



Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar el vocabulario de los asistentes para describir sentimientos. - Desarrollar herramientas necesarias para la identificación de sentimientos.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Recuadro preparado con antelación. - Rotuladores.

Comentarios para la persona facilitadora

Cuando los asistentes alcancen una conexión verbal (cognitiva) con los sentimientos interiores, podrán incrementar su conciencia y utilizar el vocabulario correspondiente. Si conseguimos que las personas puedan identificar y nombrar sus sentimientos, tendrán la capacidad de autorregularse y de expresarse de manera efectiva y con facilidad.

INSTRUCCIONES

1. Introducción

Los sentimientos son importantes

- Invitamos a los asistentes a debatir sobre la importancia de los sentimientos. Por ejemplo, nos ayudan a reconocer:
 - A las personas que queremos.
 - El peligro.
 - Lo que nos hace humanos.
 - Cómo resolver problemas.
 - Cómo ve la gente el mundo.

2. Las palabras y los sentimientos

- Explicamos que la gran mayoría de los sentimientos pueden ser descritos con una palabra. Este hecho puede ser tan difícil para los niños como para los adultos.

3. Identificar sentimientos básicos

- Explicamos que las emociones humanas se pueden agrupar en cuatro categorías de emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y rabia.

4. Aumentamos nuestra conciencia

– Lluvia de ideas

Elaboraremos juntos una lluvia de ideas sobre otras palabras que podemos utilizar para describir las cuatro emociones básicas.

- Tomamos las emociones de una en una y elaboramos una lista de palabras que sean más específicas, pero que a la vez estén conectadas con el sentimiento básico. Escribiremos las palabras en el cuadrante correcto y repetimos el proceso para cada emoción básica.
- Es importante que las palabras las digan los asistentes, démosles el tiempo necesario.
- Los asistentes se darán cuenta de que algunas palabras pueden ponerse en más de un cuadrante.

5. Utilizamos el cuadro

- Preguntamos a los asistentes cómo podría ayudar este cuadro al grupo. Con la práctica, podrán referirse a él para identificar cómo se encuentran.
- Explicamos que a menudo experimentamos más de un sentimiento a la vez y que esto nos puede confundir. Centrarnos en las cuatro emociones básicas ayuda a resolver el problema.
- Las sensaciones de nuestro cuerpo nos pueden ayudar a diferenciar si nos sentimos alegres, enojados, tristes o asustados. Hablaremos de las sensaciones y emociones corporales y de cómo pueden ayudarnos a identificar las emociones.

6. Seguimiento y evaluación

- Pondremos el cuadro en un lugar visible. Posteriormente iremos añadiendo palabras que vayan apareciendo.
- Animamos a los asistentes a utilizar el cuadro cuando no encuentren la palabra que defina su sentimiento y cuando tengan o expresen quejas o preocupaciones.