

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 1.2)

TÍTULO: “Encuentra tu musa en casa”

AUTORÍA:

Mariel Sande Jotterand adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Idaira Rodríguez Martín**.

CURSO:

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **3º de Primaria**, pero puede realizarse con niños y niñas que estén entre los 6 y 12 años.

¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?

Lo que queremos lograr con la realización de esta actividad, es que el niño/a sea capaz de percibir y observar, las reacciones corporales (gestos, miradas, respiración...) que experimenta ante determinadas situaciones que provocan respuestas emocionales. De manera que sepa identificar y nombrar las diferentes emociones (alegría, ira, miedo, tristeza, humor, vergüenza, culpa, ansiedad...) que experimenta así como identificarlas cuando las observa en los demás.

Con esto, lo que se busca es que el niño/a tome conciencia de sus emociones empezando por reconocerlas en su propio cuerpo, como primer paso de su reconocimiento y comprensión emocional.

TEMPORALIDAD:

Un máximo de dos horas.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

- a) Espaciales:** disponer de una habitación o espacio medianamente amplio para que el alumno/a y los participantes de esta actividad puedan realizar sus pequeñas coreografías.

b) Materiales: solo son necesarios folios y lápices (en el caso de no disponer de folios pueden utilizar hojas de libreta o algún material en el que se pueda escribir, da igual que sea reutilizado).

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Nos vamos a convertir en bailarines y todo artista necesita encontrar su **musa**, su inspiración.

Durante ese día, antes de empezar la actividad, el niño/a y los familiares que quieran participar tendrán que observar a todos los familiares presentes en la casa, tratar de identificar cómo se sienten y reconocer en qué se nota que se sienten así. A partir de lo que observen, los participantes tendrán que elegir un familiar y una emoción porque luego tendrán que comentar la emoción observada y decir en qué han notado que se trataba de esa emoción.

(Con esta parte de la actividad lo que se intenta es que aprendan a identificar cómo se expresan en nuestro cuerpo las emociones).

Para comenzar, cada participante tiene que compartir con los demás qué emoción es la que ha observado en el familiar escogido y justificar por qué cree que se trata de esa emoción. Por ejemplo: *“Creo que Juan estaba sintiendo tristeza, porque estaba sentado solo y con los ojos llorosos; creo que María estaba enfadada porque su cara estaba muy roja y apretaba los puños con fuerza...”*.

La persona que guía la actividad, irá escribiendo en un folio, hoja de libreta, o lo que se tenga a mano en casa; las emociones que vayan nombrando y recopilará las formas de expresión corporal (enfado-ceño fruncido, alegría-saltar, tristeza-ojos bajos, llorar...) que vayan apareciendo. Cada vez que se nombra una emoción observada se aprovecha para preguntar quién se ha sentido así antes y cómo lo nota en su cuerpo cuando siente esa emoción. El objetivo es que los participantes identifiquen las respuestas corporales que observan en los demás y también las suyas ante una misma emoción.

Una vez que se haya terminado de compartir las observaciones, los participantes se distribuyen en pequeños grupos de dos personas o, en caso de ser pocos, forman un solo grupo para **hacer una pequeña coreografía** usando los pasos de baile que ellos consideren. El requisito

esencial es que tienen que añadir a su coreografía las respuestas corporales que han comentado anteriormente, como la sonrisa, puños apretados, el ceño fruncido, etc., inspirándose en lo que han comentado en la conversación anterior. *(En esta parte de la actividad usan las expresiones corporales de las emociones tanto las suyas como las de otros lo que les ayudará a reconocer las señales de una emoción en los demás y en sí mismo).*

Tendrán unos minutos para inventar su coreografía y para ayudarles a inspirarse se puede poner una música de fondo. Pueden crear una sola coreografía o varias. A continuación cada pareja o todos juntos pasarán a representar su coreografía. Después de la representación, los demás participantes tendrán que decir qué respuestas corporales han observado en dicho baile. En caso de ser pocas personas y participar todos en el baile hablarán entre todos de cuáles fueron los gestos utilizados para expresar cada emoción.

(Con este ejercicio se entrena el reconocimiento de las respuestas corporales asociadas a las emociones).

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: esta pauta se aplica en prácticamente toda la actividad ya que tendremos que ayudar al niño/a a relacionar las respuestas corporales con las emociones: “¿Te diste cuenta de que estaba triste porque estaba llorando, verdad?”, “¿Cómo supiste que estaba enfadado? ¿Tenía el ceño fruncido?”

Ayudar a empatizar: al observar diferentes situaciones emocionales trabajaremos la empatía, a fin de que el/la niño/a demuestre respeto hacia la intervención de sus familiares en este caso, por lo que se pueden plantear interrogantes como: “¿Cómo te sentirías si fueras ese familiar que se cayó durante la representación de la coreografía?”, “¿Cómo te sentirías

si te ocurriese lo mismo que a tu familiar?"; "¿Qué te parecería si tu familiar te hablara de esa forma?".

OBSERVACIONES:

Cabe resaltar que esta actividad se debe realizar con los materiales disponibles en casa ya que no es necesario salir a comprar nada en caso de no disponer folios, por ejemplo. Se pueden buscar otras alternativas como hojas de papel, cartón de una caja de cereales, cartulina o cualquier otro elemento en el que se pueda escribir.