

“EMOCREA EN CASA” (ACTIVIDAD 5.1)

TÍTULO: “Escuchar la voz del corazón en casa”.

AUTORÍA:

Iván Morera Hernández, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Carla Negrín Arbona**.

CURSO:

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con niños y niñas de **5º de Primaria**, pero se puede realizar con niños/as a partir de los 8 años en adelante. Se puede adaptar a cualquier edad..

¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?:

Comunicarle a los demás lo que sentimos, dejándonos conocer y queriendo conocerlos a ellos también, escuchando y conectando afectivamente con los demás, creando lazos auténticos.

TEMPORALIDAD:

Aproximadamente 45 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

Recuerda que todos los materiales que se utilicen para hacer esta actividad debes encontrarlos en casa. Si no encuentras exactamente lo que se pide, sustitúyelo por algo parecido.

- **Materiales:** Tarjetas de cartulina con emociones escritas. Altavoces o aparato de música (portátil, móvil...). Ovillo de lana.
- **Espaciales:** cualquier espacio libre de la casa.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Buscaremos un lugar tranquilo de la casa donde podamos sentarnos formando un círculo. Antes que nada habrá que aclarar que las emociones no son buenas ni malas. Todos sentimos emociones diferentes y aunque es cierto que unas son desagradables como el enfado, la ira, la culpa, etc., y otras agradables como la alegría, la tranquilidad..., todas tienen una razón de ser,

por ejemplo: a veces es necesario enfadarnos para defendernos, o sentir miedo para escapar de un peligro. Lo importante es recordar que las emociones no son buenas ni malas y que todas ellas tienen una función.

Seguidamente, el padre/madre colocará en el centro del círculo unas tarjetas que tendrán escritas estas emociones básicas (tiene que haber tantas tarjetas como participantes, si es necesario se pueden repetir emociones) :

Tristeza.

Alegría.

Sorpresa.

Asco.

Miedo.

Ira.

A continuación se pedirá que formen parejas manteniendo el círculo, quedando las parejas una enfrente de la otra (si son impares se formara un trío). Una vez colocados por parejas, cada niño/a deberá coger una tarjeta con el nombre de una emoción.

En este momento podemos poner una música tranquila y proponerles que cierren los ojos y respiren de forma calmada para ayudarles a conectar con sus vivencias emocionales. Una respiración calmada es aquella que hacemos en cuatro tiempos: 1º inspiramos lentamente por la nariz, 2º retenemos un instante el aire antes de soltarlo, 3º espiramos lentamente hasta vaciarnos del todo y 4º los detenemos un instante antes de volver a inspirar. Cada persona sigue estos 4 pasos de forma natural respirando a su ritmo. Para comprobar si esta respiración es calmada y profunda podemos pedirles que pongan su mano en la barriga y comprueben cómo se llena al inspirar y se vacía al espirar. *(Con la ayuda de la música y la respiración se puede llegar a un estado de relajación que permita centrarse en las emociones que se pretenden vivir con esta actividad. Asimismo, este proceso de relajación sirve tanto para esta dinámica como para aplicarlo en cualquier momento la vida).*

Mientras respiran tranquilamente de este modo, les vamos a pedir que **piensen en una situación que hayan vivido en casa, en la escuela o en cualquier otro sitio, en la que hayan experimentado la emoción** que aparece en la tarjeta escogida. Tendrá que reflexionar sobre ello y recordar qué le ha llevado a pensar que sintió, por ejemplo, miedo: ¿cómo se manifestó en su cuerpo?, ¿temblor, dolor en su estómago...? etc. *(Esto les ayudará a percibir y descubrir las emociones propias antes de seguir con la actividad).*

A continuación es el turno de transmitir a los demás la experiencia que vivió cada uno y las emociones que sintió. Pero, antes de comenzar, el padre/madre explicará las pautas que se deben seguir para poder llevar a cabo una buena escucha emocional. *(Es decir, cómo tienen que comportarse para poder escuchar lo que la pareja quiere expresar, para que las respuestas y la interacción con la pareja contribuya a percibir y descubrir las emociones.)*

En primer lugar debemos intentar ser empáticos. Esto significa tratar de ponernos en el lugar de la otra persona para comprender cómo se siente. Cuando somos empáticos sentimos algo por lo que la otra persona siente, por ejemplo si alguien a quien queremos está triste no se trata de sentir tristeza nosotros también, sino que al ponernos en su lugar y darnos cuenta de lo que siente, sentimos compasión o cariño por esa persona. Cuando estamos tristes, que alguien sea empático con nosotros nos ayuda a sentirnos mejor, hace que sintamos que no estamos solos y nos sentimos comprendidos.

Las pautas para una buena escucha emocional son las siguientes:

- 1) Poner mucha atención.
- 2) No interrumpir mientras habla el otro miembro de la pareja.
- 3) Realizar preguntas aclaratorias cuando la otra persona finalice de compartir su vivencia.
- 4) Ponerse en el lugar de la persona que nos comparte su experiencia.
- 5) Escuchar no solo con los oídos, sino también con el corazón. Es decir, preguntarnos qué sentimos ahora que sabemos lo que siente la otra persona.
- 6) Respetar lo que comparte la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ello.

Una vez aclaradas estas pautas, uno de los miembros de la pareja expresará su experiencia emocional completando la frase: «*Yo me he sentido [EMOCIÓN] cuando / un día que...*», mientras que su interlocutor/a debe aplicar las pautas de escucha explicadas anteriormente. *(Hay que cumplir con todas las pautas dichas anteriormente para conseguir el objetivo de esta dinámica. Es decir, conseguir que los participantes expresen sus emociones con la certeza de que los demás los van a escuchar y viceversa).*

Una vez finalizada la comunicación de experiencias emocionales por parejas, se sentarán todos en círculo y compartirán lo vivido con el resto del grupo (esto dependerá del número de participantes). El padre/madre guiará esta conversación con preguntas como las que se señalan a continuación:

- ✓ ¿Les ha costado acordarse de situaciones donde hayan experimentado esa emoción?
- ✓ ¿Cómo se han sentido al expresar cada uno sus experiencias?
- ✓ ¿Se han sentido escuchados/as? ¿En qué lo han notado?
- ✓ Cuando les ha tocado escuchar, ¿qué les ha parecido más difícil de hacer? (por ejemplo: *dejar hablar a la otra persona, no interrumpir...*)
¿Por qué?
- ✓ ¿En qué posición se han sentido más cómodos: contando la experiencia o escuchando? ¿Por qué?

Para finalizar la actividad, el padre/madre sacará un gran ovillo de lana y, sujetando el extremo del hilo, lo lanzará a uno de los/las niños/as (de modo que quedarán unidos por la lana) al mismo tiempo que le da las gracias por haber abierto su corazón y le dedica unas palabras bonitas y sinceras resaltando aspectos positivos de su personalidad. El niño/a que recibe el ovillo, sujeta el extremo del hilo y lanza el ovillo a otra persona agradeciéndole que haya compartido sus emociones y diciéndole algo agradable. Este mismo gesto lo repetirán todos los participantes de esta actividad, que finalmente quedarán **vinculados emocionalmente**, a la vez que unidos simbólicamente por la red de lana que se habrá creado entre todos ellos/as y que simbolizará la unión familiar. *(Compartir lo que sentimos con los demás y dejarnos emocionar por lo que ellos y ellas sienten, forma parte de la esencia del ser humano y nos une a las personas que queremos. Eso es lo que significa vincularnos emocionalmente.)*

PAUTAS DE INTERACCIÓN EDUCATIVA: son comportamientos y/o expresiones, que realiza el adulto que está dirigiendo la actividad, con las que se ofrece un modelo para relacionarse de forma adecuada con las emociones y que refuerzan, a través de la interacción con el/la niño/a, el aprendizaje de las competencias emocionales que se trabajan en la actividad.

Ayudar a reconocer: Procurar que su hijo/a localice la parte del cuerpo donde haya notado la emoción. Preguntándole por ejemplo, *¿has sentido como si algo te presionaba el pecho?*; *en qué notas que estás alegre¿sientes unas ganas tremendas de saltar y cantar?, ¿un cosquilleo en la barriguita? ”.*

Ayudar a expresar: Se facilita un espacio y clima adecuado para que todos los miembros de la familia expresen cómo se han sentido. Utilizando por ejemplo la frase: *yo me he sentido [triste, contento, asustado...] cuando / un día que...*”.

Ayudar a respetar: Consiste en ayudar a que todos los integrantes de la familia respeten lo que la otra persona exprese. Podemos usar expresiones como: *“no todos nos sentimos igual ante una situación, por eso debemos respetar cómo se siente cada uno”, “todos tenemos derecho a sentir lo que sentimos y nos gusta que nos respeten, eso es lo que tenemos que hacer también con los demás”.*

OBSERVACIONES: Es importante dejar el tiempo necesario para que los niños y niñas puedan expresarse y realizar la actividad. Este es el objetivo que se persigue, que todos los participantes expresen y compartan sus emociones.