

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 1.3)**

**TÍTULO:** El emodiccionario en casa

**AUTORÍA:**

**Suzy Blue**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Agustín Luis Vera Arteaga**

**CURSO:**

**5º de Primaria**

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

Con esta actividad se busca que los/as chicos/as se den cuenta de cómo están sintiendo corporalmente sus emociones, de manera que las reconozcan y las entiendan como suyas. Además se busca que sean capaces de analizar las causas de esas emociones y las consecuencias que tiene tanto en ellos mismos, como en los demás y en su entorno.

Lo que se pretende con todo ello es desarrollar la conciencia emocional, que consiste en la capacidad de darse cuenta de las emociones que están sintiendo, entenderlas en sus porqué y en sus efectos, tanto en ellos como en los demás, como en su entorno, buscando que cada individuo sea responsable de su mundo emocional.

**TEMPORALIDAD**

2 sesiones de 45 minutos o 50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

- **Materiales:**
  - Ordenador o móvil
  - Impresora
  - Papel
  - Funda transparente
  - Clip
  - Lápices de colores o rotuladores

- Música (diferentes canciones)
  - Diferentes imágenes
  - Conexión a internet
  - Diferentes complementos de ropa (como sombreros, bufandas, chaquetas, etc.)
  - Otros objetos de atrezo (como peluches, pelota, etc.)
  - Sillas y mesas
- **Espacio**
    - Preferiblemente la zona más amplia del hogar

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar, empezamos poniendo diferentes canciones que le sugieran a los chicos y chicas diferentes emociones, para que se vayan familiarizando con las emociones que vamos a trabajar.

Después dejaremos por el espacio los diferentes objetos y complementos, seleccionados previamente. Una vez hecho esto, pondremos una de las canciones seleccionadas y elegiremos una emoción para que los chicos y las chicas la interpreten ayudándose (si quieren) de los objetos que hemos distribuido por el espacio. Luego pararemos la música, deberán detenerse y expresar con la cara la emoción indicada, ayudándose de los objetos, si lo estiman oportuno. Será entonces cuando le tomaremos una foto, para que nos ayude a retener su expresión de esas emociones.

Repetiremos los dos pasos anteriores con diferentes canciones y con diferentes emociones.

(Con ello lo que se persigue es que los/as niños/as expresen corporalmente de forma libre y personal sus emociones y comunicar los movimientos, ritmos y elementos con los que las relacionan).

En la segunda parte de la sesión los chicos y chicas elegirán una emoción de las anteriores, aquella con la que más se hayan identificado, y deberán compartirla con todos, diciendo qué experiencias han tenido en la dinámica anterior, cómo les ha hecho sentir y cómo podemos reconocer esa emoción.

Para ayudar a que se expresen podemos utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?

- ¿Qué notas en el cuerpo?
- ¿Es agradable o desagradable?
- ¿Qué situaciones te hacen sentir esa emoción?
- ¿Qué haces, cómo te comportas, cuando sientes esa emoción?

(Esto nos servirá para tomar conciencia de que una canción o cualquier otra experiencia que cause en nosotros una emoción puede vivirse y expresarse de forma diferente en cada persona).

A partir de lo que hayamos compartido fabricaremos, entre todos/as, nuestro diccionario de emociones familiar, creando nuestra propia definición de la emoción, anotándola en los folios o en un Word.

A cada emoción le pegaremos una de las fotos que les sacamos en la sesión anterior.

En caso de haber imprimido las fotos y haber hecho las definiciones en papel podríamos juntarlo todo en una funda o con un clip.

Una vez tengamos las fotos de cada uno de los miembros de la familia con sus emociones tendremos nuestro EMODICCIONARIO FAMILIAR.

(Este paso nos servirá para que la familia sea consciente de las emociones que podemos sentir y de la manera diferente que tiene cada miembro de expresarlo).

### 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 importante que los chicos y chicas piensen sobre sus emociones y las reconozcan porque así les ayudamos darse cuenta de lo que le causa esas emociones y las consecuencias que tienen. Para ello podemos hacerles preguntas como: *“¿Cómo te sientes? ¿Qué notas en el cuerpo? ¿Cómo podrías expresarlo sin utilizar las palabras?”*

- **Ayudar a respetar:** Es importante también respetar como los chicos y chicas comunican sus emociones y a la vez ayudarles a entender que sus emociones son solamente suyas y que nadie tiene que juzgarla. Por ejemplo: *“Cada uno/a tienen derecho a sentir lo que siente y a expresarlo de la manera que considere, siempre que no se haga daño a el/ella o a los demás. Por eso los demás no deberíamos reírnos ni burlarnos de alguien cuando comunica sus emociones”*.

## OBSERVACIONES

Esta actividad nos sirve para desarrollar la conciencia emocional, y esto supone que los/as chicos/as:

- Sean capaces de darse cuenta como sienten ellos en su cuerpo las emociones, con el objetivo de que puedan percibirlas, nombrarlas, asumirlas y comprenderlas.
- Aprendan que las emociones que tienen son reales, que las emociones no son malas ni buenas y que son de ellos y por tanto tienen que asumir sus consecuencias.
- A través de haber experimentado las diferentes emociones, reconozcan cuáles son cada una de ellas, lo que las provoca y lo que les ocurre a ellos, a los demás y a su entorno, cuando la están viviendo.