para aprender a hacer Mapas Mentales, Mapas conceptuales, Infografías)</i>
<i>Educación para la salud</i>	<i>Empatía</i>	
<i>Educación Emocional</i>	<i>Inclusión e Interculturalidad</i>	
Tolerancia a la frustración	Cohesión grupal	
	Resolución de Conflictos	<i>Nivel Macro – Metacognición (Hábitos de la Mente, Rutinas de pensamiento, Destrezas de Pensamiento, Funciones Ejecutivas...)</i>
	<i>Aspectos Organizativos (normas de aula, derechos, deberes, asamblea, delegados, rol del profesor...)</i>	
Esfuerzo personal		
Actividades para celebrar fechas especiales		
	Prevención y detección del acoso escolar	
	Paz y no violencia	
	<i>Coeducación</i>	<i>Toma de Decisiones</i>
	<i>Respeto al medio ambiente</i>	<i>Programas de Filosofía para Niños</i>