

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 8.4)

TÍTULO: “El congreso interestelar en casa”

AUTORÍA:

Antonio Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de **Luis Gil-Bermejo Pérez** adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Lucía Pérez Bencomo**.

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 a 13 años y por supuesto pueden participar los adultos de la familia.

¿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 **establecer relaciones** emocionales con el resto de miembros de la familia y que se muestre dispuesto a **ayudar** a los demás. También podrá desarrollar la capacidad de comprometerse emocionalmente para mejorar cosas que nos afectan a todos (objetivos compartidos, proyectos sociales).

TEMPORALIDAD:

2 sesiones de 45 minutos cada una.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

a) Materiales

- Lápices o bolígrafos, folios
- Cualquier dispositivo de audio (móvil, tablet...)
- Música para ambientar el viaje espacial: <https://youtu.be/Vnd-13ECWNE>
- Música para la relajación de la segunda sesión <https://youtu.be/vKi37Mf5lcg>

b) Espaciales

- Es suficiente con un espacio en el que se puedan acondicionar las sillas en círculo y que todos los miembros de la familia puedan sentarse y estar

cómodos, ya que la relajación se hará sentados en la silla. La disposición será en asamblea para simular una especie de sala de Congreso.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Para ambientar la actividad contaremos a los participantes lo siguiente: En el año 3030 se va a celebrar un **Congreso Interestelar**, en el cual los representantes de los diferentes planetas de la Galaxia se reunirán para resolver ciertos problemas que ocurren en el universo.

SESIÓN 1

PRIMERA PARTE

Lo primero de todo es que cada participante escoja un planeta. El planeta elegido es al que van a representar en el Congreso. Puede escogerse uno de los planetas ya existentes y describir cómo es o inventarse uno nuevo y ponerle un nombre y características. **IMPORTANTE: cada miembro del Congreso debe especificar un problema grave que sufre su planeta y que por tanto todos sus habitantes también padecen. Este problema puede llevarlos a la extinción.** Cada participante tendrá un guión para describir las características de su planeta y un tiempo para hacerlo. (ver Anexo 1)

SEGUNDA PARTE

Para empezar a meterse en el papel se efectuará una dinámica de relajación (sentados en la silla), en la que visualizarán el viaje espacial a la velocidad de la luz hasta llegar al lugar de la sede del Congreso. Para facilitar la visualización se usará el sonido del audio que aparece en el apartado de Materiales. Mientras suena la música se les irán dando indicaciones de movimientos corporales que los niños y niñas ejecutarán para representar la ficción del viaje espacial.

Una vez finalizada la visualización el Presidente del Congreso Interestelar (padre/madre) abrirá la sesión invitando a cada uno a presentarse y comentar el nombre del planeta del que procede, su descripción y el problema que sufre su población. Cada uno de ellos dispondrá de un folio donde recoger la información que se exponga. (Ver Anexo 2)

Una vez que los representantes hayan compartido las circunstancias de su planeta, se establecerá un tiempo (5-7 min. aprox.) en el que cada uno debe reflexionar sobre los problemas presentados y encontrar, para cada uno de ellos, una propuesta de solución. Finalizado el trabajo personal, se pasará a compartir las propuestas a cada uno de los problemas presentados.

SESIÓN 2

El presidente del Congreso, indica que van a viajar a otro planeta para intentar solventar los problemas, pero que éste no está fuera, en el espacio, sino en su universo interior y se llama **planeta Emoción**. A través de un ejercicio de respiración, el presidente del Congreso dará las indicaciones leyendo el texto adjunto en el Anexo 3, mientras suena una música relajante (ver sugerencia de música en el apartado Materiales). *(La relajación ayuda a reconocer las emociones propias y de los demás. Además, los ejercicios de respiración permiten sosegar y relajar a la persona que lo practica, no solo en esta actividad sino también en la vida diaria si se interioriza este acto.)*

Una vez finalizada la respiración, los miembros del Congreso reflexionarán en asamblea sobre las siguientes cuestiones que debe plantear el presidente:

- ¿Cómo te has sentido durante la relajación?
- ¿Te has sentido vinculado a alguno de los problemas planteados en la sesión anterior? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ¿Y eso te compromete más o menos para resolver ese problema? ¿Por qué?
- ¿Qué tiene que pasar para que te sientas responsable de la resolución de un problema de otra persona?
- ¿Cómo te hace sentir que todos quieran colaborar para resolver un problema que afecta a todos?
- ¿Qué emociones nos impulsan a colaborar con los demás?

(Esto ayuda a percibir y descubrir las emociones propias y las de los demás ya que las preguntas anteriores, junto con las posibles respuestas y la interacción entre los miembros de la familia contribuyen a percibir y a descubrir las emociones, así como a hacer presente la empatía, que es la comprensión y aceptación de emociones de los demás).

Tras la reflexión colectiva, se elegirá uno de los problemas planetarios y será aquel que los participantes consideren que les toca más de cerca, por tratarse de un problema (la contaminación, el cambio climático, el agotamiento de los recursos...) que afecte también a su mundo real. Con esa premisa, elaborarán un proyecto social a pequeña escala, centrado preferiblemente en su entorno: su localidad, el barrio, la escuela, etc.

En él se aportarán iniciativas encaminadas a paliar el problema elegido. Pueden rescatarse algunas de las soluciones que se recopilaron en la primera parte de la sesión, pero adaptadas a las limitaciones de acción de los miembros del Congreso, pues se pretende que estos se comprometan a ponerlas en práctica, por ejemplo: medidas factibles de ahorro de energía y recursos, hábitos de reciclaje, participar en la recogida de juguetes o alimentos... Se pretende, además, que todos basen su compromiso no solo en razones prácticas (mejorar la vida de todos), sino, como han aprendido en la actividad, en motivaciones emocionales: para poder recibir hay que dar, pues todos dependemos unos de otros.

(Buscar soluciones lleva a los niños y niñas a la reflexión sobre las emociones tanto propias como de los demás y a apreciar la importancia de sentirse vinculado a los otros en un objetivo común.)

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.

- **Validar** cuando alguien comparte una expresión emocional, escuchar con interés, sin juzgarle y usar expresiones como: *“Es importante para mí lo que estás contando, porque es algo...”*; *“Lo que aportas es de un gran valor, porque compartir cosas personales es de valientes”*.
- **Ayudar a expresar** animar a los miembros a expresar las emociones que sintieron en el viaje hacia el interior de ellos mismos: *“Podemos compartir ahora en confianza lo que hemos sentido”*; *“Cada uno/a puede expresar las*

emociones que ha sentido, sabiendo que el resto las va a respetar y no va a reírse o criticarlas”; “No tengamos miedo de compartir nuestros sentimientos con los demás, porque ellos/as serán responsables con lo que digamos”.

- **Ayudar a comprender** consiste en guiarles para que entiendan lo que están sintiendo y por qué: “¿Por qué sientes esa emoción? ¿Cuál crees que es el motivo por el que te sientes así?”.

OBSERVACIONES:

Anexo 1

NOMBRE DEL PLANETA →	
CARACTERISTICAS DEL PLANETA →	COLOR: TAMAÑO: NUMERO DE ANILLOS: FORMA: TIENE SATELITES:
PROBLEMA GRAVE DEL PLANETA →	

Anexo 2

PLANETA	PROBLEMA	PROPUESTA DE SOLUCIÓN

Anexo 3

«Respiramos en tres movimientos. Toma aire profundamente, retenlo unos segundos y suéltalo lentamente dejando que salga sin esfuerzo y estirando lo más posible la espiración hasta que tus pulmones se vacíen del todo.

Inspiramos en profundidad, nos llenamos de ese aire que nos alimenta. Lo mantenemos en nuestros pulmones, disfrutando con la sensación de estar llenos de oxígeno. Y lo espiramos, devolviendo todo ese aire al exterior (*repetir estos tres movimientos varias veces*).

Ahora, cada vez que inspiremos, vamos a sentirnos cada vez más unidos a lo que nos rodea, vamos a percibir el lazo que nos une a las personas que están a nuestro alrededor. Cada vez que, entre el aire en nosotros, lo sentiremos como un abrazo de alguien que nos quiere (nuestros padres o abuelos, nuestros hermanos, nuestros maestros, nuestros amigos...), que nos rodea a la vez que nos llena.

Llenos de ese aire que nos abraza y nos protege, disfrutaremos del bienestar que nos produce, la sensación sentirnos seguros y tranquilos.

Y cada vez que expulsemos el aire le devolvemos a todas las personas que podamos esa sensación tan agradable que sentimos, soltándolo, vaciándonos del todo, alargando lo más posible la salida del aire hasta que nos quede nada dentro.

Cuando estemos totalmente vacíos, nuestros pulmones tirarán de nosotros para volver a llenarse; comprobamos que, cuanto más espiramos, más profunda será la siguiente inspiración. Cuanto más aire sacamos, más aire entra. De la misma manera, cuanto más damos, más recibimos. Y cuanto más nos ofrece la vida, más nos llenamos para poder devolverlo a los demás. Dar y recibir, para volver a dar y así recibir.

Nos concentramos, durante unos minutos, en el movimiento de nuestra respiración: inspiramos y expiramos; recibimos y damos, para volver a recibir de nuevo».