

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 1.5)

TÍTULO: ¿Qué lobo eliges tú en casa?

AUTORÍA:

Mariel Sande Jotterand adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por
Ángela María Luis Lorenzo

CURSO:

2º de Primaria aunque se podría aplicar a niños de 6 a 9 años.

¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad está dedicada a mejorar nuestra conciencia emocional, que consiste en percibir y reconocer nuestras emociones. Concretamente trataremos de darnos cuenta de qué sentimos y como reaccionamos cuando algo nos provoca “ira”.

Trataremos de mostrar al niño/a que la ira es una emoción que forma parte de nosotros y que todos podemos vivir en muchos momentos, pero tenemos que aprender a responder a esta emoción sin hacernos daño a nosotros mismo o a los demás. Es una emoción que siempre tendremos que vivir, pero es decisión nuestra alimentarla o alimentar otras emociones que nos ayuden a calmarla. La actividad nos ayudará a distinguir entre emociones agradables y desagradables y también tendremos la oportunidad de expresar nuestras emociones.

Para reconocer las emociones es importante aprender a percibir las sensaciones corporales que acompañan a las emociones (cuando me enfado me pongo muy rojo, me tiembla la voz...), identificándolas y nombrándolas para favorecer la conciencia emocional.

TEMPORALIDAD:

Una sesión de 45 – 50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

- a) Espaciales:** Para la realización de la actividad se propone utilizar un espacio amplio con pocos obstáculos del que se disponga en el domicilio familiar.

b) **Materiales:** como elementos materiales para realizar la actividad necesitamos:

- “Leyenda de los dos Lobos” (se presenta a continuación)
- Tabla de las situaciones que está al final de la actividad (también puede hacerse de manera oral)
- Lápiz y goma

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

La ira (rabia, enfado) es una emoción difícil de gestionar, por ello, con esta actividad pretendemos ayudar a los niños y niñas a conocerla y saber actuar con ella, las cosas que pueden dañarnos a nosotros mismos o a los demás cuando esta emoción se vuelve desadaptativa. *(Decimos que una emoción se vuelve desadaptativa cuando deja de sernos útil para la función que le corresponde. Por ejemplo, si me enfado con alguien que está abusando de mí esa rabia me resulta útil para defenderme y evitar que me hagan daño. Pero la rabia también puede aparecer en un momento en el que no es necesaria. Por ejemplo, si me enfado y esa rabia me impulsa a golpear y hacer daño a alguien que no es una amenaza para mí o alguien que pretende ayudarme, en este caso la rabia no me sería útil y decimos que es desadaptativa porque no me ayuda a estar bien conmigo ni con los demás)*

Para trabajar esta emoción nos basaremos en “**La leyenda de los dos lobos**”.

Primera parte

La primera parte de la actividad consiste en preguntarle al/los niño/s niña/s y adultos que participen en la actividad, qué conocimientos tienen sobre la ira, con preguntas como las que se plantean a continuación:

- ¿Conoces la ira?
- ¿Sueles sentir esa emoción?
- Cuando sientes rabia o ira, ¿en qué parte de tu cuerpo lo notas? ¿cómo reacciona tu cuerpo?
- ¿Cómo crees que se sienten los demás cuando muestras esa emoción?

(Con esto pretendemos iniciar la actividad partiendo de los conocimientos previos de los niños y niñas e introducirles el tema que vamos a tratar para que puedan indagar en su conocimiento).

Una vez hecha esta pequeña lluvia de ideas, pasaremos a contarles “**La leyenda de los dos lobos**”. *(En esta leyenda se representa la ira como una batalla interior en la que nosotros tenemos que decidir si seguimos alimentando la rabia con emociones que la hacen más grande como la venganza, el desprecio... o si tratamos de cambiar esa emoción a través de otras emociones que ayuden a clamarla, como el amor, la compasión, el perdón. Cuando hacemos esto estamos aprendiendo a regular nuestras propias emociones, es lo que llamamos autorregulación emocional)*

La leyenda de los dos lobos:

Un hombre le habla a su nieto sobre la batalla que ocurre en el interior de las personas. Le dijo: “Siento como si tuviera en el corazón dos lobos que se están peleando. Uno de ellos es violento, está siempre enojado y queriéndose vengar. El otro está repleto de perdón, compasión y amor”.

El niño le preguntó: “¿Cuál de los dos será el que gane la pelea y se quede en tu corazón?”.

A lo que el abuelo le respondió: “El que yo alimente”.

Las preguntas que les plantearemos después de leer la leyenda serán las siguientes:

- ¿Qué lobo representa las emociones agradables? ¿Y las desagradables?
- ¿A qué lobo quieres alimentar tú?

(Con estas preguntas pretendemos comprobar que los niños y niñas han comprendido la relación entre nuestro modo de actuar ante la rabia y los dos lobos de la leyenda. Si vemos que no han captado el sentido podemos poner ejemplos que les ayuden a comprenderlo)

En esta parte se dará vía libre de participación a los niños niñas, dando su opinión y poniendo en común sus ideas. Por supuesto, debemos respetar cualquier intervención que quieran hacer. *(Es importante que los niños/as sientan que sus emociones no son buenas ni malas y que tienen derecho a*

sentir rabia, lo importante es que aprendan a no dejarse llevar por ella y calmarla.)

Para terminar con esta parte, haremos una pequeña reflexión sobre la leyenda, intentando que comprendan que el lobo de la ira y el enfado siempre estará dentro de nosotros, pero lo importante es no “darle de comer”, sino intentar calmarlo alimentando al lobo del amor, con otras emociones como el amor, la compasión o el perdón. Ya que, si alimentamos al lobo de las emociones desagradables, nos dominará y nos hará daño a nosotros y a los demás.

Segunda parte

La siguiente parte de la actividad consiste en plantear a los niños/as situaciones en las que se suele experimentar ira o enfado y ellos/ellas tendrán que aportar dos reacciones a cada situación. Deberán señalar qué lobo han elegido alimentar en esa reacción y qué emoción van a experimentar con esa respuesta. Por ejemplo:

Situaciones	Lobo de emociones agradables	Lobo de emociones desagradables
Tu hermano/a te rompe tu juguete favorito.	Cuento hasta diez y le explico que era mi juguete favorito y que por favor la próxima vez tenga más cuidado. Pensaré en algo que me gusta de mi hermano para así alimentar el amor y el perdón. Me sentiré alegre por estar bien con mi hermano/a.	Como él/ella me rompió mi juguete favorito, yo voy y le rompo un juguete que le guste mucho, con lo que seguiré sintiendo ira. Estaré alimentando la venganza, el odio y provocando en mi hermano emociones desagradables como la tristeza o la ira

A continuación se plantearán cuatro situaciones y deben dar dos respuestas a cada una, una respuesta que alimente emociones agradables y otra

desagradables. Para finalizar, deberán elegir que respuesta prefieren, la agradable o la desagradable. Para expresar las respuestas podemos utilizar dos vías:

- Copiar la tabla que se presenta a continuación y que el niño escriba sus respuestas en el recuadro y coloree la respuesta que seleccionaría.
- Expresar las respuestas de manera oral e ir las comentando a medida que el niño va respondiendo. *(Si trabajamos la tabla de forma oral surgirán respuestas más espontáneas y se propiciará la expresión y la interacción oral entre los niños y niñas y la familia)*

(Ambas maneras de trabajar son adecuadas, cada familia puede utilizar la que más conveniente le sea dadas las circunstancias)

En esta tabla se sugieren varias situaciones que podemos plantear:

Situaciones	Lobo de emociones agradables	Lobo de emociones desagradables
1. Tu hermano/a te rompe tu juguete favorito.		
2. Alguien rompe un vaso y te echa la culpa injustamente.		
3. Alguien te mancha el dibujo que tanto esfuerzo te había costado.		

<p>4. Tus amigos están jugando, tú quieres participar y cuando lo intentas te dicen que tú no puedes.</p>		
---	--	--

(Al plantear estas situaciones queremos llevar lo aprendido con anterioridad al plano cotidiano del niño o niña, tratando de mostrarles cómo se manifiesta la ira en su día a día y las posibles maneras de actuar que tendríamos. Además, queremos hacerles reflexionar sobre la manera “correcta” de gestionar la ira)

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 expresar:** consiste en animar a los niños y niñas a expresar lo que sienten: *“¿Cómo te sientes si tu hermano/a te rompe tu juguete favorito?”; “Cuenta alguna situación en la que hayas sentido rabia”.*
- **Ayudar a respetar:** consiste en apoyar las actitudes de respeto hacia lo que sienten los niños y niñas: *“Aunque tu hermano/a no haya sentido lo mismo que tú a esta situación, tienes que respetarlo”; “No todos sentimos lo mismo ante una misma situación, pero tenemos que respetarnos porque cada uno/a tiene derecho a sentir lo que siente”; “Eso no quiere decir que estemos de acuerdo con cómo se comporte alguien por lo que ha sentido. El lobo violento puede saltar, pero no hay que permitirle que nos muerda”.*