

## SUGERENCIAS PARA DINAMIZAR EL INTERACTIVO

### SENTIMIENTOS Y EMOCIONES 1

#### Emociones básicas

Aunque el interactivo os proporciona instrucciones claras para su dinamización, a continuación encontraréis algunas sugerencias que os pueden ayudar a desarrollar la actividad. Es preferible que las leáis una vez lo hayáis visto y conozcáis el contexto en el que se desarrolla.

Este interactivo presenta cinco emociones básicas que se pueden recorrer en el orden que uno prefiera: **miedo, amor, tristeza, alegría y rabia**. Todas ellas están introducidas por un simpático y emotivo personaje y, tras su aparición, se plantea un ejercicio que se repite para cada una de las emociones, con el siguiente enunciado:

**Intentad recordar alguna vez que hayáis sentido algo parecido y contadlo en pocas palabras.**

A este enunciado, se añaden las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentías?
- ¿Qué notabas en el cuerpo?
- ¿Era agradable sentir... (la emoción correspondiente en cada caso)?

Se trata de que animéis a los niños y niñas a ponerse en el lugar de los personajes de las animaciones y a conectar con las emociones que están sintiendo, para revivir a continuación otras situaciones en las que se hayan sentido tristes, alegres, con miedo, etc. Pedirles que intervengan de forma voluntaria para explicar su experiencia y dar respuesta a las tres preguntas que verán en pantalla. Tratad de que sean breves y concisos para propiciar la participación de todos.

El personaje protagonista contesta a cada cuestión planteada, a modo de ejemplo. Podéis escuchar lo que dice antes de pasar la palabra a los niños o bien al revés, dejar que ellos empiecen y que el personaje hable en último lugar.

También podéis ser vosotros los que empecéis la actividad explicando alguna situación concreta que hayáis vivido y responder a las tres preguntas para servir de modelo a los niños.

No es sencillo reconocer las emociones ni ser consciente de las reacciones físicas que las acompañan. Es posible que los niños contesten de forma vaga o imprecisa a las preguntas, e incluso puede ser que no sepan exactamente qué contestar. No es fácil, muchas veces, encontrar las palabras adecuadas para expresar lo que uno ha sentido. Aceptad sin hacer críticas las respuestas de los niños y respetad el silencio de todos los que no quieran intervenir. Se trata de que progresivamente vayan acostumbrándose a estar atentos a sus emociones para aprender a gestionarlas, y no de incrementar sus habilidades verbales.

Puede ser también apropiado que propongáis a los niños la realización de trabajos artísticos para expresar de manera plástica y creativa los sentimientos y emociones que cada cual reconozca y experimente. Dadles la oportunidad de recorrer al lenguaje abstracto y posibilidad que puedan escoger entre un amplio abanico de materiales y procedimientos para poder expresar lo que ellos quieran. Puede resultar interesante ver y comentar, por ejemplo, obras de diferentes artistas en los que aparezcan personas que denoten estados de ánimo o emociones diversas.

También en la clase de música puede ser interesante abordar los sentimientos y las emociones intentando traducirlos en sencillas melodías o sonidos producidos por instrumentos musicales diferentes, o bien llevar a cabo por ejemplo una sesión de audición para poder hablar luego del tono emotivo de las composiciones y las melodías que hayan escuchado, etc.