

“EMOCREA EN CASA”. (ACTIVIDAD 2.4)

TÍTULO: “Dando forma a mis emociones en casa”.

AUTORÍA:

Antonio Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de **Saray Márquez Rodríguez**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Justo Sotelo Melián**.

CURSO:

2º de Primaria, añadiendo los/as posibles niños o niñas, mayores o menores que pueda haber en el hogar, los padres y demás componentes de la familia.

¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?

Que se reconozcan las emociones propias y la de los demás, ayudando a expresar y describir sentimientos a través de la música y del movimiento del cuerpo.

Se busca con ello el descubrimiento personal de las propias emociones como resultado de que se den cuenta de ellas, reconociéndolas (decir qué se siente, dándole un nombre) y aceptándolas (entender que no podemos dejar de sentir emociones, pero sí se puede decidir qué hacer con lo que sentimos).

TEMPORALIDAD:

1 hora aproximada.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

Materiales:

- Ordenador, móvil o cualquier dispositivo electrónico con acceso a internet.
- Diversas canciones:
 - Para la **alegría**: *Happy* (Pharrell Williams) y *The banana* (Los minions).
 - Para la **tristeza**: *Hurt* (Cristina Aguilera) e *Imagine* (John Lennon).
 - Para la **rabia**: *Pump It* (The Black Eyed Peas).
 - Para el **miedo**: *El fantasma de la ópera* y *Pandora's Music Box* (Nox Arcana).

- Para propiciar la **calma** después de la expresión corporal: *Las Cuatro Estaciones: Primavera* (Vivaldi) y *Zen Ocean Waves- cean Sounds Only (NO MUSIC) Aquatic Dream Therapy*.
- Plastilina. (si hay posibilidad de que haya en la casa)
- Cartulina. (si hay posibilidad de que haya en la casa. Si no, folios u hojas de cuadernos)
- Hojas de papel.
- Colores.

Espacio: El lugar donde realizaremos la primera parte de la actividad debe ser un espacio amplio, sin obstáculos. En el caso de que no haya un espacio así, se puede hacer en la estancia de la casa en la que podamos retirar los muebles.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

El padre, la madre, un familiar o el propio niño o niña, u otro miembro de la familia comenzará la actividad realizando la siguiente pregunta: “**¿Cómo nos sentimos hoy?**”, y animará a los demás miembros a expresar sus sentimientos y a describirlos (explicar cómo se sienten) de la mejor manera posible.

(Esto ayuda a percibir y descubrir las emociones propias y las de los otros, ya que la pregunta, junto con las posibles respuestas y la interacción entre los miembros de la familia contribuye a comunicar las vivencias emocionales).

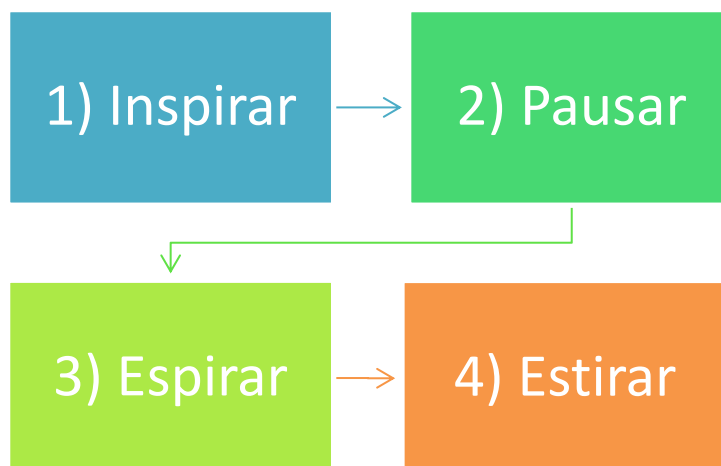
Tras la puesta en común (después de que todo el mundo haya dicho y explicado sus sentimientos), un miembro de la familia, con un ordenador, móvil o cualquier dispositivo electrónico reproducirá unas canciones (las que están indicadas en “*Requerimientos materiales y espaciales*”). Estas están relacionadas con las emociones que se trabajan en 2º de Primaria (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma), animando a que se expresen estas emociones a través del cuerpo, con movimientos libres.

(Esto ayuda a reconocer las propias emociones y las de los demás, así como aceptarlas con ayuda del movimiento y la expresión corporal a través del baile).

Después de esta primera parte de la actividad, es conveniente que todos los miembros que hayan participado realicen una breve respiración. A continuación se explica el modo de realizarla correctamente:

Respiración emocreativa:

Esta respiración consiste en realizar cuatro movimientos:



- 1) El primer paso consiste en **inspirar** el aire de una manera profunda y lenta, notando que el aire llena nuestros pulmones y el estómago.
- 2) El segundo paso es **pausar**. Intentamos retener el aire unos cuatro segundos, sintiendo como nuestros pulmones están repletos.
- 3) El tercer paso es **espirar**. Siguiendo el mismo método de la inspiración, empezamos a soltar el aire de una manera lenta y sin prisa, dejando que salga por si solo.
- 4) El cuarto paso es **estirar**, donde prolongamos lo más posible la espiración para vaciar del todo nuestros pulmones.

Se recomienda hacer la respiración en estos cuatro movimientos varias veces.

(Este ejercicio de respiración no solo sirve para esta actividad en concreto, sino para cualquier ámbito de la vida en el que se necesite sosiego y relajación).

A continuación, el padre/la madre o un familiar preguntará: “¿Con cuál de las emociones que hemos expresado corporalmente te sientes más identificado/a? ¿Por qué?”

(Sentirse identificado significa elegir una emoción que sientes muy a menudo)

Seguidamente, el/la padre/madre o familiar repartirá para todos, plastilina de diversos colores (si se tiene), con la indicación de que deben dar forma a esa emoción con la que se sienten más identificados/as. Se aclarará que no es necesario que tenga una forma definida, que lo importante es que expresen como ven ellos/as a la emoción elegida. En el caso de realizarse con papel y lápices de colores, se pintará dicha emoción.

Una vez concluida la figura o el dibujo, se tendrá que realizar un pequeño cartel que tenga por título: “La forma de mi emoción: ...”, completando el texto con el nombre de la emoción que ha intentado expresar con la figura (en el caso del dibujo, escribirán en el mismo: “Este es el dibujo de mi emoción...”

Las figuras o dibujos se colocarán en un lugar visible en la casa con el fin de hacer un “museo” con las figuras y dibujos que se hayan realizado.

(Esta parte final nos ayuda a entender que las emociones, sean cuales sean, se pueden expresar de diversas maneras. Todo esto apoya a la aceptación de nuestras propias emociones y las de los demás).

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE: 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.

- **Validar y fijar límites:** Significa que todos tenemos derecho a sentir emociones, y a que se reconozca el valor de nuestros sentimientos. Las emociones son muy diversas. Podemos tener miedo, estar alegres, enfadados/as, tristes... Todas ellas son igual de importantes y necesarias. Por ejemplo, si el niño o la niña dice que siente tristeza, los progenitores podrían decir: *“Tienes derecho a sentir tristeza, para nosotros es muy importante lo que sientes”*. En el caso de la ira habría que complementar esta validación de la emoción con **fijar límites sobre las conductas inapropiadas (no sobre las emociones)** que se den como consecuencia de la expresión emocional. Por ejemplo *“Yo también me sentiría enfadado, y por lo tanto tienes derecho a estarlo; pero eso no te da derecho a darle un golpe a la mesa, a tu hermana, etc.”* *“Si te sientes enfadado, es importante que compartas como te sientes, pero no*

puedo permitirte, porque te quiero, que te hagas daño a ti mismo o a los demás...”

- **Ayudar a expresar:** Significa que tenemos que ayudar a comunicar esas emociones que sentimos sin ningún temor de ello. De forma previa el adulto debería expresar sus propias emociones, para que sirva de modelo. Como, por ejemplo: *“¿Cómo nos sentimos hoy? Empiezo yo: hoy me siento”. “Vamos a reconocer y expresar nuestras emociones con ayuda de la música. De manera individual representaremos con nuestro cuerpo la emoción que nos trasmite esa canción”. “No nos preocupemos por si está bien o mal, lo importante es que lo expresemos de la manera más libre posible”.*
- **Ayudar a respetar:** Significa que todos tenemos que aceptar las emociones de los demás. Para ello, antes debemos aceptar las propias. Como, por ejemplo, *“Cuando nosotros estemos representando las emociones que estamos sintiendo, debemos respetar que los demás expresen las suyas”. “Es normal que nos dé risa, no pasa nada, ya se irá, lo importante es que no nos riamos de los demás, ni nos faltemos al respeto unos a otros”.*

OBSERVACIONES:

Con esta actividad se pretende que se sea capaz de asumir las emociones como propias y se evite esconderlas (las que se sientan como desagradables), ya que en realidad no hay emociones buenas o malas, solo hay tratar con ellas de la mejor manera posible. Todas nos ayudan a ser quienes somos.