

# MIS EMOCIONES: LA ALEGRÍA

Hemos estado revisando nuestro cuaderno de emociones y hemos hablado de la alegría.

Primero hemos estado viendo las **situaciones** que nos han provocado la emoción de alegría:

- Jugando con amigos/as, haciendo un deporte y bailar.
- Cuando me dijeron que me iba al pueblo.
- Cuando me bañé en la playa.
- Cuando monté a caballo.
- Cuando me compraron una tele nueva/la play.
- Cuando jugué con mi gato
- Cuando celebramos el cumple de mi madre.
- Cuando un amigo me dijo que venía a mi casa.
- El día que me fui de vacaciones.
- Cuando me dijeron que iba a ver una peli.
- Cuando conseguí un pokémon.

Luego hemos revisado si nos hemos dicho **algún mensaje en nuestra cabeza** como por ejemplo:

- "¡Bien!", "¡Toma!", "¡voy a ver a mis amigos!", "¡por fin!", "que no acabe este rato", etc.

También hemos cerrado un ratito los ojos para imaginarnos de nuevo esas situaciones en las que sentimos alegría e intentar percibir **en qué parte del cuerpo** la notamos o **qué nos apetece hacer** cuando las sentimos. ¡Qué curioso!, cada uno la sentimos en sitios y maneras diferentes y la expresamos de muchos modos. Algunos hemos sentido la alegría en el corazón, otros en el pecho, por todo el cuerpo, en los pies, en las manos, etc. Y hemos descubierto que nuestro cuerpo, cuando siente alegría, le dan ganas o se pone a:

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| - Reír   | - Gritar                |
| - Saltar | - Explotar hacia afuera |
| - Correr | - Achuchar, besuquear   |

O se siente:

- Activado
- Nervioso, inquieto

Y algo que nos ha gustado mucho es contarnos nuestras “**recetas**” para la alegría. Ideas para sentir esta emoción con la que todos nos sentimos a gusto (y en esto, si que hemos coincidido todos/as):

- Bailar, escuchar música o cantar
- Sonreír, reír
- Gritar
- Jugar, hacer un deporte
- Estar o jugar con amigos y familia
- Saltar
- Correr
- Pintar, hacer manualidades
- Dar besos y abrazos
- Masajes
- Comer algo rico
- Comprarme algo nuevo
- Dar un paseo, ir a la Naturaleza
- Ir a un sitio que me gusta mucho
- Ver algo que me guste mucho

Y por último, cada uno/a hemos intentado, cerrando los ojos, ponerle un color a esta emoción. **¿Y de qué color es?** Pues eso no lo vamos a decir.

**Cierra los ojos y... siente.**