

## **“EMOCREA EN CASA”. (ACTIVIDAD 3.12)**

**TÍTULO:** “Si te pillan hoy, escapa pensando con tu corazón en casa”

**AUTORES/AS:**

**Nikolay Dimchev Edrov**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Arlena Castro Domínguez**

**CURSO:**

Está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **4º de Primaria**, aunque puede ser llevada a cabo con menor profundidad también para cualquier niño/a, a partir de los 7 años aprox.

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

Lo que queremos lograr con esta actividad es que el/la niño/a comience a entender y analizar las emociones que experimenta. De manera que, a través del autoconocimiento emocional, relacione las distintas emociones que siente a diario con el estímulo que las provocan, y con las consecuencias que éstas generan en uno mismo/a y en las demás personas.

**TEMPORALIDAD:**

1 sesión de 1 hora y media.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

- a. **Espaciales:** Preparar un espacio medianamente amplio, libre de objetos para poder llevar a cabo la segunda parte de la actividad.
- b. **Materiales:** Papel y material de escritura.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

### **Primera parte:**

Se llevará cabo una primera toma de contacto con la emocionalidad a través de pequeñas historias que cuente cada uno/a. Pondremos un poco de música relajante y tranquila que propicie un ambiente en el que todos los participantes estemos relajados y dispuestos a expresarnos. Nos sentaremos todos reunidos y cerca, para comenzar.

En primer lugar, refrescaremos cuáles son las emociones básicas (miedo, sorpresa, asco, ira, alegría y tristeza) preguntando a todos los participantes cuáles son (*¿Quién me sabría decir cuáles son las emociones básicas?*). Luego se realizará un pequeño ejercicio de adivinanza, en el que uno de los miembros de la familia leerá la definición de la emoción y el resto tendrá adivinarla (ver Anexo 1).

*(Se persigue hacer un repaso de las emociones básicas, en el que se identifica cada una de ellas en función de sus características).*

Una vez que ya hayamos entrado en calor, uno de los adultos contará una anécdota personal en la que haya experimentado una de las emociones básicas de manera clara. En ella tendrá que describir de manera breve la situación y qué la causó sin nombrar directamente la emoción. La historia puede ser real o inventada, lo importante es que sea directa y sencilla para que el/la niño/a identifique la emoción. (Ejemplos de historias en Anexo 2).

Ahora es el turno del resto de participantes, contarán de manera breve y de forma anónima (oral o escrita) una mini - historia en la que, alguno de los que se encuentra jugando, les haya pasado algo últimamente que les provocara una emoción (*por ejemplo: estaba tan cómodo sentado en la silla hasta que se rompió una de las patas y se cayó, luego se fue corriendo*). Pero esta mini-historia no será sobre uno mismo, sino sobre algún miembro de la casa.

Tengamos en cuenta lo siguiente:

- Versión oral: cada uno cuenta una/varias mini – historias y el resto adivina de qué emoción se trata y por qué surge esa emoción.
- Versión escrita: una vez que todos hayan terminado de escribir, se mezclarán y se leerán para reflexionar entre todos/as sobre las emociones y sus causas.

(No debemos tirar esos papeles escritos, nos servirán para la próxima actividad).

→ ¿Cómo reflexionar? (en el apartado de Pautas de Interacción Educativas pondrá encontrar algunas ideas. Por ejemplo: “¿Cómo crees que te hubieses sentido tú en esa misma situación, y otra persona?”).

*(El objetivo es que el/la niño/a ponga en práctica su capacidad de comprender las emociones, en la que se da cuenta qué es lo que provocó la emoción y las consecuencias que puede tener en uno mismo y en los demás).*

### **Segunda parte:**

Esta actividad se llevará a cabo en un espacio medianamente amplio donde todos los participantes puedan desplazarse libremente. Asimismo, rescataremos las mini – historias escritas o contadas en la primera parte.

Se formarán dos grupos para jugar al “Pilla Pilla versión casa”, así que esta versión tiene una condición especial (evitar un destrozo): somos pájaros pero nuestras alas no nos permiten volar ya que el suelo es pegajoso y se nos pegan las patas. Así que hay que intentar pillar o escapar despacito o con pasos muy cortos.

- Uno de los grupos representará las seis *emociones* (Anexo 1);
- El otro grupo estará formado por *pajaritos* y *pajaritas* que tendrán que escapar de las emociones.

Cuando una emoción coja a un pajarito/a, lo/la llevará a la jaula (un lugar de la casa cercano al espacio en el que estamos) y le leerá uno de los papeles redactados en la actividad anterior (si somos pocas personas, también se pueden incluir papeles con historias muy similares a las ya contadas, o alguna de las del Anexo 1). El/la pajarito/a solo podrá liberarse si descubre qué emoción lo/la ha atrapado y cuál es la causa que la provocó. Si no, tendrá que permanecer en la jaula. Se trata de resolver la adivinanza (emoción) para volver a ser libres.

La actividad termina cuando todo/as los/as pajarito/as estén atrapados o ya se hayan leído y acertado todas las emociones y causas de los papelitos.

Una vez finalizada, nos sentaremos todos juntos para descubrir cuál es la moraleja del juego (un adulto se encargará de llevar a cabo esta última parte).

Moraleja: “Las emociones nos atrapan y nos enjaulan cuando no sabemos identificarlas y entenderlas”.

*(Se persigue que el/la niño/a experimente corporalmente la sensación de quedarse atrapado/a por una situación y que aprenda a parar para mirar y escuchar la emoción que provocó esa situación. Sólo comprendiendo la situación y la emoción podrá escapar de ella, experimentando nuevamente la libertad.*

*Por otro lado, la actividad nos hace verdaderamente protagonistas de nuestro sentir emocional, y nos preparará para poder pasar a una “siguiente fase”, que estaría orientada a, una vez analizada y comprendida la emoción, conocer cómo regularla.)*

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN EDUCATIVAS:

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 dinámica.

Orientaciones para la reflexión en la primera parte:

- a. **Comprender:** nos ayudará a esforzarnos por entender lo que nuestro/a hijo/a vive emocionalmente, analizando de dónde vienen sus emociones (sus causas) y hacia dónde van (las consecuencias de estas). La expresión podría ser la siguiente: *“Comprendo, por lo que cuentas en tu descripción, que la causa de esta emoción es...”. Entiendo, te sentiste enfadado/a porque...y por eso...”*.

Orientaciones para la segunda parte:

- b. **Ayudar a regular:** facilitar a nuestro/a hijo/a instrucciones concretas para que puedan adentrarse en la propia regulación de sus experiencias emocionales. *“Cuando nos atrape la emoción, debemos cerrar los ojos y escuchar lo que nos dice (cuerpo y respiración), respirando lentamente y, cuando estemos seguros diremos su nombre para así poder liberarnos de ella”*.

## OBSERVACIONES:

Cualquier ejemplo es bueno para ayudar a que los niños nos comprendan. Dejemos que sean ellos incluso los que nos expliquen si lo desean, y hagámosles partir de lo que ya saben.

## Bibliografía

Asociación Española Contra el Cáncer. (s,f.). Las Emociones. Recuperado el 26 de marzo de 2020 de <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

## ANEXO 1

### MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.



### SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.



### AVERSIÓN

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.



### IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.



### ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.



### TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.



## ANEXO 2

Consideramos importante que la cuente como si le hubiese pasado a usted. En este momento, no hay nadie más identificable para los niños. Ayudará a que se metan en la historia y se pongan en su lugar.

### \* Pequeñas historias

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

---

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

---

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

---

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

---

Añadimos otras historias que reflejen cómo nos sentimos.

### \* Pequeñas historias

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas.