

SUGERENCIAS PARA DINAMIZAR EL INTERACTIVO

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES 2

Emociones perturbadoras con los padres

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

El interactivo empieza con una animación protagonizada por una chica que va en bici y está a punto de atropellar a un niño más pequeño que ella. Inicialmente, sus emociones la impulsan a actuar de forma agresiva y poco adecuada. Aun así, consigue calmarse y comportarse con mesura gracias a un sencillo método que pone en práctica en el transcurso de la animación. El interactivo propone practicar este método partiendo del dibujo de cuatro situaciones que podéis elegir en el orden que prefiráis. Cada una puede trabajarse por separado en sesiones de unos 15 minutos.

El objetivo de este método es que los niños aprendan a regular las emociones fuertes que en determinadas situaciones pueden perturbarles para evitar que, como consecuencia de estas emociones, lleguen a tener un comportamiento impulsivo y poco adecuado.

El método propone realizar cuatro pasos:

1. DESCUBRIR LAS EMOCIONES. En un primer momento, es necesario que los alumnos tomen conciencia de las emociones que sienten en situaciones perturbadoras. Las emociones son las que son, y no son ni buenas ni malas por sí mismas, sino que son los comportamientos que de ellas se derivan los que podemos calificar como adecuados o inadecuados.

2. TRATAR DE BAJAR LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES. Una vez los alumnos son conscientes de las emociones que sienten, el método propone realizar una respiración profunda mientras se cuenta hasta tres cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca, antes de hacer cualquier otra cosa, para tratar de bajar la intensidad de estas emociones. Practicar una respiración correcta es una de las formas más rápidas de calmarse y reducir la tensión.

3. BUSCAR PENSAMIENTOS POSITIVOS. A continuación, el método invita a buscar pensamientos de cariz positivo con el objetivo de que, cuando se valoren, ayuden a tomar decisiones sobre la forma de afrontar la situación y a comportarse de forma reflexiva y mesurada.

4. ACTUAR DE LA FORMA QUE NOS PAREZCA MÁS ADECUADA. Por último, es necesario que cada uno actúe de la forma que le parezca más adecuada, poniendo en juego al propio sistema de valores. A priori no existe ninguna lista de comportamientos adecuados e inadecuados para cada situación que pueda producirse, no se trata de acertar nada sino de tomar decisiones razonadas y actuar de la forma que cada uno considere más adecuada, pensando en cuáles serán las consecuencias, en cómo nos sentiremos nosotros y en cómo se sentirán los demás, etc.

Como ya hemos comentado, el interactivo propone practicar este método partiendo de cuatro situaciones diferentes. El trabajo que se propone realizar es el mismo para todas las situaciones, porque se trata de que los niños tengan la ocasión de practicar repetidamente el método que se propone, para que progresivamente vayan interiorizándolo y sean capaces de ponerlo en práctica en cualquier momento en el que experimenten emociones intensas.

Al elegir el dibujo con el que queréis trabajar, este ocupará toda la pantalla, de forma que podréis ver claramente qué personaje está viviendo una situación emotiva intensa y leer qué piensa en aquel instante. Esto ayudará a los niños a conectar con el personaje y a ponerse en su piel. También aparecerá el enunciado **¿HABÉIS VIVIDO ALGUNA VEZ UNA SITUACIÓN PARECIDA? COMENTADLO ENTRE TODOS.**

Se trata de que comentéis la escena y de que aquellos niños que hayan vivido una situación semejante puedan explicarla al resto de compañeros en voz alta, brevemente. Cuando lo consideréis oportuno, podéis continuar el ejercicio y pasar a la siguiente pantalla, encabezada por el enunciado **¿CÓMO CREÉIS QUE ESTÁ SINTIÉNDOSE ESTA NIÑA (o ESTE NIÑO)?**, y una indicación que invita a escoger un sentimiento o dos de una lista para contestar la pregunta.

Esta lista cambia en cada situación y pretende servir de orientación a los niños. Siempre incluye la opción de referirse a otras emociones. Se trata de que los alumnos intenten ponerse en la piel del personaje y sentir lo mismo que él. Puede ser que no todos quieran escoger los mismos sentimientos, y eso es una buena oportunidad para hablarlo entre todos y constatar que, delante de una misma situación, no todas las personas se sienten de la misma forma. No se trata de acertar nada, sino de favorecer la conciencia sobre las emociones que todos sentimos en situaciones de tensión y de poner en práctica el primer paso del método que proponemos.

Cuando se pasa a la siguiente pantalla, aparece el enunciado **RESPIRAD PROFUNDAMENTE MIENTRAS CONTÁIS HASTA TRES**, con el objetivo de que los niños practiquen el segundo paso del método y aprendan a realizar un ejercicio respiratorio muy sencillo, que puedan poner en práctica de forma espontánea en otros momentos de su vida diaria durante los cuales se den cuenta de que es necesario bajar la intensidad de sus emociones.

A continuación, el interactivo propone poner en práctica el tercer paso del método. Al cambiar de pantalla, aparece el enunciado **¿QUÉ PENSAMIENTOS CREÉIS QUE PUEDEN AYUDAR A ESTA NIÑA (o ESTE NIÑO) A AFRONTAR LA SITUACIÓN?**, y una indicación que invita a escoger un pensamiento positivo o dos de una lista para responder a la pregunta.

Esta lista cambia en cada situación y pretende servir de orientación a los niños. Siempre incluye la opción de referirse a otros pensamientos diferentes. Se trata de que los alumnos se acostumbren a buscar pensamientos positivos que les ayuden a afrontar cualquier situación y a regular su comportamiento.

Y finalmente, la última pantalla correspondiente a cada escena, invita a los alumnos a practicar el cuarto paso del método a través del enunciado **¿QUÉ COMPORTAMIENTO DE ESTA NIÑA (o ESTE NIÑO) CREÉIS QUE SERÍA EL MÁS ADECUADO? COMENTADLO ENTRE TODOS.**

Se trata de que los alumnos propongan distintas formas de actuar que permitan al protagonista afrontar la situación, teniendo presentes los pensamientos positivos que hayan valorado, intentando ponerse en su piel, y discutan entre todos la adecuación o no de los comportamientos sugeridos, aprendiendo a diferenciar aquellos que serían adecuados de los que no. Podéis ir escribiendo en la pizarra sus sugerencias y valorarlas después entre todos, y proponer a los chicos que imaginen las posibles consecuencias de sus acciones y el efecto que pueden tener estas a nivel emotivo, en ellos mismos y en los otros, para ayudarlos en su valoración.

Como se trata de proponer comportamientos adecuados para afrontar la situación, es posible que los alumnos no sugieran ningún comportamiento de los que podrían considerarse inadecuados. Si se da este caso, podéis ser vosotros los que pongáis ejemplos de comportamientos poco adecuados, para ayudarlos a diferenciar.

El método que se propone en el interactivo para aprender a regular sus emociones y evitar comportamientos agresivos e inadecuados debe completarse con una práctica real del método en todas aquellas ocasiones de la vida diaria en que pueda ser útil realizarlo. En casos de conflicto, cuando los comportamientos inadecuados ya se han producido, puede proponerse a los chicos que intenten revivir las emociones del momento y sigan a continuación los pasos propuestos, con la intención de que sean ellos mismos los que encuentren comportamientos alternativos adecuados y así vayan incrementando las estrategias personales que puedan aplicar en momentos de tensión emocional donde existe el riesgo de que las emociones les hagan perder el control.

Es importante que, antes de terminar cada sesión, dediquéis unos minutos a reflexionar en voz alta sobre lo que se ha aprendido y pidáis a los alumnos que expresen oralmente o por escrito cómo se sienten después de haber participado en los ejercicios que propone el interactivo, con el objetivo de reforzar su conciencia emocional. También podéis pedirles, si les apetece, que indiquen lo que más les ha gustado, sorprendido, interesado, etc.

El ejercicio también puede realizarse luego individualmente utilizando el documento de cuatro páginas, que puede imprimirse en formato PDF. Podéis escoger entre una versión con los dibujos en color (Ficha del alumno GE2 color) y otra optimizada para imprimir en blanco y negro (Ficha del alumno GE2 bn).

También podéis utilizar los dibujos de estas fichas para ayudar a los niños a describir su estado emocional en algún momento concreto. Puede que les sea mucho más sencillo escoger algún dibujo con el que se sientan identificados en ese momento, que expresar verbalmente sus emociones.

Si lo consideráis adecuado, podéis conectar la actividad con la clase de lengua y proponer un ejercicio de redacción individual o grupal dando la oportunidad a los niños de inventar una pequeña historia sobre el dibujo que prefieran o de escribir un diálogo entre los personajes que intervienen, etc.

También puede ser interesante que, en grupos, preparen un juego de rol o una pequeña obra teatral partiendo de las escenas de los dibujos y la representen delante de los compañeros.

Y en la clase de plástica, podéis proponer a los alumnos que hagan dibujos inspirándose en situaciones que ellos hayan vivido donde hayan sufrido cierta tensión emocional, para que después ellos mismos puedan practicar el método a partir de sus trabajos plásticos. Si lo consideráis oportuno, y los alumnos no tienen inconveniente, también podéis utilizar estos mismos dibujos para reforzar la práctica del método y llevar a cabo los cuatro pasos propuestos, con el resto del grupo.