

EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 1.10)

TÍTULO: “¡Manos a la obra!” en casa.

AUTORÍA:

Mariel Sande Jotterand, a partir de la elaboración de **Diego Navarro Medina**, y adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Cristina Hernández Pérez**.

CURSO:

4º de Primaria, aunque se puede realizar con hermanos o hermanas, primos o primas... que sean de otras edades cercanas.

¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?

Lo que queremos lograr con la realización de esta actividad, es que el niño/a sea capaz de percibir y observar, las reacciones corporales (gestos, miradas, respiración...) que experimenta ante determinadas situaciones que provocan respuestas emocionales. De manera que sepa identificar y nombrar las diferentes emociones que vive (alegría, ira, miedo, tristeza, humor, vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor...).

Con esto, lo que se busca es que el niño/a tome conciencia de sus emociones empezando por reconocerlas en su propio cuerpo, como primer paso de su reconocimiento y comprensión emocional.

Esta actividad también les enseñará a distinguir entre emociones agradables, que son las que causan placer, y emociones desagradables, que causan molestia. *(Es importante que los niños y niñas descubran que no hay emociones buenas ni malas, que es necesario sentir todas las emociones tanto las agradables como las desagradables, por lo que estas no son malas, ya que todas ellas tienen una función. Por ejemplo, cuando el miedo nos alerta ante un posible peligro o cuando la ira nos ayuda a defendernos de alguien que abusa de nosotros).*

TEMPORALIDAD:

Una sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

a) Espaciales: cualquier lugar de la casa donde puedan estar cómodamente.

b) Materiales: Una manta, una esponja, una botella de agua, una moneda, una escoba de barrer (es necesario que esté limpia, si no se tiene no pasa nada), una planta (con hojas secas y hojas frescas si es posible), un paño húmedo, un peluche, un papel o cartulina. Témperas, acuarelas, lápices, rotuladores o ceras de colores (lo que tengan en casa para pintar).

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

Comenzaremos explicando a los participantes que vamos a ser *pintores y pintoras de emociones*, pero para eso necesitamos antes conocer las emociones. Entonces, el niño o la niña deberá decir en voz alta las emociones que se le ocurren, y si quieren, puede apuntarlas en un papel. Si no se les ocurren muchas podemos ayudarles con algún ejemplo. Por ejemplo: “¿Qué sentimos cuando mordemos algo y tiene un sabor muy desagradable?” (asco), ¿y cuándo hemos conseguido algo con mucho esfuerzo y nos sentimos especiales por ello?” (orgullo)... *(Esta primera parte de la actividad es necesaria para activar los recuerdos de los niños y las niñas sobre las diferentes emociones que pueden sentir. Además, deben conocer el vocabulario de las emociones para saber nombrarlas. Con esta parte de la actividad estamos trabajando la **identificación de emociones.**)*

Lo siguiente que haremos es taparle los ojos a los participantes. Le iremos acercando diferentes objetos de los nombrados en la lista de materiales de la actividad, para que los toquen con las manos. Ellos y ellas tendrán que decir qué emoción sienten al tocar esos objetos, qué emoción les transmite el objeto en sí o a qué situación les lleva el tacto y qué sentían en esa situación. *(Este paso de la actividad es importante para que sean capaces de conectar el cuerpo con las emociones, en este caso a través del sentido del tacto. También tienen que ser capaces de nombrar las emociones. Por lo tanto, seguimos trabajando la **identificación de emociones.**)*

A continuación, deben separar los objetos en dos grupos. En un grupo colocarán los objetos que les hayan hecho sentir emociones agradables, y en el otro grupo estarán aquellos que les hayan transmitido emociones desagradables. Si hay más de un niño o una niña, pueden poner en común

las diferencias entre las clasificaciones que ha hecho cada uno. Sea uno o sean varios niños o niñas, deben explicar por qué han distribuido los objetos cómo lo han hecho, con la intención de que sepan comunicar sus emociones. *(Esta parte de la actividad es necesaria para que los niños y las niñas sepan distinguir entre las emociones agradables y desagradables. Por lo tanto, en este apartado estamos trabajando la **clasificación de las emociones.**)*

Ahora pasamos a ser pintores y pintoras. Cada niño o niña elegirá una emoción agradable y otra desagradable de las que sintió al tocar alguno de los objetos. En el papel o la cartulina, tendrá que reflejar con colores lo que ha sentido. Después, los participantes, pondrán un título a los dibujos y explicarán en voz alta cuál es la emoción, cómo se siente esa emoción en el cuerpo, por qué es agradable o desagradable y cómo se refleja en el dibujo. *(En esta parte de la actividad estamos trabajando **expresar las emociones dibujando**, al tener que pintar sobre las emociones. Además, la explicación del dibujo sirve como conclusión de toda la actividad, pues con ella también estamos trabajando, de nuevo, la **identificación de emociones** y la **clasificación de las emociones.**)*

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.

Validar: consiste en escuchar en silencio y prestando atención a lo que dice el niño o la niña. Podemos usar frases como *“tienes derecho a sentir eso”* o *“lo que sientes es importante”*.

Ayudar a expresar: consiste en ayudar al niño o la niña a que exprese lo que siente, orientándole en cómo tiene que ir realizando cada parte de la actividad. Para esto, podemos hacerle preguntas como *“¿qué emoción te transmite ese objeto?”*, *“¿esa emoción la has sentido en otros momentos?”*, *“¿qué objeto te transmitió emociones más agradables?”* o *“¿la emoción que sientes es agradable o desagradable?”*

Ayudar a respetar: es importante que el niño o la niña comprenda que debe respetar lo que sienten los demás. Para lograrlo, resulta conveniente aclarar que no todos sienten lo mismo ante una situación idéntica. Decir por ejemplo: *“alguien puede no sentir lo mismo que tú, pero hay que respetarlo”*

OBSERVACIONES:

Es necesario reflexionar sobre que no hay emociones buenas ni malas, como se menciona en lo que se pretende con esta actividad.

No hace falta utilizar los objetos específicos de la lista de materiales, se puede utilizar cualquier objeto que tenga texturas diferentes.