



Dimensión:

“Alfabeto de emociones”



Para reflexionar...

- ¿Qué emociones usamos para expresar verbalmente cómo nos sentimos?
- ¿Cuántas palabras existen para describir cómo nos sentimos?
- ¿Soy capaz de platicar con los estudiantes y compañeros sobre las emociones que alguna vez he experimentado?

Nuestro objetivo:

Reconocer las múltiples emociones que experimentamos y ampliar nuestro vocabulario de emociones para expresar más adecuadamente nuestro sentir.

Condiciones y materiales deseables:

En el aula, hojas, lápices o bolígrafos, crayones o plumones, una hoja de rotafolio y un pizarrón.

Paso a paso:

1. El docente solicita que se formen equipos de cuatro o cinco personas, con un representante por equipo, quien tendrá una hoja y pluma para anotar las aportaciones del resto de los integrantes.
2. El docente solicita escribir las letras del alfabeto en orden ascendente (de la A a la Z) al inicio de cada renglón de la hoja que tienen los representantes.
3. A continuación solicita que escriban tantas emociones como puedan con la letra correspondiente. Puede dar un tiempo de cinco a diez minutos para hacerlo.
4. Al terminar el tiempo, pide que guarden los lápices y bolígrafos y cuenten cuántas emociones lograron escribir entre todos los integrantes de cada equipo.
5. A continuación, el docente escribe el alfabeto en el pizarrón y va preguntando y escribiendo las emociones que se colocaron por cada letra.
6. Cuando el docente detecta algún concepto que no corresponde a una emoción, puede ponerlo a discusión. Para más claridad sobre qué son las emociones, se pueden revisar recursos bibliográficos (por ejemplo, para distinguir entre sentimiento y emoción).
7. A continuación se hace una reflexión sobre la dificultad o facilidad para nombrar y distinguir emociones y sobre cuántas utilizamos realmente en nuestro vocabulario. Se puede preguntar al grupo cuáles son las que típicamente utilizan para expresar su estado de ánimo y cuáles son las que quisieran experimentar más a menudo.
8. Para concluir, se pega una hoja de rotafolio, cartulina o cartoncillo en una pared y se invita a todos los estudiantes a que colaboren a crear una "nube de palabras" con todas las emociones enlistadas, haciendo uso de los crayones, plumones y/o gises de colores.

Para trabajar con:
Estudiantes

Tiempo de planeación:
30 min.

Duración estimada:
40 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



“Alfabeto de emociones”

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Con esta actividad aprendemos a expresar nuestras emociones de forma más clara y asertiva, así como a identificar aquellas emociones que nos hacen sentir más plenos y a las que, sin embargo, prestamos poca atención.



Para trabajar con:
Estudiantes

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: escucha activa.

Tiempo de planeación:
30 min.

Duración estimada:
40 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Comportamiento prosocial

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.