

## Área de interés: TDAH (Predominio de la impulsividad)

### Nombre de la actividad: "Los sentimientos en el punto de mira: Comprender y Responder"

**Objetivo:** Ayudar a los alumnos a reconocer y nombrar las emociones en ellos mismos y en los demás. Enseñar a los alumnos las respuestas adecuadas a las distintas emociones.

**Duración:** 10-30 minutos

**Forma organizativa de la actividad:** Esta actividad está diseñada para el trabajo en pequeños grupos, pero también puede adaptarse para la práctica individual.

**Grupo de edad destinatario:** 7-12 años, pero puede adaptarse a alumnos mayores o menores.

#### Herramientas:

- Tarjetas de emociones (tarjetas con caras que muestran diferentes emociones)
- Una lista de situaciones que podrían provocar esas emociones (elaborada por el profesor o descargada).
- Un temporizador (opcional)

#### Instrucciones:

- Debatar por qué es importante comprender las emociones para una buena comunicación y unas buenas relaciones.
- Muestre a los alumnos una tarjeta de emoción y describa la emoción (por ejemplo, feliz, triste, enfadado, excitado, nervioso).
- Presente un escenario que coincida con la emoción. Por ejemplo:
  - Feliz: "Has recibido un regalo de un amigo".
  - Enojado: "Alguien tomó prestado tu lápiz sin preguntar".
- Pida a los alumnos que identifiquen la emoción y sugieran una respuesta adecuada.
- En parejas o en grupos, los alumnos eligen por turnos una tarjeta, leen una escena y representan la situación. Los demás adivinan la emoción y evalúan la respuesta.
- Discutir cómo la comprensión de las emociones puede ayudar a resolver conflictos y construir amistades.



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

## Consejos para el profesor:

- Utiliza ayudas visuales, como carteles o imágenes digitales, para que las emociones sean más fáciles de reconocer.
- Refuerce la participación positiva con elogios o pequeñas recompensas.
- Introducir gradualmente emociones complejas o sentimientos encontrados a medida que los alumnos adquieran confianza.

## ANEXO:

### Ejemplo de posibles situaciones para utilizar en clase

- Ves a tu amigo llorar. ¿Cómo te sientes? ¿Qué deberías hacer?
- Un compañero de clase comparte su merienda contigo. ¿Cómo respondes?
- Alguien se burla de ti durante el recreo. ¿Cómo lo afrontas?
- Ganas un premio en un concurso de clase. ¿Qué sientes y cómo lo celebras?
- Un amigo se olvida de invitarte a su fiesta de cumpleaños. ¿Qué emociones sientes?



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

**Alegre**



**Triste**



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

## Enfadado



## Miedo



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

## Excitación



## Confusión



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# MIS EMOCIONES

Piensa en un momento en el que hayas sentido cada una de las siguientes emociones. ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?

## Sobre cargado



## Orgullosos



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

## Área de interés: TDAH (Predominio de la impulsividad)

### Nombre de la actividad: "Semáforo Emocional: Pienso, Siento, Actúo"

**Objetivo:** Ayudar a los alumnos a detenerse y reflexionar antes de actuar. Enseñar un modelo visual para reconocer las emociones y tomar decisiones adecuadas.

**Duración:** 15-30 minutos

**Forma organizativa de la actividad:** Esta actividad está diseñada para el trabajo en pequeños grupos, pero también puede adaptarse para la práctica individual.

**Grupo de edad destinatario:** 7-12 años, pero puede adaptarse a alumnos mayores o menores.

#### Herramientas:

- Tarjetas con los colores del semáforo (rojo, amarillo, verde)
- Tarjetas con situaciones cotidianas
- Emoticonos o tarjetas de emociones
- Pizarra blanca o rotafolio

#### Instrucciones:

- Debatir por qué es importante comprender las emociones para una buena comunicación y unas buenas relaciones.
- Explicar el modelo del semáforo emocional:
  - **Rojo** = Me detengo (identifico lo que siento).
  - **Amarillo** = Pienso en mis opciones.
  - **Verde** = Actúo adecuadamente.
- Elige una tarjeta con una situación, por ejemplo: 'Tu amigo no quiere jugar contigo hoy'.
- El grupo debate:
  - Qué emoción le provoca (utilice tarjetas de emoción).
  - ¿Qué haría primero (rojo)?



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

- ¿Qué opciones tiene (Amarillo)?
- ¿Qué decisión tomaría (Verde)?
- Cada grupo comparte su "tráfico emocional" con la clase.
- En parejas o en grupos, los alumnos eligen por turnos una tarjeta, leen un escenario y representan la situación.
- Otros adivinan la emoción y evalúan la respuesta.
- Haz preguntas como:
  - ¿Fue difícil pararse a pensar?
  - ¿Qué has aprendido sobre ti mismo y tus emociones?

### Consejo para el profesor:

- Modélate primero con una situación y piensa en voz alta.
- Utiliza los colores reales de los semáforos para que la actividad sea visual y lúdica.
- Recompense las respuestas reflexivas y empáticas.

### ANEXO:

#### Ejemplo de posibles situaciones para utilizar en clase

##### **Un compañero de clase rompe accidentalmente tu dibujo favorito.**

*¿Cómo te sientes? ¿Qué podrías hacer antes de reaccionar?*

##### **Te eligen el último para un juego en el recreo.**

*¿Qué emoción surge? ¿Cómo podrías actuar de forma positiva?*

##### **Ganas un premio en clase por buen comportamiento.**

*¿Qué emociones sientes? ¿Cómo puedes compartir esa alegría?*

##### **Un amigo no quiere jugar contigo hoy y no te dice por qué.**

*¿Qué te parece? ¿Cómo podrías resolver la situación?*

##### **Ves a alguien solo en el recreo.**

*¿Qué podrías hacer? ¿Qué sentirías si fueras esa persona?*

##### **Un compañero se burla de ti delante de los demás.**

*¿Cómo puedes controlar tus impulsos y responder adecuadamente?*

**Tu profesor te felicita por tu trabajo.**

*¿Cómo te sientes? ¿Qué puedes hacer para seguir trabajando?*



**Co-funded by  
the European Union**



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.