

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 4.6)**

**TÍTULO:** Frustración: ¿Reacción? No. ¿Alternativa? Sí. Lo aprendemos en casa!

**AUTORÍA:**

**Samuel González Pacheco**, a partir de la elaboración de **Kiara A. Déniz Rodríguez**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Nayra Expósito Díaz**.

**CURSO:**

Alumnado de **2º de Primaria**.

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

Trabajar el autocontrol para gestionar nuestros impulsos y necesidades. ¿Y qué es el autocontrol? Es lo que nos permite regular de forma adecuada nuestras emociones, y no que sean éstas las que nos controlen a nosotros. Para ello, debemos ejercitar el pensar antes de actuar (reflexión), el ser capaces de afrontar las adversidades (superación de dificultades), la adecuada satisfacción de nuestros deseos (aceptación del “sí” y del “no) y la tolerancia a la frustración, es decir, saber asumir la imposibilidad de satisfacer de forma inmediata una necesidad o deseo, y saber tratar con consecuente tristeza, decepción y desilusión que esta insatisfacción provoca.

**TEMPORALIDAD:**

2 sesiones de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

- **Materiales:**
  - ✓ Ordenador, móvil o dispositivo en el que se pueda ver un vídeo.
  - ✓ Conexión a internet.
  - ✓ Música.
  - ✓ Colchoneta, esterilla, cama, sillón... o cualquier superficie cómoda sobre la que poder acostarse.

- **Espacio:** la primera sesión se puede realizar en cualquier espacio de la casa, mientras que la segunda es conveniente hacerlas en un espacio donde se disponga de una esterilla, colchoneta, sillón, cama...

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### Primera sesión

Se reunirán quienes vayan a participar en la actividad. Quien la dirija, lanzará preguntas como: “*¿Alguna vez papá o mamá NO nos han comprado un juguete o una golosina que deseábamos mucho? ¿Cómo reaccionamos cuando nos dijeron que no lo iban a comprar?*”.

(Esto se realiza para saber qué sabe el niño/a sobre su autorregulación conectando con experiencias previas que ha vivido).

Se les pondrá el siguiente vídeo (con cualquier dispositivo digital al alcance, como móviles u ordenador) donde se ven diferentes situaciones de niños que actúan de forma inadecuada cuando los padres no ceden a sus deseos:

[https://www.youtube.com/watch?v=1IKt\\_uGjg08](https://www.youtube.com/watch?v=1IKt_uGjg08)

(Con esta parte de la actividad se busca que el niño/a reflexione sobre la aceptación del “sí” y del “no, y la tolerancia a la frustración).

Se abrirá un debate donde se pueden plantear preguntas como: “*¿Qué sentían los niños en ese momento?*”; “*Y los padres, ¿han actuado de forma correcta? ¿Por qué?*”; “*¿Cómo habiéremos actuado nosotros en esa situación?*”.

(Aquí se pretende compartir la reflexión tras la visualización del vídeo con los demás familiares y que se contrasten los diferentes puntos de vista de cada uno de los participantes).

Si es posible, los miembros de la familia se pueden agrupar por parejas. En caso contrario, se puede realizar de forma individual. Lo que deberán hacer es representar una situación que genere frustración. Quienes observen al “actor/actriz”, deberán proponer soluciones para superar esa emoción.

(El objetivo es que se pongan en la piel de una situación que podrían llegar a vivir o ya hayan vivido, que genere cierta frustración, y que reflexionen sobre la forma de actuar ante esta).

### **Segunda sesión**

Se recuerda lo tratado en la sesión anterior, haciendo hincapié en las soluciones propuestas ante las situaciones de comportamiento provocados por la frustración.

A partir de ello se ofrecerá una estrategia de regulación de la frustración: la relajación. Para ello, se tumbarán en una colchoneta, esterilla, cama, sillón... y se dejarán llevar por el familiar que guíe la actividad, quien les pedirá que:

- Cierren los ojos.
- Si el niño/a reacciona con risas, vergüenza o alguna incomodidad, lo mejor es no prestar atención y dar margen para que se vayan acostumbrado a la situación.
- Se les indica que van a seguir una serie de pasos con cada uno de los grupos de músculos que van a ir recorriendo por todo su cuerpo:
  - Tensar todo lo posible los músculos que se indiquen durante cinco segundos, pero sin llegar a sentir dolor.
  - Fijar la atención en lo que sentimos mientras el músculo está tenso y en qué lugar concreto lo sentimos.
  - Relajar poco a poco los músculos, prestando atención a cómo desaparece la tensión.
  - Disfrutar durante 30 segundos de la sensación de bienestar que nos produce el tener los músculos relajados.
- El recorrido por los músculos será el siguiente: cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas
- Se realizan cinco respiraciones profundas y permanecen unos minutos disfrutando del estado de relajación.

(Con esta actividad, se facilita el autocontrol, ya que, al provocar la relajación después de la tensión de los músculos, facilita la reducción de la ansiedad y de otras emociones desagradables, y el niño/a, con ello, puede afrontar mejor el desarrollo de dichas experiencias emocionales ante una situación frustrante).

Se explicará que esta relajación se puede realizar en cualquier situación que les genere frustración.

## 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 reconocer:** *“Vamos a reflexionar sobre las emociones que hemos sentido recientemente. Para ello, pensaremos en problemas o peleas que hayamos tenido esta semana con nuestros padres, hermanos o hermanas, familiares, amigos o compañeros de clase. ¿Qué emoción hemos sentido en esos momentos?”.*
- **Ayudar a valorar:** *“Fijémonos en lo que hizo nuestro/a hermano/a, primo/a, padre/madre... Se enfadó esta mañana porque alguno de los demás de la familia le quitó algo sin pedirle permiso, pero antes de reaccionar de forma violenta, respiró para tranquilizarse”.*

## OBSERVACIONES

Para la relajación de la segunda sesión, no es imprescindible seguir las pautas que se dan aquí si se conoce alguna otra o si se prefiere visualizar vídeos como el siguiente donde también se indica cómo realizarlas:

<https://youtu.be/xLtB23rpy08>