



Dimensión:

“Reconocimiento de emociones”



### Para reflexionar...

¿Sabemos identificar las emociones que experimentan los docentes y/o estudiantes?

### Nuestro objetivo:

Identificar las emociones y conocer cómo las expresan otras personas.

Para trabajar con:  
*Comunidad escolar*

### Condiciones y materiales deseables:

Un espacio donde se permita la movilidad de personas. Se necesitan papeles con nombres de diferentes emociones. Se recomienda que cada emoción se repita un máximo de cinco veces.

Tiempo de planeación:  
*20 min.*

### Paso a paso:

1. Se solicita que los participantes formen un círculo en el centro del salón.
2. Se reparte a cada participante un papel con una emoción escrita. Algunas emociones a representar pueden ser: frustración, angustia, alegría, euforia, miedo, tristeza, tranquilidad, ansiedad, entusiasmo, amor. Se hace la solicitud de no decir a los demás qué emoción les ha tocado.
3. Cuando el instructor indique, todos los participantes deben representar con mímica la emoción que les tocó. El objetivo es que a través de la representación de las emociones, los participantes logren identificar la de sus compañeros y se agrupen por emoción.
4. Una vez reunidos se pide a los participantes que digan su emoción para confirmar si acertaron. En caso contrario deberán integrarse al equipo correcto.
5. Por equipo deberán dialogar para responder a las siguientes preguntas: ¿Les costó trabajo representar la emoción?, ¿por qué?; aquellos que inicialmente no atinaron a reunirse con el grupo de la emoción correspondiente, responderán: ¿Por qué piensan que eso sucedió?, ¿es fácil identificar las emociones que tenemos en el día a día?, ¿por qué?
6. Para finalizar el instructor guía una ronda de participaciones para que los equipos compartan sus conclusiones.

Duración estimada:  
*30 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



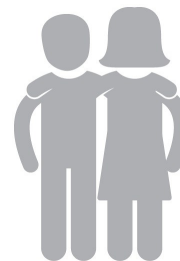
Habilidades específicas en entrenamiento



### Para terminar...

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

El reconocimiento de las emociones propias y de otros nos permite poder interactuar de manera pacífica y desarrolla una actitud más empática.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**