

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 3.2)**

**TÍTULO:** “Responsabilízate emocionalmente en casa”

**AUTORÍA:**

**Xiomara Pérez Luis** adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Carmen Namibia Pérez Medina**.

**CURSO:**

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **6º de Primaria**, pero puede realizarse con niños y niñas que estén entre los 10 y 12 años.

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

Lo que queremos lograr con la realización de esta actividad, es que los niños/as sean conscientes de sus emociones y aprendan a regular las conductas que van asociadas a las mismas. Que asuman que son responsables de sus consecuencias y que tienen la oportunidad de reparar los daños que pudieran haber ocasionado en ellos mismos o en los demás, permitiendo también mejorar la relación con los otros. De este modo aprenden que equivocarse es una oportunidad de aprender y que el perdón es la clave para reconciliarse con uno mismo y con los demás.

**TEMPORALIDAD:**

Para realizar la actividad sería necesaria una sesión de aproximadamente 50 min.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

- **Materiales:** Folios o trozos de papel con nombres de emociones potencialmente desadaptativas (rabia, tristeza, ansiedad, miedo, culpa...). Rotuladores para escribir las emociones. Cesta de mimbre o cualquier recipiente a modo de canasta.

- **Espaciales:** Para la realización de la actividad se propone utilizar un espacio amplio con pocos obstáculos del que se disponga en el domicilio familiar. Bolígrafos o rotuladores y papel. Una cesta de mimbre (o papelería o cualquier recipiente parecido del que dispongamos en casa).

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:**

1) COGEMOS UN PAPEL CON UNA EMOCIÓN. Cada miembro de la familia individualmente deberá coger al azar uno de los papeles en los que hay escritas emociones potencialmente desadaptativas (rabia, tristeza, ansiedad, miedo, culpa...) y lo leerá en voz baja. *(Cuando hablamos de emociones desadaptativa nos referimos a aquellas que pueden llegar a hacernos daño a nosotros mismos y a los demás si no sabemos gestionarlas bien. Cualquier emoción puede volverse 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)*

2) RECORDAMOS UNA VIVENCIA. A continuación todos cerrarán los ojos para recordar una situación en la que han sentido la emoción que les ha tocado en su papel. La persona que guía la actividad les guiará con este comentario:

*“Mientras respiras tranquilamente trata de recordar una situación en la que sentiste la emoción que está escrita en el papel que te ha tocado (rabia, culpa, miedo...) Piensa qué fue lo que sucedió, ¿puedes recordar dónde estabas?. Piensa, ¿en qué parte de tu cuerpo dirías que sentiste esa emoción?, ¿qué fue lo que te hizo sentirla?, ¿qué consecuencias tuvo para ti y para los demás eso que sentiste?”.*

Les dará uno o dos minutos para pensar en ello y luego les pedirá que abran los ojos para continuar con la actividad.

3) ¡LLEGA LA HORA DE REPRESENTAR LA EMOCIÓN! Cada participante tendrá que representar con mímica la emoción que le tocó en el papel (lo que tienen que representar es la emoción, no hace falta que escenifiquen toda la situación vivida). Los demás deberán adivinar de qué emoción se trata y decir qué gestos o expresiones les ayudaron a adivinar que era esa emoción. Si les cuesta adivinar alguna emoción entre todos pueden dar pistas de cómo se podría representar para que el público la adivinase. *(Con esta parte de la*

*actividad les estamos ayudando a hacerse conscientes de cómo reconocemos las emociones en nosotros mismos y en los demás, lo que llamamos autoconciencia.)*

Después de que se hayan representado todas las emociones, se sentarán todos formando un círculo y cada uno/a irá comentando la situación en que sintió esa emoción, qué fue lo que la produjo (causa) y qué consecuencias tuvo. La persona que guía la actividad (padre/madre) aprovechará para hacer alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Crees que en ese momento podías haber actuado de otra manera?
- ¿Has pensado en cambiar tu forma de afrontar ese problema en el caso de que vuelva a ocurrir algo parecido?
- ¿Hay alguna manera de que se pueda solucionar el pasado?
- ¿Te gustaría volver a vivir esa situación para afrontarla mejor?
- ¿Por qué crees que esa emoción te ha hecho recordar ese momento?
- ¿Qué escena te ha resultado más difícil de representar?

Para hacer más animada la actividad se podría escribir cada una de estas preguntas y ponerlas en una cesta o una lata. Cada persona cuando le toque su turno cogería un papel y leería la pregunta y tendría que responderla, los demás pueden también coger una pregunta y hacérsela al que está hablando. Cada vez que se hace una pregunta se vuelve a meter en la cesta para que pueda volver a salir. *(El implicarlos de este modo en las preguntas hará que se sientan protagonistas de la actividad y facilitará el clima de cercanía y confianza necesario para hablar de nuestras emociones). (Por otra parte, dialogar y responder a las preguntas, hará que los participantes “dejen atrás” el sentimiento que les causó la vivencia y podrán crear un nuevo conocimiento de cómo afrontar futuras situaciones)*

4) INVENTAMOS UN ESLOGAN. Tras finalizar la ronda de preguntas entre todos tendrán que inventar frases positivas que permitan sacar el lado bueno de las situaciones vividas, frases que hagan referencia a la oportunidad de aprender de los errores o el poder del perdón para superar una emoción que nos hace daño. Ejemplos:

“Me perdono porque me quiero y sé que la próxima vez lo haré mejor”

“Gracias error por ayudarme a ser mejor”...

5) ACTO SIMBÓLICO. Al final cada uno/a elegirá su frase favorita de las inventadas entre todos/as y la escribirá por detrás del papel donde está escrita su emoción. Una vez escrita la frase, todos a la vez arrugarán ese papel formando una bolita. *(En ese momento, es posible que algunos de los participantes no entiendan el porqué de escribir esa palabra y posteriormente arrugarla, después de hacerlo les podemos explicar que es un modo de representar que tenemos el poder de transformar la emoción que nos hizo daño a nosotros o a los demás).* Como cierre de este acto y de la actividad, cada miembro de la familia tendrá lanzará la bolita de papel hacia una cesta de mimbre que se situará a una cierta distancia de donde se encuentren, para encestarla. Mientras lanza su bolita dirá en voz alta la frase que escribió y así esa cesta se llenará de las buenas emociones y propuestas de todos los participantes.

#### 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.

- **Reconocer y expresar:** consiste en hacer de modelo expresando con sinceridad lo que sentimos con frases como: *“Me doy cuenta de que lo que siento es miedo porque noto un malestar en el estómago”, “Se que estoy enfadada porque noto la rabia como si me subiera por la garganta y me pongo roja”.*

**Ayudar a respetar:** resulta conveniente aclarar que no todos sentimos lo mismo ante una situación idéntica. Esta pauta consiste en apoyar las actitudes de respeto hacia lo que sienten los demás con expresiones como: *“No todos nos sentimos igual ante una misma situación. Alguien puede no sentir lo mismo que tú, pero hay que respetarlo”*

- **Validar:** consiste en hacerle saber al niño/a que tienen derecho a sentir lo que sienten y que nos importa lo que sienten. *“Gracias por decir cómo te sientes, para mí es importante lo que sientes”.*

- **Fijar límites:** Cuando validamos tenemos que estar atentos a fijar límites para aclarar que lo que validamos es la emoción y no la conducta si esta es

inadecuada. *“Tienes derecho a sentir rabia, pero no puedo permitir que por ello me hagas daño o te hagas daño a ti mismo”.*

#### OBSERVACIONES:

Para hacer esta actividad en casa con la familia, es recomendable dejarse llevar, no les hará falta aprenderse nada de memoria, lo único necesario es dejar volar la imaginación, sentir el rol de la emoción que han elegido y ponerse en la situación según tu rol. Realicen la actividad sin miedos a cometer errores, no exige perfección. ¡Disfruta de la experiencia! No hay nada mejor que recapacitar sobre los actos o circunstancias que suceden, con tus seres queridos.