

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 5.9)**

**TÍTULO: “Sensibilízate en casa”**

**AUTORÍA:**

**M.<sup>a</sup> Cristina Pacheco Hernández**, a partir de la elaboración de **Juan Manuel Moreno**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Andrea Reverón Casañas**.

**CURSO:**

La actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **3º o 4º de Primaria**.

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

Con esta actividad se busca trabajar la responsabilidad emocional para que el niño/a aprenda a decidir qué hacer con las emociones que siente. Es decir, tiene que ser consciente de que no puede dejar de sentir emociones, pero sí puede decir qué hacer con lo que siente, y por ello debe actuar con responsabilidad, asumiendo las consecuencias y reparando el daño causado, si fuera necesario. Además, también se pretende trabajar la importancia que tiene cumplir ciertas normas de convivencia dentro de casa.

**TEMPORALIDAD:**

60 minutos aproximadamente.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

- **Materiales:**
  - Folios.
  - Bolígrafos, rotuladores, etc.
  - Pañuelo.
  - Bolsas de basura.
  - Guantes.
  - Cartulinas.

Todos los recursos materiales que utilicemos deben estar en casa, sin necesidad de salir a comprarlos. En caso de no tenerlos, podemos utilizar materiales similares.

- **Espaciales:** para el desarrollo de las actividades se aprovecharán bien todas las zonas de la casa. Se recomienda disponer de un espacio donde se puedan reunir todos los que vayan a participar en la actividad y se sientan cómodos para compartir cómo se sienten.

#### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Se iniciará la actividad bailando alguna canción alegre, elegida entre todos los miembros de la familia. Esto es una forma de romper el hielo y de que toda la familia se vaya desinhibiendo.

A continuación, un miembro de la familia explicará la actividad. Consiste en lo siguiente: uno de los participantes se encargará de cerrar todas las puertas de las distintas habitaciones de la casa, algunas de ellas las cerrará con llave. Los demás participantes deberán dirigirse a abrir las diferentes puertas y verán que algunas están cerradas con llave. Si no consiguen pasar, tendrán que utilizar estrategias de negociación con quien las ha cerrado para poder hacerlo. Al finalizar este ejercicio, se sentarán todos los participantes formando un círculo y se plantearán las siguientes preguntas para compartir lo que cada uno ha sentido en la dinámica:

- *¿Qué significa una puerta cerrada?*
- *¿Cómo me sentí al no conseguir pasarla? ¿Cómo me siento cuando no consigo algo en la vida?*
- *¿Cómo me sentí si la pude pasar con facilidad? ¿Cómo me siento cuando se me facilitan las cosas para conseguir objetivos?*
- *¿Todos han negociado?*
- *¿Es necesario negociar? ¿Saber dar para poder recibir? ¿Presto mis cosas? ¿Me las prestan?*
- *¿Ha habido algún conflicto, algún problema? ¿Se ha resuelto bien?*
- *¿Qué formas de resolver un conflicto se te ocurren?*

(De esta forma, el objetivo que se persigue es que entre todos/as, y en concreto el/la niño/a, lleguemos a la conclusión de que en la vida vamos a tropezarnos con muchas puertas que nos impedirán el paso, pero que es necesario superar esas dificultades siendo responsables de lo que hacemos con las emociones que sentimos, o saber pedir perdón para arreglar el problema).

Para continuar con la actividad, dedicaremos un rato a dar una vuelta por toda la casa observando con detenimiento lo que normalmente no vemos. Para ello, la familia se dividirá en dos grupos formando dos patrullas de vigilancia. La misión es vigilar y dar la señal de alarma de aquellas partes en las que encuentren basura, destrozos o algo que consideren que no está en el estado adecuado.

Utilizaremos guantes y unas bolsas de basura para recoger lo que se pueda y un folio con un bolígrafo para hacer un listado de cosas que se encuentren en mal estado (si las hubiera).

Terminada la misión, la comentaremos con todos los patrulleros y las patrulleras sentados en círculo, apoyándonos de las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se han organizado las patrullas? ¿Las decisiones se han tomado de forma conjunta o ha habido alguien que las tomaba (por dónde ir, qué recoger, etc.)?*
- *¿Debemos avisar siempre que veamos algo que puede ser perjudicial para todos? ¿Por qué?*
- *¿Es importante respetar todas las zonas de la casa, mantenerla limpia y cuidarla?*
- *Si vemos a un niño o una niña haciendo algo malo, como tirar papeles al suelo, romper algo, ensuciar, etc., ¿deberíamos decirle algo o mejor no nos metemos?*
- *¿De qué manera se le puede decir a alguien que está haciendo algo malo? ¿Cómo se lo diría un amigo? ¿Cómo te gustaría que te lo dijeran a ti?*

Para terminar, utilizaremos cartulinas, rotuladores, etc... para confeccionar en familia unos paneles informativos con dibujos, breves frases, reflexiones o lo

que se les ocurra para expresar cómo creen que deben ser las normas de convivencia en casa. Después, los colgaremos en algún lugar de casa para animarnos a actuar bien, a ser educado, a respetar a las personas, a ser tolerante, etc.

Además, en algún rinconcito de la casa, podemos colocar un folio y un bolígrafo, debajo de un cartel que ponga: “*En casa nos interesa lo que sientes*”, para que todo el que lo desee pueda compartir alguna reflexión, idea, sentimiento, crítica o felicitación acerca de la convivencia o cualquier aspecto de la vida diaria.

(El objetivo de esta actividad es que todos/as, en concreto el/la niño/a, aprenda la importancia que tiene seguir una serie de normas que contribuyan a una buena convivencia. Además, también se pretende que el/la niño/a aprenda a ser responsable y reaccionar ante determinadas actitudes que pueden tener otras personas, teniendo en cuenta el bien común).

Otra actividad para hacer en familia es que entre todos recortarán unas tiras de papel y colorearán unas en rojo y otras en verde. Las tiras rojas indican que hay alguna actitud que es mejorable; las verdes, una actitud que ha sido positiva.

Cuando algún miembro de la familia no esté de acuerdo con algún comportamiento o actitud del otro (por ejemplo: una mala contestación), le ofrecerá una tira roja y le explicará por qué se la da. El que la recibe debe pensar en lo que ha hecho (con o sin intención) y como lo puede arreglar. El que ofrece la tira debe estar receptivo a aceptar las disculpas.

Igualmente, cuando algún miembro de la familia se sienta bien con la conducta o una actitud de otro, procederá del mismo modo, pero esta vez ofreciendo una tira verde como señal. Al final de la semana, cada cual hará un recuento de las tiras rojas y verdes que han obtenido, y comentará si la experiencia le ha servido para mejorar.

(Con esta actividad se pretende que el/la niño/a llegue a la conclusión de que en la convivencia siempre hay actitudes positivas y otras que pueden ser mejorables, al fin y al cabo, a veces nos dejamos llevar de forma impulsiva por las emociones que sentimos y esto puede acarrear algunas consecuencias. Sin

embargo, esto conlleva un aprendizaje y es importante reflexionar, rectificar e intentar mejorar).

#### 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.

- **Ayudar a expresar:** facilitar espacios y un clima adecuados para que su hijo/a se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo...: *“Ahora vamos a hablar de cómo nos sentimos. Por ejemplo, yo al principio me sentía un poco inseguro/a, porque no sabía cómo iba a salir la actividad, pero ahora que veo que ha salido muy bien, estoy muy contento”*.
- **Ayudar a reconocer:** establecer los pasos que hay que seguir para realizar adecuadamente la toma de conciencia emocional: detectar las señales corporales, identificar la emoción, reconocerla y asumirla como propia... Por ejemplo: *“Se nota que estás enfadado/a porque tienes el ceño fruncido y no quieres hablar o contestas mal. Entiendo que estés así porque no has ganado en este juego, pero tienes que comprender que unas veces se gana y otras se pierde. No pasa nada, lo que importa siempre es pasarlo bien todos juntos gane quien gane”*.

#### OBSERVACIONES

En esta actividad hemos trabajado la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, ya que no solo implica asumir el valor de la norma, sino también si asumimos las consecuencias de una experiencia emocional, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario. Supone también una toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: si uno es el que decide qué hacer con la emoción o, por el contrario, es la emoción la que decide por uno.

# ESQUEMA DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

