FICHA DE ACTIVIDAD

La termómetro emocional

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Conocer mis emociones.
- Gestiono mis emociones.

¿Cómo se realiza?

Dibujar un termómetro en la pared o en la pizarra, a la vista de todo el mundo. Cada persona en la sala explica cómo se siente en un determinado momento, utilizando la metáfora del termómetro. De 1 a 10 valora su propio estado emocional, entendiendo que el 10 representa "me siento muy bien" y el 1 "me siento muy mal".
El educador puede preguntar a la persona concreta la razón por la que se siente así o no hacerlo, y la persona responder o no dar ninguna explicación. Recordemos que las emociones son personales

¿Cuánto dura?

30 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- **Todas las edades**

¿Cómo se puede mejorar?

Se pueden colocar adjetivos o dibujos para definir el estado emocional junto a los números, para que sirvan de modelo. Los extremos pueden ser ‘enfadado’ y ‘calmado’.
Previamente, enumerar posibles emociones para ampliar el vocabulario emocional, de forma que se utilicen términos más allá de ‘bien’ y ‘mal’.
El termómetro se puede sustituir por un medidor de izquierda a derecha (en horizontal).

¿Qué materiales se necesitan?

Información para las familias

Preguntar periódicamente en casa a los hijos cómo se sienten en diferentes momentos del día.
La actividad puede aplicarse a grupos de padres.

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Parar en determinados instantes del día y plantearse la pregunta: “¿Cómo me siento en este momento?” Aplicarlo en momentos difíciles o de intensas emociones.