FICHA DE ACTIVIDAD

El diccionario de las emociones

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Conocer mis emociones.

¿Cómo se realiza?

La actividad consiste en crear un diccionario de emociones con nuestras palabras y con ejemplos. Hacemos una lista inicial con todas las emociones que conocemos. Posteriormente, hay que buscar imágenes de personas que muestren esas emociones. Las imágenes se pueden buscar en revistas, periódicos o en Internet.

Debajo de la imagen se escribe el nombre de la emoción y por la parte de atrás se debe dar una explicación de lo que significa, lo que nos hace sentir y poner al menos un ejemplo. Entre todos, aclaramos qué es cada emoción, qué nos hace sentir tanto a nivel

físico (en el cuerpo) como a nivel mental (pensamientos) y debemos buscar las palabras apropiadas para que todos lo entendamos. Se pueden clasificar en emociones agradables, desagradables y neutras. Al final, se crea un cuaderno

¿Cuánto dura?

60 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- **De 6 a 12 años.**
- **De 12 a 18 años.**
- **Más de 18 años**

¿Cómo se puede mejorar?

Haciendo el trabajo en grupo pequeño o mediano, de 4 a 8 personas.
Se puede elaborar un diccionario grupal, entre todos, o un diccionario individual, por persona, o ambos.

¿Qué materiales se necesitan?

Cartulinas, pegamento, tijeras, revistas o periódicos (en su defecto ordenador con conexión a Internet e impresora), plastificadora y anillas o material de encuadernar.
El diccionario individual puede realizarse en un cuaderno

Información para las familias

Las personas pueden trabajar en casa con ayuda de su familia. Entre todos pueden buscar imágenes de las emociones más

complejas o menos usuales y traerlas para completar el diccionario

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Usando el diccionario en situaciones reales