



Dimensión:



“El Basta de emociones”

Para reflexionar...

- ¿Cuántas palabras conocen los estudiantes para referirse a las emociones?
- ¿Por qué es importante que los estudiantes puedan expresar lo que sienten?

Nuestro objetivo:

Identificar diferentes emociones y utilizar un vocabulario emocional amplio.

Para trabajar con:
Estudiantes

Condiciones y materiales deseables:

La actividad se realiza en el salón de clases. Se requiere contar con pizarrón o rotafolio, hojas y bolígrafos.

Tiempo de planeación:
5 min.

Paso a paso:

Esta actividad es una variación del juego de “¡Basta!”.

- Se escoge a una persona (1) que va a ser quien diga las letras, otras cuatro personas (2, 3, 4 y 5) van a ser las que digan “¡Basta!”.
- La persona 1 dice “A” en voz alta y después piensa las letras en orden alfabético hasta que la persona 2 diga “¡basta!”. La persona 1 dice en qué letra se detuvo y los estudiantes escriben esa letra. La persona 1 repite en voz alta la letra en la que se quedó y, a partir de ésta, piensa las letras en orden alfabético hasta que la persona 3 diga “¡Basta!”.
- Se repite el proceso hasta que las personas 2, 3, 4, y 5 hayan dicho “¡Basta!” y los estudiantes tengan anotadas cuatro letras.
- Una vez hecho esto, los estudiantes deben encontrar una palabra que describa una emoción que empiece con cada una de las cuatro letras.
- La persona que tenga todas las palabras más rápido gana. Nota: la ortografía debe ser correcta.
- Se puede repetir varias veces el ejercicio, cambiando a las personas que dicen el abecedario y las que dicen “¡Basta!”.

Duración estimada:
10 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Comportamiento prosocial

Para terminar...

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

Las personas que tienen un vocabulario emocional amplio y que pueden distinguir entre muchas variaciones de emociones, tienen mayores niveles de bienestar y mejores relaciones interpersonales. Este ejercicio promueve que los estudiantes se den cuenta que existen muchas palabras para describir las emociones y que utilicen una gama más amplia de vocablos para referirse a la vida emocional.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: tolerancia a la frustración y empatía.

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