

BIBLIOTECA DE SENTIMIENTOS

1.- Definición

Se trata de que todo el grupo exprese sentimientos.

2.- Objetivos

Conocer, comprender y valorar los sentimientos propios.

3.- Participantes

Grupo – clase a partir de 6 años

4.- Material

Fotocopias, tanta como personas, de la ficha.

5.- Consignas de Partida

Grupo grande

6.- Desarrollo

Se trata de pedir al alumnado que nos expliquen cómo se sienten cuando...(están solos/as en casa, su madre les riñe, el/la maestro/a les dice que han trabajado mal, una amiga los invita a su fiesta,...).

Anotaremos en la pizarra el vocabulario sobre los sentimientos. Clasificaremos las palabras en dos grupos: “nos sentimos bien” y “nos sentimos mal”.

Generaremos un debate para profundizar en la definición de los sentimientos.

Si lo consideramos conveniente, añadiremos alguna palabra.

A continuación, repartiremos una hoja y doblaremos por la mitad en sentido longitudinal, y después la volveremos a doblar en cuatro partes, como un acordeón. Doblándola de este modo obtenemos un pequeño libro de bolsillo con portada, contraportada y seis hojas. En la portada pondremos: “Mis sentimientos”

En el interior escribimos: “Estoy ...” (triste, enfadado, optimista). Dibujamos la expresión facial correspondiente a cada emoción (podemos ensayar delante del espejo de clase).

Elegimos tres expresiones que nos hacen sentir bien y otras tres que nos hacen sentir mal.

Intentamos recordar cuándo nos hemos sentido así y les explicamos nuestro libro a los/as compañeros/as a medida que lo vayamos acabando.

7.- Evaluación

¿Sabemos explicar cómo nos sentimos? ¿Cómo conocemos nuestros sentimientos? ¿Y los de los otros/as? ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos bien? ¿Y cuando nos sentimos mal? Hay muchas clases de sentimientos. Saber cómo nos sentimos nos ayuda a entender las situaciones.

8.-Fuente

Boqué, MC, Guía de mediación escolar. Programa comprensivo de actividades de 6 a 16 años. Barcelona 2002.

