



ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO DE LAS EMOCIONES

Objetivo: Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones para niños de preescolar, primaria y adolescentes.

ACTIVIDAD 1 CREAR UN DICCIONARIO DE EMOCIONES PROPIO

Esta actividad puede realizarse a cualquier edad (a partir de unos 2 años), pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad, revistas o periódico.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

Puedes pegar las fotografías en la página de una libreta y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. Aprovechar para hablar de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta

Físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla.



ACTIVIDAD 2 MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones.

Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Esta actividad es fascinante porque une tres grandes disciplinas: música, arte y educación emocional. Pero sobre todo porque permite a los niños sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse.

Para ello debemos estar muy atentos a no juzgar ni dar demasiadas instrucciones, sino simplemente acompañar y observar. Sobre todo, no hay que decirles cómo deben sentirse frente a las diferentes canciones que van a oír, ni tampoco cómo deben plasmar en el papel dichas emociones.





Porque lo que una melodía evoca es totalmente subjetivo, influye en ello muchas cosas, por supuesto la pieza musical en sí, pero también nuestra experiencia previa, nuestro estado de ánimo, las asociaciones que cada uno haga.



Así que lo más importante es escuchar y aceptar con respeto y cariño, sin pretender influir en ellos (aunque a nosotros nos parezca una pieza más bien triste y a ellos alegre, por ejemplo). Esto es primordial, porque descubrirán que pueden confiar en lo que sienten y que aceptamos todas sus emociones por igual.

Eso aumentará su autoestima y sabrán que en todo momento pueden expresar lo que sienten, pues no recibirán reprimenda por eso. Parece innecesario decir esto, pero pensemos en las veces que, sin casi darnos cuenta, negamos sus emociones con frases del tipo: "no llores, no tiene importancia" o "déjasele, es sólo un juguete, cógete otro, anda".

¿QUÉ NECESITAMOS?

1. Papel donde pintar: escoge el tamaño en función del espacio que tengas. Si es poco, ir cogiendo una cartulina para cada emoción. Si tienes la oportunidad hazlo en la sala de tu casa.
2. Pinturas: te aconsejo variedad de colores para que puedan expresarse como les apetezca.
3. Música: aquí debes decidir que emociones quieres evocarles y buscar las canciones o melodías que te parezcan más adecuadas.

¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Nos relajamos: me parece importante hacer este paso para que los niños se tranquilicen y se preparen para escuchar la música más atentamente.

Simplemente nos ponemos en círculo o tumbados, ojos cerrados, las manos en la barriga y hacemos unas cuantas respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando despacio por la boca.

2. Primera audición de la canción: con los ojos aún cerrados y sin movernos del sitio, aprovechamos que estamos relajados y con buena disposición para la escucha, para poner la primera canción. Podemos incentivar la reflexión con frases del tipo: "piensa en cómo nos hace sentir la canción", "en lo que te recuerda", etc.

En este momento no hace falta que los niños expresen verbalmente sus emociones, preferiblemente lo haremos luego, así evitamos influirles o que se influyan entre ellos.

3. Expresar pintando lo que nos evoca la canción: cuando los niños quieran (sin forzar) pueden ir levantándose para dirigirse al papel y pintar lo que les transmite la música. Ir repitiendo la reproducción de la canción hasta que ellos decidan que ya han acabado.

4. Hablamos de las emociones que hemos sentido y de lo que hemos pintado: cuando hayan acabado, regresamos al lugar donde estuvimos trabajando para contar qué nos hizo sentir la canción y cómo lo plasmamos en el dibujo y por qué. Simplemente escuchamos, todas las posibilidades son igual de buenas.

Y AL ACABAR...





Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando la emoción que nos evoca la música con todo el cuerpo. Es importante que conozcamos como la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.



ACTIVIDAD 3 JUEGO DE MÍMICA DE EMOCIONES

Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones (te dejo algunas en la página siguiente)

Luego el niño coge una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir. Si somos muchos, podemos hacer grupos.

Podemos incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños. Con esta actividad tan fácil los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan las emociones en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.

ACTIVIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO

ACTIVIDAD 1: MI NOMBRE, MIS VIRTUDES

En esta actividad vamos a invitar a los niños a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán coger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la compartirán con el resto de niños y adultos que estén en casa.

Esta actividad es fantástica para promover el autoconocimiento de uno mismo, pero también para ayudarles a mejorar su auto concepto ("cómo soy", "cómo me veo"), a partir del cual se construye la autoestima de uno, porque si mi auto concepto es bajo, nunca voy a poder tener una alta autoestima.

ACTIVIDAD 2: MI RECETA DE LA FELICIDAD

En esta dinámica vamos a escribir cada uno nuestra receta para lograr la felicidad.

Debemos primero pensar en que ingredientes necesita nuestra receta y luego le pondremos las cantidades de cada uno.

Una vez estén hechas nuestras recetas podemos compartirlas y debatir con el resto.

Con este pequeño juego propiciamos conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás y descubrir cuáles son las cosas importantes para cada uno.

Tomado de: www.clubpequeslectores.com





PROYECTO INTENSAMENTE: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DESARROLLO.



La película "Intensamente" muestra cómo funciona la mente de las personas. Existen 5 personajes que representan cinco emociones y que están en el cuartel general, ayudando a Riley (la niña protagonista) a relacionarse con el mundo. La película se basa en las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, ira. Además cuenta como se forman los recuerdos y cómo las emociones presentes en esos momentos inciden en la creación de esos recuerdos.

Objetivos:

Reconocer las emociones propias y del otro, respetando su tiempo y espacio.

Desarrollar empatía

Gestionar las emociones de forma saludable

Promover a que los niños puedan expresar sus emociones.

Generar espacios de diálogo para establecer acuerdos para una buena convivencia.

Ejercitar habilidades necesarias para la convivencia en espacios comunes.

Reconocer las emociones, asumirlas y poder entenderlas es el objetivo principal de este trabajo. Cada emoción es energía y necesita su espacio, por lo que también a través del reconocimiento en uno mismo y en el otro, es que lograrán dar lugar a la expresión y regulación de las mismas.



Actividad: Ver la película y reflexionamos sobre la importancia de cada una de las emociones presentes y la relación con el color con el que se representa cada una de ellas en la película.

Alegría: se encarga de mantener positiva a Riley, de celebrar los éxitos, de que siempre esté optimista y de buen humor. La alegría es la responsable de que repitas ciertas conductas que para ti han sido buenas. (felicidad- animado) Desagrado:/fastidio. Ella entra en juego justamente en el periodo en que Riley radica en San Francisco, ya que todo lo que ve en su alrededor es desconocido y por lo tanto, le resulta desagradable e incómodo. Desagrado de Intensamente hace que la niña divulgue comentarios negativos de su nuevo entorno, de su casa y hasta del comportamiento propio de los padres. En definitiva, se encarga de protegernos y de que no hagamos algo que nos vaya a sentar mal. Miedo: Se encarga de la supervivencia, así de sencillo y así de complejo. Decidir cuál es el límite entre lo seguro y el peligro. Eso sí, el miedo actúa tanto ante un peligro real como ante uno imaginario. Si no sintiéramos miedo no sobreviviríamos. (dudoso- ansioso)



Ira: encargada de defender nuestra propiedad y a nuestros seres queridos. La ira entra en escena cuando vulneran nuestros límites, cuando "nos sacan de nuestras casillas". También es el responsable de actuar cuando algo es injusto. En definitiva, es el defensor de la integridad y la coherencia. (irritabilidad, enojo) Tristeza: es la emoción marginada por las demás, sienten que no es útil y que no hace más que estorbar. Sin embargo, la tristeza es de las emociones más importantes y es un pilar fundamental en el crecimiento personal. La tristeza se encarga del recogimiento y de dedicarnos tiempo a nosotros mismos, de pensar y meditar en los cambios para










cerrar etapas. Esto no se ve hasta el final de la película y tiene su explicación. La tristeza es la emoción necesaria para reintegrarnos como personas después de habernos “hecho trizas” por cualquier causa: una ruptura, un despido, una pérdida, etc. (angustia- sensibilidad)

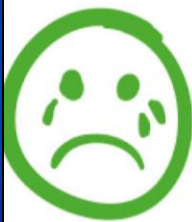


(Pensamos en cada caso sinónimos o sentimientos que puedan relacionarse con cada emoción, para que al momento de completar como se sienten, logren identificarlo con mayor claridad)

Luego los niños conformarán un afiche donde colocarán las emociones, con el objetivo de que todas las mañanas al levantarse, ellos puedan anotar su nombre en el casillero según como se sienten ese día. De esta manera los padres de familia también podrán estar atentos a ello, y a lo que el niño necesita según como se encuentra, buscando lograr empatía, fomentar el apoyo, la comprensión y el espacio de diálogo, tanto como entender la necesidad de respetar el espacio personal.

Ejemplo: Hoy me siento...



Si ven la película, pueden pedirle a los participantes que ellos hagan los dibujos, que pueden ser los personajes, o emociones representada gráficamente por ellos. Aquí otra idea podría ser la representación libre de esas emociones, y el espacio para compartir posteriormente, que representa ese dibujo, que sintieron, que los hace sentir así.



Otra opción posible: crear una “Agenda de emociones”. Utilizando las mismas imágenes pueden crear una lámina y otorgarle a cada participante del espacio un ganchito con tu nombre, para que lo coloquen sobre el cartel correspondiente.



Es importante ir ampliando el repertorio de emociones, ya que en el inicio se trabaja con las básicas.





NETFLIX

Actividad 2: Netflix, más allá.

Se propone ver el capítulo: “Las emociones” de la serie “Obra de tu mente”. Esta serie está realizada para niños abordando distintos temas de interés entre estos, las emociones, como reconocerlas, cuando las experimentamos, de manera tal que logren ser gestionadas de manera saludable para sí mismos y el entorno.

¿Quién está al mando de las emociones? ¿Puedes reconocerlas con claridad? ¿Anticiparte? ¿La risa tiene poder contagioso? Son algunas de las preguntas que dispara este capítulo que dura aproximadamente media hora. También se presentan actividades interactivas, donde ofrecen una imagen o situaciones, y se da tiempo al público para que las piensen, deteniendo el video y luego generando un espacio de diálogo para la puesta en común y la reflexión.

Actividad 4: Leemos un cuento

El valor del trabajo y del esfuerzo junto.

En una pequeña ciudad hubo una vez un cuento vacío. Tenía un aspecto excelente, y una decoración impresionante, pero todas sus hojas estaban en blanco. Niños y mayores lo miraban con ilusión, pero al descubrir que no guardaba historia alguna, lo abandonaban en cualquier lugar. No muy lejos de allí, un precioso tintero seguía lleno de tinta desde que hacía ya años su dueño lo había dejado olvidado en una esquina. Tintero y Cuento lamentaban su mala suerte, y en eso gastaban sus días. Por esas cuestiones del destino, como nosotros decimos a veces, una de las veces que el cuento fue abandonado, quedó junto al tintero. Ambos compartieron sus desgracias durante días y días, y así hubieran seguido años, de no haber caído a su lado una elegante pluma de cisne, que en un descuido se había soltado en pleno vuelo. Aquella era la primera vez que la pluma se sentía sola y abandonada, y lloró profundamente, acompañada por el cuento y el tintero, que se sumaron a sus quejas con la facilidad de quien llevaba años lamentándose día tras día. Pero al contrario que sus compañeros, la pluma se cansó enseguida de llorar, y quiso cambiar la situación. Al dejar sus quejas y secarse las lágrimas, vio claramente cómo los tres podían hacer juntos mucho más que sufrir juntos, y convenció a sus amigos para escribir una historia.

El cuento puso sus mejores hojas, la tinta no se derramó ni un poco, y la pluma puso montones de ingenio y caligrafía para conseguir una preciosa historia de tres amigos que se ayudaban para mejorar sus vidas. Un joven maestro que pasaba por allí triste y cabizbajo, pensando cómo conseguir la atención de sus alumnos, descubrió el cuento y sus amigos. Al leerlo, quedó encantado con aquella historia, y recogiendo a los tres artistas, siguió su camino a la escuela. Allí contó la historia a sus alumnos, y todos se mostraron atentos y encantados.

Desde entonces, cada noche, Pluma, Tintero y Cuento se unían para escribir una nueva historia para el joven profesor, y se sentían orgullosos y alegres de haber sabido cambiar su suerte gracias a su esfuerzo y colaboración.





Hacemos una puesta en común de lo leído. Conversamos sobre momentos donde la colaboración y el trabajo junto a otro nos ayudan a lograrlo y sentirnos mejor.

Escribí qué opinas sobre los hechos de la historia.

Luego compartimos algunas opiniones.

Para ello guíate: ¿Por qué se necesitaban Pluma, Tintero y Cuento? ¿Qué pasó al trabajar juntos?

Adaptar la actividad según si es taller o salón de clases. Se pueden confeccionar tarjetas con preguntas acerca del cuento, o crear situaciones hipotéticas para pensar en la importancia del trabajo en equipo. Por ej: ¿Qué pasaría si...? ¿Cómo resolverías...?

Tomado de: **ps.psicopedagogia**

