

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD Nº 3.5)

TÍTULO: Detectives emocionales en casa.

AUTORÍA:

Ainhoa Lorenzo Padilla, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Alejandra Mantero Cabrera**.

CURSO:

6º 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 ocasionado si fuera necesario. También se pretende trabajar la importancia que tiene cumplir ciertas normas de convivencia dentro de casa.

TEMPORALIDAD: 60 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

- **Materiales:**
 - Papel y bolígrafo.
 - Folio.
- **Espacio:** el espacio más amplio de casa (salón, comedor, etc.)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera parte de la sesión, cada miembro de la familia debe pensar en una situación real de conflicto que se haya producido en casa y en la cual haya estado implicado directamente o de la que haya sido testigo. Luego, cada uno/a compartirá su situación con el resto de los familiares. A partir de aquí, se escogerán entre todos/as uno de los conflictos que se considere que puede representar una situación más frecuente en la convivencia de la familia.

(El objetivo es partir de una situación cotidiana del ámbito familiar para que todos/as se sientan implicados en la actividad)

A continuación se planteará que todos los miembros de la familia se convertirán en detectives, por lo que deben averiguar lo que se esconde detrás del conflicto elegido. Para ello, cada participante deberá contestar por escrito a unas preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido la persona que ha realizado la acción? Y en el caso de que su conducta haya perjudicado a otra persona, ¿cómo crees que se ha sentido esa otra persona?

- ¿Cuál fue la causa de esa emoción? ¿Y su consecuencia?

- ¿Qué pretendía conseguir la persona que realizó la acción?

- ¿Se te ocurre una situación alternativa para resolver el conflicto?

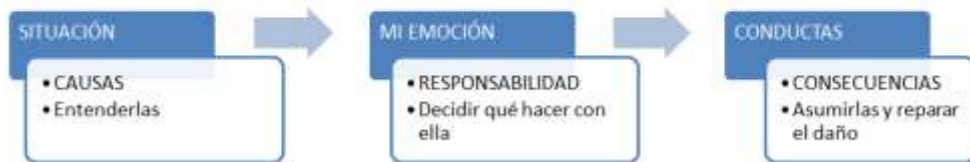
(Con ello lo que se busca es que cada uno/a de los/as participantes en la actividad tome conciencia de las emociones que han participado en el conflicto, cómo se han vivido por parte de las personas que han intervenido en el mismo y que busquen alternativas a cómo ha sido resuelto).

Seguidamente, cada uno de los participantes expondrán las respuestas, y se dará opción a que se comparen las diferentes interpretaciones y/o soluciones a ese conflicto.

(De esta manera se ampliarán las perspectivas de cada uno/a de los/as participantes en la actividad. Así, entre todos los miembros de la familia podrán llegar a la conclusión de la importancia de la responsabilidad emocional, ya que sin ella no seríamos conscientes del daño que pueden provocar nuestras acciones).

A continuación, para entender el concepto de responsabilidad emocional, por parte de quien esté guiando la actividad se explicará el siguiente esquema:

ESQUEMA DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL



Nuestras emociones las provocan una serie de causas que debemos localizar para entenderlas. Pero aunque podamos comprender qué es lo que desencadena una emoción, ésta es automática, por tanto no podemos decidir lo que sentimos. Nuestras emociones no nos piden permiso para aparecer. Sin embargo, la buena noticia es que sí podemos decidir qué hacemos con ellas. Además, en el caso de que nos las podamos controlar, hay que asumir sus consecuencias y si han provocado algún daño debemos repararlo.

(Con ello lo que se persigue es que el/la niño/a llegue a la siguiente conclusión: “Nuestras emociones nos pertenecen a nosotros mismos porque somos quienes las experimentamos y podemos decidir qué hacer con ellas, y por tanto, somos responsables de esas emociones y de sus consecuencias”).

A partir de la explicación del esquema, volverán al conflicto analizado y deberán distinguir los tres elementos: localizando, en primer lugar qué emoción se experimentó, cuál fue su causa y sus consecuencias, y si estas últimas se asumieron, a la hora de buscar una reparación en el caso de que se provocase algún daño a alguien o algo.

(De esta manera se estará comprobando si se ha entendido el esquema de la responsabilidad emocional y se sabe aplicar a otras situaciones cotidianas de la familia)

A partir de esto, reflexionarán sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes cuando alguien critica alguna cosa de tu comportamiento? ¿Te lo tomas bien? ¿O te molesta y te enfadas?
- Y en esas ocasiones, ¿crees que existe relación entre cómo reaccionas y cómo te sientes?

- En caso de que tu reacción sea inadecuada ¿qué harías para suavizar o evitar esa conducta?

(A través de estas preguntas todos los miembros trabajarán las emociones y las consecuencias que se producen cuando son conscientes de su responsabilidad emocional).

Finalmente, deberán escribir un compromiso sobre lo reflexionado en la que deberán prometer cambiar algo relativo a la convivencia familiar, con el objetivo de que piensen en el origen de sus emociones y la consecuencia de las mismas. Por ejemplo: *“Prometo pensar en por qué estoy enfadada en vez de gritar y cabrearme con los demás”*.

(Con ello estaríamos concretando en comportamientos que puedan ser revisables en futuras situaciones en las que tengamos que tratar cómo llevar a la práctica nuestra responsabilidad emocional en el ámbito familiar)

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 respetar:** *“Debemos respetar lo que cada uno comparta en el grupo. Existen muchas formas de expresar nuestra opinión sin molestar ni ofender”*.

- **Comprender:** *“Entiendo lo que sientes”; “Por cómo te expresas creo que estás sintiendo...”*.

- **Ayudar a comprender:** *“¿Por qué crees que ha actuado así?”; “Para poder corregir nuestra conducta, primero hay que entender los motivos y las consecuencias de las emociones que hay detrás, es decir: qué nos ha hecho actuar así y si nuestra forma de reaccionar va a causarnos daño a nosotros mismos o a otras personas”*.

OBSERVACIONES

La responsabilidad emocional es un concepto complejo, ya que implica entender la causa de nuestras emociones, y asumir las consecuencias que tiene en nuestra conducta, reparando el daño que hayamos podido ocasionar, si fuera necesario. También supone tomar decisiones respecto a la emoción, es decir: si somos los que decidimos qué hacer con la emoción o, por el contrario, es la emoción la que decide por nosotros.