



## Identificar y expresar las emociones con garabatos

Edad:3-6

Edad:6-9

### Introducción:

En esta actividad se expresa las emociones a través de garabatos.

**Palabras clave:** emociones, regulación emocional

### Objetivos

- Tomar conciencia de las emociones
- Reconocer las propias emociones

### Materiales

Papel y ceras de colores

### Duración

15 minutos

## EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

### Motivación

Mostrar imágenes de pinturas abstractas, preguntas si saben lo que es, si han visto en algún sitio.  
Explicar que se llaman abstractas, porque no hay algo concreto dibujado, como una casa, un animal, una persona,...  
Explica que puedes darles un truco para hacer obras de este tipo, y que pueden expresar algo, como las emociones.

### Descripción

En este ejercicio, los niños y niñas representarán cómo se sienten a través de los colores y el dibujo libre de garabatos. Hablar sobre los sentimientos y emociones si no se ha hecho en sesiones anteriores:  
¿Qué sentimientos conoces?  
¿En qué notas que tienes ese sentimiento?  
¿Cómo está tu cara y tu cuerpo cuando tienes ese sentimiento?  
¿Cómo sabes si otra niña/o o tu mamá/papa tiene un sentimiento?

Entrega a cada niño dos hojas de papel y pon a su disposición ceras de colores.  
Se les explica que van a responder a unas preguntas a través de dibujos, pero los dibujos solo pueden ser rayas, curvas, como si dibujasen garabatos; no se puede dibujar nada reconocible como animales, flores, personas,..es como dejarse



	<p>llevar por lo que sienten y lo que piensan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pide que hagan un primer dibujo-garabato que podría responder a la pregunta ¿cómo te sientes ahora?</li><li>- Después de unos minutos (3-5), cuando veas que van terminando, pide que en la otra hoja, dibujen también con garabatos lo que responderían a ¿cómo te sentías ayer cuando volviste de la escuela a casa?</li><li>- Por último, que dibujen también con garabatos lo que responderían a ¿cuál es tu sentimiento favorito, el que te gustaría tener más a menudo?</li></ul>
<b>LEARNING</b>	
<b>Ideas clave</b>	<p>Este ejercicio ayuda a tomar conciencia de las emociones y a expresarlas, lo cual es un primer paso para aprender a regular las propias emociones.</p>
<b>MEANING</b>	
<b>Reflexiones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preguntas para la reflexión:<ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Qué expresa tu primer garabato, puedes poner palabras a lo que expresa el dibujo?</li><li>○ ¿Qué colores has utilizado, cómo son las formas, son suaves?</li><li>○ ¿Crees que puedes adivinar las emociones que expresan otros niños/as en sus dibujos-abstractos? ¿Cómo?</li><li>○ ¿Por qué tenemos sentimientos diferentes?</li></ul></li></ul>
<b>Sugerencias e Ideas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer el ejercicio en 5 minutos, como forma de expresar como se sienten cuando llegan a la escuela, o cuando regresan del recreo.</li><li>• Cuando haya tensión en el aula o algún conflicto, puede hacerse el ejercicio, como medio para expresar emociones y liberarlas. Da la oportunidad a quienes más lo necesiten de que se expresen sus sentimientos, para iniciar el diálogo sobre ello y ayudar a que se sientan mejor.</li></ul>
<b>Variaciones de la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresar con el movimiento y el baile. También deben intentar hacer movimientos y danzas que no expresen acciones concretas</li></ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Le resulta fácil expresar las emociones Le resulta fácil identificar y nombrar la emoción que siente. Le resulta fácil identificar y nombrar la emoción que siente otro niño o niña.</p>

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Project: PositivitiES. Applied Positive Psychology in European Schools  
Agreement number: 2012-4188-001-001

