

La pizarra de colores

Realizamos la siguiente tabla:

EMOCIONES AGRADABLES	EMOCIONES NO AGRADABLES
----------------------	-------------------------

AL DESPERTARME:

EN EL INSTITUTO:

POR LA TARDE:

POR LA NOCHE:

Con tizas de colores procedemos a completar de manera colectiva la tabla o con con colores en una hoja de forma individual.

Usaremos el verde para las emociones agradables y el rojo para las no agradables.

Al final de la actividad, el predominio de un color nos dará una visión de cómo percibimos y sentimos el día.

Iniciaremos una reflexión sobre estas emociones.