Por Miriam Cáceres Fernández

**Actividad:** ¿Cómo me siento hoy?

Para realizar esta actividad necesitamos:

Tarjetas plastificadas en las que aparezcan caras que expresen las distintas emociones y su nombre escrito en mayúsculas, que sean fáciles de identificar para los niños. Necesitamos varias tarjetas repetidas ya que muchas veces van a coincidir.

Tras entrar en el aula les decimos a los niños y niñas que elijan la tarjeta que mejor creen ellos que explica cómo se sienten en ese día. A continuación, cada uno de ellos debe explicar por qué se siente así, qué ha pasado. Este es para mí el momento más sorprendente y bonito de la actividad.

Una vez los alumnos y alumnas han explicado el porqué de esa tarjeta que eligieron, yo les suelo hacer pequeñas reflexiones para ayudarles a razonar y tranquilizar o compartir alegrías y sentimientos. Lo más importante para mí es conseguir que sean empáticos y que no se sienta solo en sus emociones. Que sepan que tienen su al grupo clase que lo comprende.

Esta actividad me sirve para trabajar aspectos como los que señalo a continuación:

* Mejorar la relación y la convivencia con los compañeros.
* Aumentar la empatía y la profundidad de la percepción e intuición.
* Mejorar la capacidad cognitiva, la atención y concentración al tener menos interferencias afectivas.
* Trabajar la memoria visual potenciando el reconocimiento de las palabras escritas en las tarjetas.

Esta actividad la suelo hacer con una periodicidad quincenal.

En la página siguiente os adjunto las caritas que yo utilizo.

