

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

La primera competencia emocional que vamos a trabajar en nuestro grupo de trabajo es el reconocimiento de cada una de las emociones previamente citadas. Es decir, vamos a enseñar a nuestros alumnos a identificar que emoción están sintiendo para que puedan adaptar y regular su conducta.

Es importante saber que las emociones no son positivas o negativas. Cada una de ellas cumple una función y todas son importantes para la vida. Pero, **¿Cuáles son las principales emociones básicas que debemos trabajar con nuestros alumnos?**

- **MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **AVERSIÓN / ASCO:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

- **MIEDO:** Tendemos hacia la protección.
- **SORPRESA:** Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- **AVERSIÓN:** Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- **IRA:** Nos induce hacia la destrucción.
- **ALEGRÍA:** Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- **TRISTEZA:** Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Todas las demás emociones, que podríamos llamar emociones complejas o secundarias, son una combinación de al menos dos de estas emociones básicas. Por ejemplo, estar emocionado es una combinación de alegría y tristeza. Estas emociones se reflejan a nivel corporal en las expresiones faciales, los gestos, la postura del cuerpo, la localización en determinadas partes del cuerpo... Además, las emociones se asocian a un pensamiento determinado o a una conducta observable.

El aprendizaje en el reconocimiento de emociones puede, por lo tanto basarse en el reconocimiento de la emoción, en el reconocimiento del pensamiento o en el reconocimiento de lo que esa emoción me hace sentir o hacer.

Dado el nivel madurativo de los alumnos de entre 3 y 6 años, las actividades de reconocimiento de emociones deben centrarse en las emociones básicas: alegría, tristeza y enfado, fundamentalmente a través de la expresión facial, ya que para los niños de esta edad es mucho más fácil de captar que otros aspectos más sutiles de las emociones.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES POR NIVELES

- **Educación infantil (5 años): El monstruo de los colores**

Objetivos

1. Identificar las emociones básicas
2. Asociar emociones a situaciones concretas
3. Conceptualizar las emociones
4. Identificar la expresión de la emoción en uno mismo
5. Identificar las emociones en los demás

Desarrollo

Para trabajar el reconocimiento de las emociones en Educación Infantil recomendamos la utilización del libro “El Monstruo de Colores” de Anna Lena Serra.

Una vez hayamos contado el cuento, podemos trabajar la asignación de colores a cada emoción de formas muy diversas: podemos colorear dibujos del monstruo, que los niños se dibujen a si mismos con los colores de la emoción que tengan, etc.

Rojo: ira

Verde: calma

Amarillo. Alegría

Azul : tristeza

Negro : miedo

Materiales

- Audio cuento o cuento
- Fotocopias

- Para actividades complementarias también podemos contar con lana de colores y botes para cada emoción . También podemos hacerlo con plastilina de colores o bolitas de papel seda.

Adaptaciones

Esta actividad tiene muchísimas adaptaciones. Por ejemplo, se puede entregar a los niños el dibujo del monstruo de colores con trozos de lana enrollados en el para que los alumnos puedan ir desenredando los hilos y metiéndolos en sus botes correspondientes.

Otra actividad sería contar en clase con pañuelos de colores y que los alumnos pudieran ponérselos en función de la emoción que tienen para así aprender a identificar la emoción.

Primer Ciclo (Primero y Segundo de Primaria): El Libro Viajero Emocional

Objetivos

1. Identificar las emociones básicas
2. Asociar emociones a situaciones concretas
3. Conceptualizar las emociones
4. Identificar la expresión de la emoción en uno mismo
5. Identificar las emociones en los demás

Desarrollo

Es importante que el profesorado redacte una nota para los padres explicando brevemente los objetivos de la actividad y solicitando la participación de la familia. Cada niño debe preparar un libro emocional que consistirá en 5 cartulinas tamaño cuartilla, unidas por grapas o un encuadernador que permitan presentarlo como libro. La primera cartulina será la portada del libro y en ella se especificará el

nombre del niño. Para ello podemos poner en cada portada “Me llamo... y estas son mis emociones”

En cada una de las cuatro cartulinas restantes, los niños, junto con sus familias, expondrán situaciones que hayan hecho a los niños sentirse de una determinada forma. Por ejemplo, pueden pegar una fotografía de un viaje y poner “Pablo es feliz cuando esta de viaje con su familia”. O poner una fotografía del niño sonriendo y poner “Pablo es un niño muy alegre, siempre esta sonriendo.”

El niño deberá colorear el libro, hacer dibujos, poner su nombre, etc.

Materiales

-Cartulinas

-Encuadernador o grapas

Adaptaciones

Como otros libros viajeros puede hacerse un libro para cada niño o bien un solo libro para toda la clase. Evidentemente, en este caso, se pondrán tantas cartulinas como niños haya en el aula, y cada uno podrá completar una cartulina con una fotografía o un dibujo sobre una emoción determinada.

Otra adaptación es hacer un libro para cada una de las emociones básicas. De esta manera, habría un “Libro de la alegría”, “Libro de la tristeza”, etc. Que se irían pasando por las casas para que cada familia complete que le hace estar alegre, triste.. a cada niño.

Segundo Ciclo (Tercero y Cuarto de Primaria): La caja de las emociones

Objetivos

1. Identificar las emociones básicas
2. Asociar emociones a situaciones concretas
3. Conceptualizar las emociones
4. Identificar la expresión de la emoción en uno mismo
5. Identificar las emociones en los demás
6. Comunicar sus emociones con los demás de una forma natural

Desarrollo

Debemos explicar a los alumnos que la caja de las emociones esta para recibir mensajes. Es importante que el propio maestro actúe como modelo y la utilice para expresar diferentes emociones o sentimientos respecto a situaciones que se puedan producir en el aula en el trabajo diario.

Evidentemente no podemos obligar a ningún alumno a que exprese sus sentimientos per si incentivarlo a que lo haga en determinadas circunstancias .

El alumno puede comunicar emociones negativas o positivas. Para ello debe coger un trocito de papel y escribir de forma breve la situación concreta y el estado de animo que le ha provocado. Una vez escrita deberá introducirla en la caja. Por ejemplo “Esta mañana no he podido controlar mis nervios y he pegado a un compañero. Me siento mal...”

El maestro debe determinar un momento concreto del día para leer las diferentes notas introducidas en la caja. Estas notas pueden ser leídas por los maestros y guardar el anonimato del alumno si este así lo desea.

A partir de la lectura de estas notas, los maestros pueden iniciar un coloquio acerca de la diferentes emociones que se hayan expresado y los alumnos pueden aportar sus propias vivencias en situaciones semejantes que ellos hayan vivido.

Materiales

- Caja de cartón
- Colores o fotografías para decorar
- Papel y bolígrafo para los mensajes

Recomendaciones

Es normal que al principio esta actividad despierte ciertos recelos por parte de los alumnos y que les de algo de vergüenza utilizarla. Por eso es importante que el maestro empiece con la actividad y motive a los alumnos.

Los mensajes se pueden poner en cualquier momento, incluso si no hay nadie en clase. Para los alumnos más vergonzosos esta posibilidad será una ayuda con el fin de poner la situación sin que nadie los vea.

Tercer Ciclo (Quinto y Sexto de Primaria): Noticias Emocionales**Objetivos**

1. Identificar las emociones básicas
2. Asociar emociones a situaciones concretas
3. Comprobar como a cada uno de nosotros una misma situación os puede provocar emociones diferentes
4. Dar un valor emocional al mundo que nos rodea

Desarrollo

Explicaremos a los alumnos que cuando hacemos algo bien nos sentiremos felices. Es importante en este punto preguntar a los alumnos ¿qué sienten cuando están felices?, ¿qué piensan? Y ¿qué hacen?. Por ejemplo, si ayudamos a quien nos necesita podemos sentir una sensación muy agradable, estamos relajados y

sentimos una emoción especial en el pecho. Podemos pensar que hemos ayudado a alguien, que queremos seguir ayudando, y eso se reflejara en nuestra conducta, en nuestro comportamiento y en lo que los demás ven.

Pediremos a nuestros alumnos que busquen noticias positivas, de personas, instituciones, asociaciones... que han hecho a los demás felices. Expondrán esas noticias en clase. En este caso, esas noticias han salido en los periódicos, pero el fin ultimo seria ayudar a alguien. Podemos proponer que cada uno piense en algo que podría hacer por los demás y se comprometa a llevarlo a cabo.

Aconsejamos trabajar esta actividad en grupo por dos motivos. El primero de ellos es porque así podremos acortar el tiempo de exposición de los trabajos. El segundo motivo tiene relación con el hecho de que el trabajo cooperativo permite mejorar las competencias emocionales de los alumnos.

Si optamos por u trabajo individual, seria recomendable que la búsqueda de noticias se haga en casa, con el objetivo de que la familia colabore en esta actividad. Si se hace el trabajo en grupo pueden llevarse periódicos al aula o bien realizar la búsqueda a través de internet. Cada grupo seleccionara una noticia y se nombrara a un portavoz que lea las conclusiones en clase. El trabajo en grupo, tras la elección de la noticia, será resumirla y sacar conclusiones sobre como se han sentido las personas protagonistas de la noticia.