

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 5.6)

TÍTULO: “Descubriendo la asertividad en casa”

AUTORÍA:

Mara Martín Arteaga, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Paula María Díaz Núñez**.

CURSO:

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con el alumnado de **6º de Primaria**, pero se puede adaptar a edades inferiores.

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

Que el/la niño/a se comunique afectivamente con los otros, abriéndose a conocer y que lo conozcan a el/ella. Aprenderá a expresar sus opiniones, sentimientos, actitudes y deseos de manera asertiva utilizando el cuerpo, a través de la escenificación, como recurso principal de la actividad.

TEMPORALIDAD:

Una hora y media.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

- a) **Materiales:** folios y lápices (crear situaciones familiares en la que se utilicen diferentes formas de comunicación), lápices de colores, ceras o rotuladores (cualquiera que tengamos en casa).
- b) **Espaciales:** sería conveniente que la actividad se realizase en un lugar común y amplio de la casa, por ejemplo, el salón. Aquí, podrán sentarse todos los miembros de la familia que vayan a participar sintiéndose cómodos y espaciados.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Primera parte:

Comenzaremos la actividad sentados en círculo con música agradable de fondo, si lo desean. Uno de los miembros de la familia será el encargado de llevar la actividad. Es por ello por lo que recordará que se encuentran en un espacio de confianza y que todo lo que se comente en la actividad será válido y respetado y nos servirá para aprender.

(Con esto se pretende crear un espacio de seguridad en la que nos podemos observar y comunicarnos mejor)

A continuación, se realizarán tres respiraciones profundas antes de empezar.

Inspiramos aire por la nariz, llenando nuestro abdomen y pulmones; lo retenemos dos segundos y soltamos con profunda y larga espiración hasta que nos sintamos completamente vacíos. Repetimos...cogemos aire por nariz; lo aguantamos...y soltamos hasta quedarnos sin él; (repetimos una última vez).

(La respiración nos ayuda a relajarnos y a estar más abiertos a la comunicación y al diálogo).

El familiar encargado de llevar la actividad le trasladará al resto que trabajarán la comunicación de una manera divertida a través de la escenificación, haciendo una representación teatral de diferentes situaciones.

(Lo siguiente se preparará antes de realizar la actividad).

Para ello, nos mantendremos sentados en círculo y en el centro habrán colocados tres folios boca abajo. Cada folio, contendrá una situación familiar diferente y tres comportamientos distintos (uno agresivo, uno inhibido y otro asertivo) ante la misma situación *(con tres situaciones distintas es suficiente)*.

- Las otras dos situaciones las creará la persona encargada de llevar la actividad, a partir de la realidad de la familia teniendo en cuenta los tres comportamientos. De forma que tendrá que pensar en una situación que se haya dado últimamente y le creará tres maneras distintas de reaccionar. A continuación, se muestra un ejemplo:

- **Comportamiento agresivo.** _____ (completar con el nombre del niño/a) coge un juguete que su hermano/a, primo/a o vecino/a tiene. El hermano/a, primo/a o vecino/a agarra al niño/a y le obliga a devolvérselo pegándole y gritándole: “Dame eso que es mío”.

- **Comportamiento inhibido.** _____ (completar con el nombre del niño/a) coge un juguete que su hermano/a, primo/a o vecino/a tiene. El hermano/a, primo/a o vecino/a le dice al niño/a: “¡Dame el juguete!”. Su hermano/a, primo/a o vecino/a no le hace caso y el niño/a se calla y no dice nada más, sólo espera a que su hermano/a, primo/a o vecino/a le devuelva el juguete.

- **Comportamiento asertivo.** _____ (completar con el nombre del niño/a) coge un juguete que su hermano/a, primo/a o vecino/a tiene. El hermano/a, primo/a o vecino/a se da cuenta y le dice “_____ (nombre del niño/a) dame el juguete”. Su hermano/a, primo/a o vecino/a se ríe y no le hace caso. El niño/a insiste con voz firme y le dice: “Devuélveme el juguete por favor. No quiero enfadarme contigo, pero lo que has hecho no me gusta nada, así que la próxima vez me lo pides, no vuelvas a cogerlo sin pedírmelo. Su hermano/a, primo/a o vecino/a le dice: “Vale, tómala”.

Por tanto, tendremos tres situaciones (un total de 9 folios):

- Situación 1 (el ejemplo): comportamiento agresivo, inhibido y asertivo.
- Situación 2 (creada): comportamiento agresivo, inhibido y asertivo.
- Situación 3 (creada): comportamiento agresivo, inhibido y asertivo.

NOTA: adaptar el ejemplo en función de las características familiares.

(De esta forma trabajaremos la comunicación y la asertividad partiendo de las situaciones reales que ocurren en nuestro entorno, de manera que podamos localizar las diferencias entre los tres comportamientos y aplicarlos a nuestros día a día).

Por lo tanto, una vez que tenemos todos los folios preparados, por turnos, se cogerá un folio y se leerá en voz alta. Una vez leídas, realizaremos las siguientes preguntas de una en una para que cada uno responda para iniciar una reflexión:

- ¿Con qué respuesta a la situación me identifico más? ¿Cómo hubiese respondido yo? ¿Por qué?
- ¿Cuál de las respuestas es la que puede conducir a una mejor comunicación? ¿Cuál la peor? ¿Cuál nos hace más daño? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones puede despertarme cada una de las situaciones? ¿Cuáles me despertarían emociones más agradables o menos agradables?

Esta parte de la actividad tiene como finalidad identificar las principales diferencias entre los tres comportamientos, así como realizar una reflexión en la que el/a niño/a y el resto de los participantes tomen conciencia de cuál es la manera generalizada que tienen de responder a las situaciones en función de los tres comportamientos. Asimismo, le ayuda a darse cuenta que las situaciones asertivas (donde nos expresamos tranquilamente con los demás y les hacemos saber cómo nos hace sentir la emoción), ayudan a tener una comunicación más adecuada, y a generar emociones más satisfactorias en cada uno de nosotros).

Segunda parte:

Consiste en representar a través de una escenificación una situación con los tres comportamientos. De forma que nuestra obra tendrá tres escenarios (agresivo, inhibido y asertivo). Para ello, se elegirá una de las situaciones anteriormente habladas o se creará una nueva entre todos. Una vez que la tenemos preparada pasamos a la acción. Grabaremos con un móvil nuestro espectáculo para luego visualizarlo y fijarnos en cómo estaba nuestro cuerpo en cada uno de ellos (relajado, tenso, nervioso, etc.). Es importante que el/la niño/a sea el que elabore y piense los tres comportamientos.

(De esta forma el/la niño/a reflexionará y observará que existen muchas formas de responder ante una misma situación, pero que siempre existirá alguna que sea mejor que el resto y que además nos permite crear vínculos afectivos más fuertes y bonitos con nuestro entorno).

Una vez hecha la representación, visualizaremos el video y luego realizaremos una puesta en común que nos lleve a reflexionar sobre cómo nos hemos sentido o

sentiríamos ante las distintas situaciones (“¿te gustó la actividad?, ¿cómo te sentiste?”, “¿aprendiste algo nuevo?”). Así, comenzará esa puesta en común donde todos irán compartiendo sus sensaciones.

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 dinámica.

- **Ayudar a respetar:** damos pautas para que el/la niño/a respete las emociones de los demás. Ejemplo: *“cada uno de nosotros sentimos las emociones de diferente manera, no por ello nos tenemos que burlar de los demás”, “Aunque a nosotros no nos moleste, tenemos que respetar que a la otra persona si le puede estar fastidiando”.*
- **Ayudar a expresar:** se facilita un espacio y un clima adecuado para que todos los miembros de la familia se expresen emocionalmente, compartiendo sus observaciones de cada parte de la actividad. Por ejemplo: *¿Con qué respuesta a la situación me identifico más?, ¿cómo hubieses respondido tú?*

OBSERVACIONES:

En esta actividad se trabaja la competencia de comunicación emocional que consiste en la capacidad de crear vínculos emocionales con los otros a través de la apertura, la escucha y una sociabilidad auténtica.

Sería interesante que se llegara a un compromiso entre todos los miembros de la familia para aplicar lo aprendido a las situaciones diarias que ocurren en el ámbito familiar. De forma que cuando alguno/a se de cuenta de que el comportamiento que tuvo agresivo o inhibido, lo convierta en asertivo.