

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 1.4)**

**TÍTULO:** “Emociónate con fundamento en casa”

**AUTORÍA:**

El autor de esta actividad es **Antonio Rodríguez Hernández**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Mariela Dorta Acosta**.

**CURSO:**

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **6º de Primaria**. Se podría aplicar a niños y niñas entre edades comprendidas entre los 9 a los 13 años.

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

Lo que queremos lograr con esta actividad, es que el niño/a desarrolle la capacidad de **percibir las emociones que está sintiendo** y de nombrarlas (dolor, rabia, ira, tristeza, ...) desarrollando así la conciencia emocional. Además nos proponemos que aprenda a interpretar sus emociones analizando **el motivo o la causa por la que se producen y las consecuencias que tienen**, tanto para sí mismo como para los que le rodean. Todo ello lo haremos utilizando como recurso la relajación y la expresión corporal.

**TEMPORALIDAD:**

Una sesión de aproximadamente 80 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES.**

- **Materiales:**

- Folios, lápices, rotuladores, revista, periódico, cartulina o papel en blanco.
- Si se cuenta con un dispositivo de audio (móvil, tablet, cd...) con música de fondo muy bajita de relajación se podría poner para mejorar la relajación y concentración.

- Un folio con las siguientes preguntas (uno para cada miembro de la familia participe en la actividad):

- 1) *¿Sabría ponerle nombre a la emoción que he sentido? Mi emoción es\_\_\_\_\_*
- 2) *¿Qué sensaciones he experimentado en mi cuerpo? ¿En qué parte de mi cuerpo suelo sentir esta emoción?*
- 3) *¿Cuál creo que es la causa que hace que esa emoción esté presente de forma especial en mi forma de ser? ¿De dónde viene esa emoción? ¿Qué la produce?*
- 4) *¿Cuáles son las consecuencias que provoca en los demás y en mi entorno, que yo experimente esa emoción?*
- 5) *¿Asumo las consecuencias de mi emoción? ¿Cómo reparo sus efectos en el caso de que haya provocado algún daño?*

- **Espaciales:** disponer de un espacio amplio, con sillas y una mesa donde poder realizar la actividad. Asimismo, se necesitará un pequeño espacio en la pared de un espacio común de la casa (pasillo, cocina, salón), para poder pegar el resultado final de la actividad.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La persona que guiará la actividad (padre/madre u otro miembro de la familia) deberá explicar a los participantes en qué consiste la actividad. Se van a entrenar para ser los mejores en percibir las emociones que sienten, poder nombrarlas e identificarlas, ser capaces de dar con el motivo por el que se producen y analizar las consecuencias que puedan producir tanto en nosotros mismos como en los demás. La actividad seguirá los siguientes pasos:

### ELIGE UNA EMOCIÓN

En primer lugar tienen que pensar cuál creen que es el nombre de **la emoción que predomina más en su forma de ser** (alegría, tristeza, culpa, miedo, calma, rabia...). Una vez que la hayan encontrado todos irán compartiendo la emoción que han elegido. La persona que lleva la actividad les ayudará con preguntas o animándoles a que la describan si tienen dificultades para saber qué emoción es.

Esta parte de la actividad termina cuando todos y todas hayan compartido su emoción.

## RESPIRANDO LA EMOCIÓN

En esta parte de la actividad los participantes estarán sentados, con los ojos cerrados y respirando calmadamente. Aunque lo hagamos constantemente, a veces no sabemos cómo hacer para respirar calmadamente. Por eso les indicaremos que para saber si están respirando bien pueden poner su mano en la barriga y observar cómo cuando inspiran se llena de aire y al espirar se vacía. Seguimos respirando de este modo lentamente tres veces más hasta que todos tienen esa respiración calmada.

A continuación se les pedirá que piensen en **una situación en la que hayan sentido la emoción que nombraron antes** y que intenten recordar (visualizar) esa situación. Para ello, tendrán que cerrar los ojos y tratar de recordar todo lo relacionado con esa experiencia, intentando revivir cómo se sintieron en ese momento.

A continuación les diremos que van a **respirar su emoción**, y para ello, cuando cojan aire, harán suya la emoción que han rescatado, intentando sentirla en su cuerpo, aunque en algún caso pueda resultarles desagradable. Para guiarles les daremos la siguiente indicación: *“Inspiramos y metemos la emoción dentro de nuestro cuerpo, hasta lo más hondo”. (Se recomienda hacer la respiración 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 un sosiego y relajación).*

## CONOZCO MEJOR MI EMOCIÓN

Una vez realizada esta parte de la actividad en la que han identificado (reconocido) una emoción habitual en ellos les daremos un folio con una serie de preguntas para analizar lo que han sentido. Tendrán unos minutos para responder cada uno por escrito a estas preguntas.

- 1) ¿Sabría ponerle nombre a la emoción que he sentido? Mi emoción es\_\_\_\_\_
- 2) ¿Qué sensaciones he experimentado en mi cuerpo? ¿En qué parte de mi cuerpo suelo sentir esta emoción?

3) *¿Cuál creo que es la causa que hace que esa emoción esté presente de forma especial en mi forma de ser? ¿De dónde viene esa emoción? ¿Qué la produce?*

4) *¿Cuáles son las consecuencias que provoca en los demás y en mi entorno, que yo experimente esa emoción?*

5) *¿Asumo las consecuencias de mi emoción? ¿Cómo reparo sus efectos en el caso de que haya provocado algún daño?*

*(Estas preguntas permiten desarrollar su conciencia emocional y su responsabilidad respecto a lo que sienten y las consecuencias que sus emociones pueden tener en sí mismos los demás).*

Cuando los participantes hayan terminado de responder las preguntas, se sentarán en círculo de modo que todos se vean las caras y empezarán a comentar lo que han respondido.

Mientras van comentando trataremos de ayudarles a comprender la importancia de tratar con nuestras emociones de forma adecuada para evitar que nos atrapen y nos causen problemas. Esto lo conseguimos poniendo en práctica los siguientes pasos de la conciencia emocional que estaban recogidos en las preguntas que ellos han respondido:

- **Percibir:** ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la emoción? ¿Cuál es la expresión de tu cara? ¿Cuál es la posición de tu cuerpo? ¿Dónde localizas las sensaciones corporales de la emoción?
- **Reconocer:** ¿Sabrías ponerle nombre a la emoción que sientes? ¿Reconoces el sentimiento que experimentas? ¿La asumes como tuya?
- **Comprender:** ¿De dónde viene esa emoción? ¿Qué la produce? ¿Qué consecuencias tiene en mí, en quienes están a mi lado y en mi entorno?
- **Responsabilizarse:** ¿Qué decido hacer con la emoción? ¿Decido yo o decide el sentimiento por mí? ¿Asumo las consecuencias de la emoción? ¿Cómo reparo sus efectos en el caso de que haya provocado algún daño?

## REPRESENTO LO APRENDIDO

Como cierre de la actividad entre todos representarán lo aprendido. Tomarán cuatro folios (si disponemos de cartulinas mejor), uno para cada uno de los cuatro pasos de la conciencia emocional (percibir, reconocer, comprender y responsabilizarse). En

cada folio pondrán el título de uno de esos pasos y deberán de reflejar con dibujos, palabras, expresiones, imágenes de revistas o periódicos, etc. lo que significa para ellos. Luego colocarán sus murales en algún lugar visible de la casa para que les sirva de recordatorio de lo aprendido.

**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:** consiste en ayudar al niño/a a comprender cuáles son los pasos que hay que seguir para tomar conciencia emocional: detectar en qué parte del cuerpo siente las sensaciones asociadas a la emoción, identificar qué emoción está sintiendo, reconocer la emoción como propia. Para ello podemos usar expresiones como: *“Somos valientes cuando reconocemos nuestros miedos, no cuando los negamos”; “Estar triste no es una vergüenza”.*

**Ayudar a expresar:** Se facilitar un espacio y un clima adecuado para que todos los que participan en la actividad, se expresen emocionalmente. Para ello podemos comentar, por ejemplo: *“Esconder nuestro enfado hace que se acumule y se acumule y, cuando no podemos aguantar más, explotamos haciendo daño a las personas que nos rodean”.*

**Validar:** consiste en ayudar al niño/a a ser consciente de que tiene derecho a sentir lo que siente, porque no es algo que elegimos, no podemos evitar sentir lo que sentimos. Y hacerle saber que para nosotros es importante lo que el o ella sienten. Podemos usar expresiones como: *“Tienes derecho a sentir miedo, tristeza, enfado..., cualquier emoción, porque es lo que siente tu corazón”, “Lo que sientes es importante para mí”.*