

## LA RUEDA DE LOS SENTIMIENTOS

1/ Reflexiona, ¿Para qué sirven los sentimientos?

(Ejemplos: nos ayudan a conocer a las personas que amamos, a resolver problemas, a reconocer el peligro, etc.).

2/ La gran mayoría de los sentimientos pueden describirse con una sola palabra y además pueden agruparse en cuatro categorías de emociones básicas:

Feliz	Molesto	Triste	Asustado
-------	---------	--------	----------

3/ Ahora piensa en adjetivos que puedan relacionarse con cada uno de los cuatro grupos de emociones básicas. Haz una lluvia de ideas con tus hijos y/o alumnos y rellena este cuadrante

	TRISTE	MOLESTO	
	FELIZ	ASUSTADO	

4/ A lo largo del curso podéis ir ampliando el cuadro con los nuevos adjetivos que se os vayan ocurriendo. Deja esta rueda en un sitio visible de la clase o junto a la mesa de la paz u otro espacio de tiempo fuera positivo en casa.

Puedes ver este ejemplo <https://fwschool.s3.amazonaws.com/Feelings-Wheel-Color.pdf>