

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 5.4)**

**TÍTULO:** “El Buzón de la Discordia en casa”

**AUTORÍA:**

**M.<sup>a</sup> Cristina Pacheco Hernández.** Adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Joel Ravelo Déniz**

**CURSO:**

Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con alumnado de **2º 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 los niños y niñas sean responsables de sus actos en diferentes situaciones y que, si fuera necesario, reparen los daños emocionales causados a los demás y/o a los objetos. Actuando así estarían desarrollando el control sobre sus emociones y aprendiendo a relacionarse adecuadamente con los demás.

**TEMPORALIDAD**

Una sesión de 60 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

**• Materiales:**

- El Buzón de la Discordia. Para crear el buzón se pueden seguir estos pasos:
  1. Decidan que forma va a tener. No olviden que pueden darle una nueva vida a aquello que ya no necesitan (una caja de zapatos, un bote grande, un cubo...).
  2. Realiza un corte para poder introducir las cartas.
  3. Decórenlo de la forma que más les guste (forrándolo con papel de regalo, pintándolo con témpera, añadiéndole pegatinas...).
  4. Esto no es una tarea individual, ¡pasen un rato divertido juntos poniéndose manos a la obra!
- Plantilla con preguntas para exponer tu conflicto (Anexo 1).

- **Espaciales:** Coloquen el buzón en un espacio de la casa al que todos puedan acceder (cocina, salón...)

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Para llevar a cabo la actividad es necesario fabricar un buzón (que pueden hacer en casa siguiendo las instrucciones del Anexo 1). Su nombre será el Buzón de la Discordia y se colocará en un lugar accesible para todos en casa. Podemos ponerlo uno o dos días antes de hacer la actividad para dar tiempo a que todos comenten alguna situación vivida o también se puede hacer el mismo día.

#### PRIMERA PARTE:

En un primer momento se construye el buzón y se comentan las condiciones para usarlo.

- 1) Cualquier miembro de la familia puede contar una situación que ha vivido en la que se ha producido un conflicto. Para contarlo usarán una Hoja con preguntas que se adjunta al final de la actividad (anexo 1). Las preguntas le ayudarán a caer en la cuenta de las causas y consecuencias de las emociones vividas y a buscar soluciones y estrategias para evitar los conflictos.
- 2) El buzón no se podrá abrir hasta el momento en estén todos junto y vayan a hacer la actividad.
- 3) Esta es una actividad para toda la familia, por eso es conveniente que los adultos también introduzcan las posibles situaciones de conflicto que hayan vivido y quieran compartir. *(Esto hará sentir a los más pequeños que no es cosa de niños, que todos tenemos conflictos y debemos resolverlos de la forma más adecuada.)*

#### SEGUNDA PARTE:

Una vez que tenemos algunas situaciones en el buzón buscamos un momento apropiado para abrir el buzón y realizar las actividades que se plantea a continuación:

- 1) Se elige un conflicto y se trata entre todos de buscar alternativas para evitarlo, si fuera posible, o tratar de reparar las consecuencias que haya provocado en los demás o en los objetos. Entre todos buscan soluciones

alternativas a lo sucedido poniendo siempre el acento en el respeto a las emociones que siente cada uno.

*(Esta actividad facilita el desarrollo de estrategias para la resolución de conflictos, pautas de autocontrol o relajación ante situaciones conflictivas así como el reconocimiento de las emociones como propias.)*

2) A continuación se puede plantear hacer una representación (juego de roles) donde se reproduzca la escena del conflicto y que se cambien los papeles para que todos hagan el ejercicio de ponerse en el lugar del otro y comprender cómo se ha sentido. Se puede representar primero el conflicto y luego una escena en la que se pone en práctica una alternativa en la que se evita el conflicto con alguna de las propuestas aportada en el buzón.

3) Otra posibilidad sería, tras compartir uno de los conflictos y buscar soluciones, realizar entre todos un comic o redactar la situación de conflicto vivida y su solución a modo de cuento.

*(Todo esto ayuda a conocerse a sí mismo y a saber cómo actuar con los demás, se puede entender como una práctica para la vida.)*

## 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 expresar:** consiste en facilitar el clima y los espacios adecuados para que los participantes se expresen emocionalmente con frases como: *“Es bueno expresar lo que hemos sentido cuando vivimos un conflicto, a todos nos ha pasado alguna vez”, “Al compartir las experiencias y emociones vividas entre todos podemos aprender enfrentar mejor los conflictos” “ En el Buzón de la Discordia podemos expresar libremente los problemas y conflictos que nos vayan sucediendo, porque, todos tenemos conflictos y compartirlos puede ayudarnos a resolverlos”*.

**Ayudar a regular:** consiste en ayudar a encontrar repuestas alternativas en las situaciones de conflicto: *“Vemos que esta situación se podría haber evitado si la persona que sentía rabia en ese momento hubiera sabido cómo regularla. ¿Cómo se regula? ¡Vamos a practicar todos juntos! Cerramos los ojos, respiramos profundo y contamos 1, 2, 3... hasta llegar a 10. Repetimos hasta que notemos que ya la rabia poco a poco va saliendo igual que sale el aire de nuestros pulmones”.*

#### OBSERVACIONES:

Esta actividad es un hábito muy beneficioso para las relaciones interpersonales y la regulación de emociones que pueden adoptar en casa más allá del período de confinamiento.

## ANEXO 1

### *El Buzón de la Discordia*

¿**Dónde** ha sucedido el conflicto? .....

¿**Qué** ha pasado? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿**Quiénes** intervinieron en el conflicto? .....

.....

.....

¿Qué **emociones** estuvieron presentes durante el conflicto? .....

.....

.....

.....

¿**Cómo** se podría haber evitado? ¿Podrías haber actuado de otro modo?

.....

.....

.....

¿Qué **soluciones** hay para intentar **arreglar** lo que ha sucedido y el daño que se ha causado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....