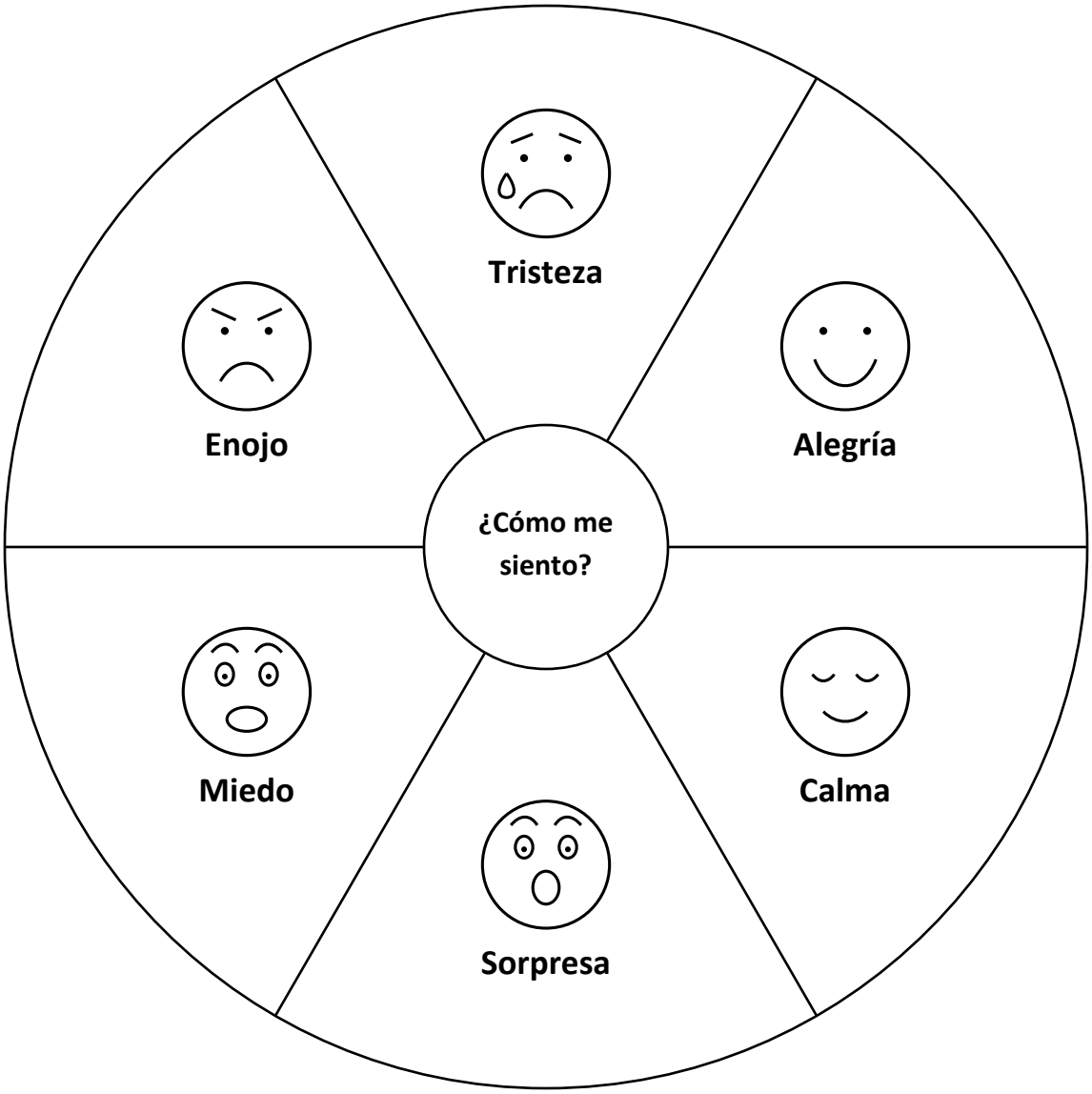
Rueda de las emociones

Señala una palabra, varias o añade otra que describa lo que quieres expresar.

Nombre: _____ Fecha: _____



Hoy podría sentir:

_____

Lo que quiero contar o pedir:

_____

Situaciones para conversar

La misma situación puede provocar emociones diferentes. Puedes usar otra palabra de tu elección.

Nombre: _____ Fecha: _____

1. Un compañero me guarda sitio para trabajar juntos.

Podría sentir: _____

También podría sentir: _____

Porque: _____

2. No encuentro un cuaderno antes de salir.

Podría sentir: _____

También podría sentir: _____

Porque: _____

3. Se termina un juego que estaba disfrutando.

Podría sentir: _____

También podría sentir: _____

Porque: _____

4. Me sale algo que antes me costaba.

Podría sentir: _____

También podría sentir: _____

Porque: _____

Guía para conversar con la rueda

Ejemplos posibles; no son respuestas obligatorias ni una puntuación.

Situación 1. Alegría, porque me gusta compartir la actividad. Sorpresa, si no esperaba que me guardaran un sitio.

Situación 2. Miedo o preocupación, si creo que no podré hacer la actividad. Enojo, si me molesta no saber dónde lo dejé.

Situación 3. Tristeza, porque quería seguir jugando. Calma, si también tengo ganas de descansar.

Situación 4. Alegría al notar lo que aprendí. Orgullo, aunque esa palabra no esté en los seis sectores. Se puede añadir vocabulario.

Cómo acompañar. Pregunta qué cambia la interpretación de la situación. Acepta palabras diferentes, varias a la vez o «no sé». Cada persona puede decidir cuánto quiere compartir.

Seis palabras, no una lista cerrada. La rueda es una selección de vocabulario para conversar. Las doce tarjetas añaden otras palabras y ejemplos. Las caras son dibujos ilustrativos y no determinan cómo se siente alguien. La rueda es plana: no necesita recorte, flecha, broche ni montaje giratorio.