

Objetivo: Comprender y reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas

Comprender las emociones

Es necesario que aprendamos a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas. Algunos ejemplos de actividades para facilitar la comprensión de dicha asociación son:

Miedo

Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que no s.

Sorpresa

La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que nos sirve para orientarnos.

Tristeza

La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

ALEGRÍA

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

ENFADO

Expresar las emociones

Todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

¿Cómo puedes hablar de tus sentimientos con los demás?

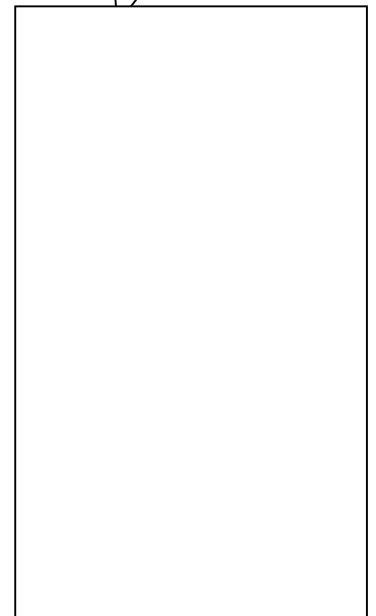
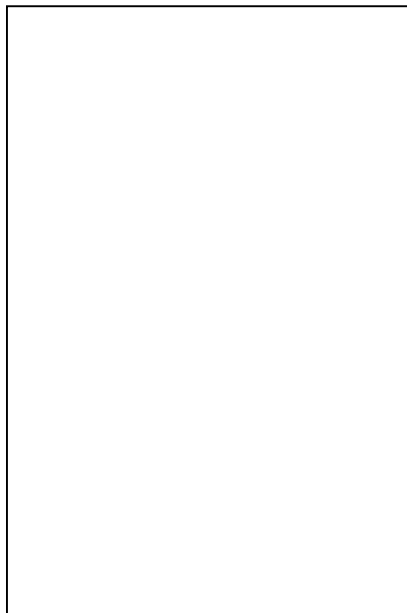
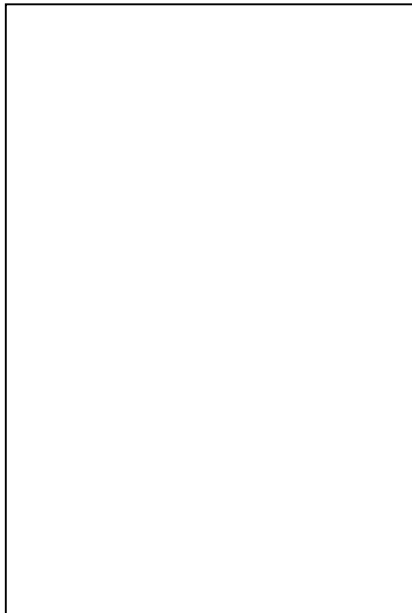
Te doy algunas pistas...

Dile cómo te sientes y por qué:

¡¡Tengo miedo de..

Estoy enfadado porque..."

Me siento alegre cuando..."



1. Dos amigos te dejan de lado, no dejándote que juegues con ellos ni que participes en sus conversaciones. ¿Qué les dirías?

2. Discutes con un compañero porque no te devuelve los lápices que le prestaste. ¿Qué le dirías?

3. Tu hermano te ha ayudado a hacer los deberes de matemáticas. ¿Qué le dirías?

Controlar las emociones

Es importante que aprendamos una serie de habilidades que permitan regular y controlar las emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, puedes desarrollar diferentes estrategias que permiten disminuir las emociones intensas y sentirse más calmado:

1. Desarrollar actividades alternativas. Hay muchas cosas que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa, lo importante es determinar cuáles de ellas son las adecuadas para cada niño y para cada situación

Aprender formas de controlarse:

- alejarte del lugar
- no volver hasta estar tranquilo
- respirar profundamente
- pensar en otra cosa
- contar hasta 10
- pasear
- hablar con un compañero
- escuchar música
- leer
- jugar
- hablar con tus amigos
- imaginarte que estás en otro lugar
- ver la TV
- recordar la letra de una canción

2. Técnica del semáforo.

Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el niño aprenda a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:

El semáforo de las emociones:

ROJO: PARARSE. Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

AMARILLO: PENSAR. Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

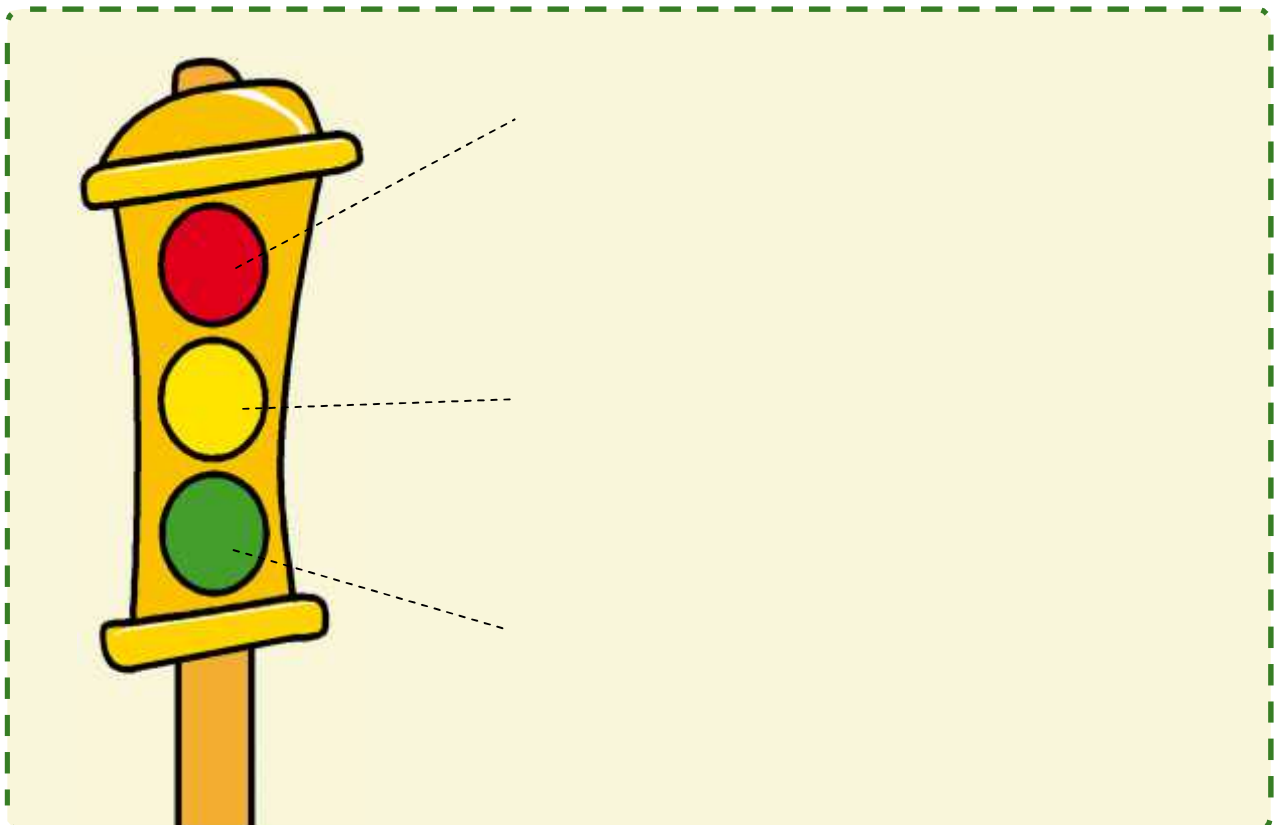
VERDE: SOLUCIONARLO. Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos



Realizar la siguiente actividad:

En cada Luz del semáforo escribe una situación o emoción que te ha ocurrido en alguna ocasión.



3. Habilidad para estar abierto a los estados emocionales y los pensamientos negativos.

El objetivo es desdramatizar las situaciones que suelen provocar reacciones negativas, Te invito a ver la siguiente actividad

El "Rap" del optimista

A veces me equivoco... *Y no pasa nada*

Me ensucio las dos manos... *Y no pasa nada*

Se ríen porque lloro... *Y no pasa nada*

Me dicen que soy soso ... *Y no pasa nada*

Me llaman la atención... *Y no pasa nada*

Me pongo colorado... *Y no pasa nada*

¿Te animas a
añadir tu propia
estrofa a
este rap?

I ¿Qué harías si...?

El objetivo es aprender a solucionar situaciones que se puedan provocar por la presión del grupo y aprender a regular las emociones ante los conflictos.

¿Qué harías si...?

- Un compañero de clase te dice "tú no puedes jugar".
- Un compañero te dice que empujes a otro.
- Un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.
- Un compañero te dice que te burles de otro

