

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 4.6)

TÍTULO: ¡No te contamines en casa!

AUTORÍA:

Marta Aglaé Pérez Cacho, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Marta Arzola García**.

CURSO:

6º de Primaria

¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?

Con esta actividad, pretendemos que el alumno o alumna aprenda a cambiar una experiencia emocional desajustada, que nos hace daño, por otra emoción que nos ayuda afrontar nuestros problemas y a mejorar en nuestra capacidad para tratar de forma competente con nuestras emociones.

TEMPORALIDAD

La actividad completa durará alrededor de 45 minutos. Puede hacerse toda completa en un mismo día o dividirse en dos partes (la primera de unos 20 minutos y la segunda, en un momento distinto, de 25 minutos).

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

- **Materiales:**
 - Dos recipientes con agua.
 - Una pastilla efervescente, o en su defecto, algo de café en grano, una bolsita de infusión, un pequeño puñado de tierra, unas gotas de colorante... Algo sencillo de encontrar por casa (sin necesidad de ir a comprar) y que al añadirlo al agua, esta se ensucie.
 - Un chorrito de aceite.
 - Una manta, esterilla, o algo similar donde el niño o niña pueda tumbarse cómodamente.
- **Espacio:** no es necesario un gran espacio, solo donde se pueda tumbar de forma cómoda.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD

Lo primero que debemos hacer, en un ambiente tranquilo y con las menores distracciones posibles, será hablar con el niño o niña sobre qué son las emociones que nos hacen daño y la “toxicidad emocional”, esto último mediante un ejemplo.

Todos tenemos emociones, pero estas pueden volverse en contra de nosotros y de nuestro bienestar. Esto puede pasar si no podemos rebajar el malestar de esta emoción, o si la experimentamos mucho tiempo, o si tiene demasiado peso en nuestras vidas y nos condicionan a la hora de comportarnos.

(Con esto pretendemos que el niño/a comprenda que es normal sentir emociones, pero lo que no es bueno es que se desajusten y nos hagan daño o que tendamos a evitarlas y que no sepamos cómo afrontarlas).

Debemos preguntarle al niño/a qué pasaría si se comiese un alimento en mal estado o podrido. Su respuesta será algo similar a que les podría provocar una intoxicación y su consiguiente malestar. Es entonces cuando debemos decirle que una emoción tóxica también puede causarnos daño y pasar por una “intoxicación emocional”, así como lo haría el alimento en mal estado.

(De esta forma, el niño/a puede imaginarse de una forma visual, y por tanto más sencilla, lo que es una “intoxicación emocional”).

Una vez que esté claro qué significa la “toxicidad emocional” y lo que es una emoción dañina, pasaremos a realizar una representación teatral. Para ello, puede sumarse a la actividad algún otro miembro que esté en casa: un hermano, una hermana, padre, madre, cuidador/a, etc. Pueden ser un total de hasta 4 o 5 personas. Entre todos y todas se elegirá una emoción que se pueda desajustar (las más comunes suelen ser la tristeza o la ira, pero podría ser cualquiera). Cuando ya se haya elegido la emoción, deben representar una historia, donde cada persona tenga un papel.

Un ejemplo de representación sería el siguiente: el/la hermano/a mayor le grita a su hermano/a pequeño/a cada vez que entra a su cuarto. A partir de esa situación, el/la hermano/a pequeño/a tiene miedo a las personas mayores que él/ella.

(Haciendo esta representación, el niño/a puede traducir a un lenguaje corporal un ejemplo de una emoción cuando se desajusta).

Cuando hayan terminado la representación, pasaremos a la segunda parte de la actividad. Vamos a volver a hablar de la “toxicidad emocional”, pero lo haremos a través de un experimento que él/ella misma puede realizar. Cogeremos un vaso o recipiente con agua. Debemos explicarle que el agua representa a las personas, que están limpios/as, sin ningún tipo de contaminación. Necesitaremos también la pastilla efervescente (o café, infusión, tierra, colorante...), que representará la emoción tóxica. Cuando metemos la sustancia elegida en el agua, podremos observar cómo el agua se “contagia” por completo de esa sustancia, de esa emoción tóxica. Cuando esté totalmente disuelta, debemos explicarle que eso es lo que nos pasa cuando no sabemos superar una emoción dañina y nos terminamos intoxicando.

Ahora, cogeremos el segundo vaso o recipiente, también con agua, que sigue representando a las personas. Esta vez, añadiremos al agua un chorrito de aceite, que no se mezclará con el agua, sino que se quedará en la superficie. Por tanto, esa emoción ha pasado por nosotros, pero no nos ha intoxicado.

(Gracias a este experimento, el niño/a observa y comprende la “toxicidad emocional” de una forma visual: ve cómo la emoción desadaptativa se va repartiendo poco a poco por todo el cuerpo).

Una vez finalizado el experimento, pasaremos a hacer algunas preguntas:

- ¿Qué es lo que hace esa emoción en nosotros cuando actúa como la pastilla efervescente (o el elemento elegido)? ¿Por qué?
- ¿Y cuando actúa como el aceite? ¿Por qué?
- ¿Qué tendríamos que hacer para intentar mantenernos limpios y puros (como el agua) con este tipo de emociones?
- ¿Cómo tendríamos que actuar para contaminarnos entre nosotros lo menos posible?

(Haciendo estas preguntas nos aseguramos de que se ha entendido correctamente el paralelismo entre el agua y la sustancia elegida con las personas y las emociones).

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 y expresar:** *“Es normal que a veces tengamos estas emociones, pero no podemos dejar que se desajusten ni evitarlas. Debemos aprender a afrontarlas. Por eso es muy importante que nos demos cuenta de ellas y compartamos con los demás cómo nos sentimos”.*
- **Validar:** *“Nuestros sentimientos son los que son; no podemos dejar de sentirlos. No debemos esconderlos o intentar olvidarlos porque nos hagan daño. Al revés: tenemos que aceptarlos porque son nuestros”.*