

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 6.2)

TÍTULO: Me pongo en tu lugar en casa.

AUTORÍA: **María José Álvarez**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Paula Hernández Toledo**.

CURSO: Esta actividad está diseñada para ser desarrollada con el alumnado de **5º de Primaria**.

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

Que el/la niño/a aprenda a reconocer las emociones de los demás, sintiendo algo por lo que está sintiendo la otra persona, de manera que desarrolle la solidaridad y el altruismo.

TEMPORALIDAD:

Una hora y media aproximadamente.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

- a) **Materiales:** folio (o pizarra), música, papel y bolígrafos.
- b) **Espaciales:** un rincón tranquilo y espacioso.

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Comenzaremos realizando una pequeña actividad para introducir lo que vamos a aprender: la empatía. Para ello buscaremos un sitio cómodo en el que entre todos nos podamos ver y realizaremos lo siguiente:

Cada uno de nosotros pensaremos en cómo nos saludamos con diferentes miembros de la familia cuando llegamos a casa después de un día largo de colegio o de trabajo (el saludo puede ser diferente entre cada uno de los miembros, es decir, me saludo de una forma con mi madre y de otra con mi padre). Luego pensaremos en cómo nos gustaría que fuese ese saludo con mi madre, padre, abuelo/a, hermano/a. Una vez que lo hayamos pensado, lo pondremos en práctica.

Por ejemplo: *la madre dice que le gustaría que cuando llegara a casa, que cada uno le diera un abrazo o un beso (no hace falta levantarse e ir hasta la puerta, simplemente que cuando pase por donde estemos dejar un momento lo que estábamos haciendo y darle su saludo); el/la niño/a le gustaría un abrazo de la madre y un juego de manos con el padre, etc.* Y así, cada uno de los miembros explicará y realizará su saludo.

(Con esto se pretende trabajar la empatía de una manera divertida, en la que reflexionamos y prestamos atención a lo que nos está expresando cada uno sobre cómo le gustaría ser recibido cuando llegue a casa porque necesita ese cariño vs distancia. Es importante respetar el saludo que haya decidido cada uno, a pesar de que quizás alguno no quiera hacerlo con alguien o sea más distante que con otro miembro. Dejar la consigna, que el saludo cuando estén preparados o lo necesiten puede ser cambiado por otro).

Una vez que tengamos el saludo con cada familiar, nos sentaremos en algún lugar cómodo con trozo de papel y un bolígrafo cada uno y realizaremos un listado individual de las distintas emociones que hayamos sentido durante estos días (sorpresa, alegría, rabia, asco, decepción, frustración, miedo, angustia, compasión, amor, etc.). Cuando tengamos el listado, cada uno pone en común el suyo para descartar aquellas emociones que se repitan y agrupar/sintetizar aquellas que se asemejen, con el objetivo de crear un único listado de emociones con emociones distintas. Una vez finalizado el listado final, se le asignará a cada una de las emociones un número.

- 1) Alegría
- 2) Tristeza
- 3) Enfado
- 4) Ira
- 5) Asco
- 6) Miedo
- 7) Inseguridad
- 8) Sorpresa
- 9) Tranquilidad
- 10) Culpa

(Con este ejercicio nos damos cuenta de que todos los miembros de la familia sienten las mismas emociones ante diferentes o mismas circunstancias y que cada uno las expresa a su manera. También nos damos cuenta de que, al centrarnos en nosotros mismos, no pensamos en cómo se pueden estar sintiendo las personas que están a nuestro lado, y que ambos podemos estar sintiendo lo mismo).

Ahora, uno de los miembros se encargará de escribir tantos números como emociones haya en el listado en un papelito diferente (el 1 en uno, el 2 en otro, etc.). Cuando los tenga, mezclará los números y los pondrá boca abajo en el centro de la mesa junto al listado de las emociones.

Cada uno cogerá un papel y mirará el número que le ha tocado y a qué emoción corresponde viendo el listado. Luego cada uno dirá, por turno, qué emoción representa su número (por ejemplo, n.º 2, *tristeza*), y contar brevemente cuándo y por qué ha sentido esa emoción. Cuando finalicen la primera ronda, es hora de cambiar de lugar y, cuando alguien diga ¡FAMILIA!, todos nos desplazamos y ocupamos el sitio del familiar que estaba a nuestra derecha. Una vez sentados ante nuestro nuevo número, cada uno debe decir:

“Al igual que mi padre/madre/herman@ (nombre) yo he sentido (emoción correspondiente al número), cuando ...”.

(De esta forma simbólica, ocupando el sitio de otro, cada familiar escenificará el acto de ponerse en el lugar de los demás, y nos ayudará a darnos cuenta de que todos en algún momento nos hemos sentido enfadados, alegres, inseguros...)

La actividad terminará haciendo el saludo personalizado que creamos al comienzo del ejercicio.

PAUTAS DE INTERACCIÓN EDUCATIVAS:

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 reconocer:** ayudamos al niño/a a que se de cuenta de cómo se encuentra su cuerpo, identifique la emoción exacta que siente, que la reconozca como algo suyo, la emoción es de él/ella. Por ejemplo: *Te das cuenta de que estás enfadado porque tienes los puños apretados y sientes calor en el cuello y la cara.*
- **Empatizar:** entender las situaciones que el/la niño/a vive o experimenta. Por ejemplo: *Es normal que en algunas ocasiones nos sintamos tristes, enfadados o impotentes. A mí me pasa, y a muchas personas también cuando nos dicen cosas que no queremos escuchar.*
- **Ayudar a empatizar:** trataremos de que el/la niño/a sienta cómo se puede estar sintiendo otra persona (hermano/a, madre, amigo/a). Por ejemplo: *¿cómo te sentirías si cuando llegaras a casa nadie te saludara porque has tenido un mal día?*