

SUGERENCIAS PARA DINAMIZAR EL INTERACTIVO

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES 4

Emociones agradables

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 un chico que, tendido encima de un colchón, se deja mecer por las olas mientras recuerda momentos agradables que ha vivido. A continuación explica lo motivado y optimista que se siente cuando experimenta emociones agradables, y acaba preguntando a los chicos y chicas si ellos recuerdan habitualmente los buenos momentos. A continuación se propone a los alumnos que, partiendo del dibujo de cuatro situaciones distintas, se pongan en la piel de los personajes para intentar revivir estas emociones.

El objetivo es que los niños se den cuenta de que las emociones agradables son como una especie de motor que nos impulsa a hacer cosas y nos hace sentir bien, tener interés, estar motivados, satisfechos, y nos alimenta la confianza y la autoestima. Y lo que hace el interactivo es proponer la práctica de revivir emociones agradables para activar la conciencia sobre los efectos positivos de estas emociones.

Los alumnos pueden escoger la escena que quieran para empezar. Cada una puede trabajarse por separado en sesiones de unos 15 minutos. Al seleccionar una escena, el dibujo se hará más grande y ocupará toda la pantalla, y podréis ver claramente qué personaje experimenta emociones agradables y leer lo que piensa en ese momento. Eso ayudará a los niños a conectar con él 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 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 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 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 en ningún caso de acertar nada, sino de favorecer la conciencia sobre las emociones que todos sentimos en situaciones o momentos agradables.

Para acabar, el interactivo propone el siguiente ejercicio: **RESPIRAD SUAVEMENTE CON LOS OJOS CERRADOS Y DEJAD QUE EL CUERPO SE OS LLENE DE ESTA SENSACIÓN.** Se trata sencillamente de posibilitar que los niños y niñas se den un tiempo para interiorizar las sensaciones agradables de las emociones y, con la práctica, ir convirtiendo este ejercicio en un hábito.

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 GE4 color) y otra optimizada para imprimir en blanco y negro (Ficha del alumno GE4 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 sentido emociones agradables. Después, si lo consideráis oportuno, y los alumnos no tienen inconveniente, podéis exponer los dibujos y comentarlos entre todos, dirigiendo a los niños las mismas preguntas que plantea el interactivo.