

¿ CÓMO EDUCAR LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES?

DESCRIPCIÓN DE ALGUNAS ACTIVIDADES:

a) PARA EL TRABAJO DE LAS EMOCIONES

1. FOTOS EMOTIVAS: con fotos o imágenes de personas que expresan diferentes emociones podemos hacer diversas actividades de toma de conciencia de nuestras emociones y de identificación de éstas en los demás:
 - Seleccionar fotos de personas que estén alegres, tristes, que estén orgullosas, avergonzadas, que sientan rabio, enfado, miedo, preocupación, ...
 - Darles una de estas fotos por parejas y que piensen, digan o describan situaciones en las que las personas pueden sentirse así.
 - Recordar una situación personal en la que se sintieron como la persona de la foto.
 - Darle varias fotos sobre una misma emoción al grupo y que hagan hipótesis de por qué se sienten de esa manera.
 - Comparar fotos de emociones opuestas y resaltar o encontrar las pistas corporales o faciales para identificarlas. Hacer esquemas gráficos o símbolos a partir de ellas.
2. LLUVIA DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS:
 - Hacer una lluvia de ideas sobre emociones y sentimientos. Clasificarlos: los que nos hacen sentir bien o agradables, los que nos hacen sentir mal o son desagradables;
 - Hacer una lluvia de casos o situaciones en que podemos sentir miedo, seguridad orgullo, decepción, etc.
3. DRAMATIZACIÓN EMOCIONAL:
 - Representar una pequeña escena cotidiana como saludar, pedir a un amigo que juegue conmigo, hablar por teléfono... pero expresando con gestos, movimientos, tono de voz, etc. diferentes emociones.
 - Mimetizar una emoción dada, que el alumno/a elige al azar de un montón de cartulinas en las que aparece el nombre de la emoción y los rasgos faciales más destacados. Los otros adivinan de cuál se trata.

- Representar una escena familiar, del colegio, del recreo, etc. en la que cada miembro del grupo asume un rol diferente asociado a emociones diversas.
4. EL LIBRO DE ...(la alegría, la tristeza, la confianza, los celos, la sorpresa, el miedo, la vergüenza, la envidia, la solidaridad, la ira o el enfado...) Cada niño y niña selecciona una foto que exprese esa emoción o sentimiento y expresa con un pequeño texto (o dibujo, en infantil) que situaciones le harían a él o a ella sentir...miedo, alegría, ansiedad o nerviosismo... Con todas las aportaciones se formará el libro de esa emoción o sentimiento.
 5. ADIVINAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS: Dadas varias tarjetas donde hay descritas diferentes situaciones, los alumnos han de elegir la tarjeta de la emoción o sentimiento que corresponda. (Dominó)
 6. AFINES Y OPUESTOS: Listado de sentimientos y emociones relacionados u opuestos a uno dado. Clasificarlos en afines u opuestos o contrarios. Ej. a la Alegría, afines: felicidad, satisfacción, júbilo,; opuestos: tristeza, melancolía, nostalgia.
 7. EMOCIONES SIMULTÁNEAS. Recordar y describir situaciones en que hemos sentido alegría y tristeza simultáneamente. Inventar un cuento o situación en que podría sentirse...

b) PARA EL TRABAJO DEL AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA:

(Tomadas del Programa “El buen trato” de la Consejería de Salud y servicios Sociales del gobierno de La Rioja), y plasmadas en la libreta personal detutoría.

1. ERES UNICO/A E IRREPETIBLE: “Espejo, espejito”: ¿Qué cosas buenas y positivas veo en mí?, ¿Qué cosas buenas y positivas ven en mí mis compañeros/as y amigos/as?
2. LLUVIA DE ESTRELLAS: Cada uno/a se prepara, ayudado por su familia algo para exponer al grupo y ser ese día valorado/a por el grupo como una persona especial e irrepitable: contar un chiste, leer una poesía, contar un cuento, hacer una pirueta, hacer un juego, resolver un acertijo, etc.
1. ÉRASE UNA VEZ... Con la ayuda de nuestra familia contamos una anécdota o experiencia, en la que quede de manifiesto lo especial

que somos o cómo nos sentimos, qué hacíamos de pequeños, cómo éramos, etc..

2. YO ME SIENTO ESPECIAL porque..., cuando...,
3. PARA MI PADRE, MADRE, ABUELA... SOY ESPECIAL
4. EL CARIÑO-MÓVIL: Aprendemos a recibir mensajes de cariño y valoraciones de las demás personas, y a devolverlos. “*Me llamé..... Y me dijo:.....*” “*yo llamé a y le dije:.....*”
5. ME SIENTO ORGULLOSO/A DE MI MISMO/A cuando...
6. MENSAJES: Cariñograma, mensajes en la botella, caja de los besos, etc. son medios para aprender a recibir información positiva de si mismos, fijarse en los aspectos positivos y valores de las personas de su entorno, expresar sentimientos positivos y de afecto hacia los demás.
7. CUÉLGATE UNA MEDALLA: reconocer aspectos o acciones personales positivas en público y aceptar el reconocimiento del grupo.
8. LOS EMOTICONES. Nos ponemos emoticones – alegres o _tristes, según valoremos nuestros actos y comportamiento, en clase, con los/as compañeros/as, en el recreo, en casa, etc.
9. YO SOY MI MEJOR AMIGO/A: “Los globos” (desarrollar un estilo de diálogo interno positivo y evitar a cambiarlo cuando es negativo o derrotista).El aire hace que los globos se hinchen, nuestros buenos pensamientos hacen que nos sintamos orgullosos de nosotros mismos. Escribimos en cada globo un pensamiento positivo cuando: Perdono a una amiga, rompo algo, tengo que compartir un juego, gané el partido,...
10. EL SEMÁFORO: Poner en verde o rojo el semáforo, según sean las expresiones dadas socialmente adecuadas o inadecuadas o exageradas.
11. COSAS QUE ME HACEN SENTIR BIEN Y COSAS QUE ME HACEN SENTIR MAL: Palabras o expresiones que me agradan o me desagradan.

Referencias:

Corkille, Dorothy(1989) *El niño feliz, su clave psicológica*, México: Gedisa

Segura, M. y Arcas, M. (2003) Educar las emociones y los sentimientos,
Madrid: Nancea

Berteloot, C. y Barré, M. (1980) *Aspectos terapéuticos de la pedagogía Freinet.*,Barcelona, Laia

Freinet, C. traducción Campos,J. (1973) *Técnicas Freinet de la Escuela moderna*”Madrid: Siglo veintiuno.

Bisquerra,R.(2000) *Educación emocional y bienestar,* Barcelona: Praxis

Marina,J.A.(1996) *El laberinto sentimental*,Barcelona: Anagrama

Freinet C. Colección Biblioteca de la Escuela Moderna, Barcelona: Laia:
Consejos a los maestros jóvenes, el texto libre, los planes de trabajo, etc.

AAVV Investigaciones y Programas Educativos(2002) Programa “El buen trato” de la Consejería de Salud y servicios Sociales del gobierno de La Rioja

I.P.E. Investigaciones y Programas Educativos(1995) *Discover: Aprendiendo a vivir* BILBAO, I.P.E.S.L.

Harris Clames y Reynold Bean. *Cómo desarrollar la autestima en los niños*”
Debate