



TÍTULO
ABRAZAR CON PALABRAS

AUDIOVISUAL
<https://bit.ly/3ic1GCF>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, Empatía,
Actitudes positivas hacia la salud.

ÁREA CURRICULAR
Lengua y literatura, Valores éticos y cívicos

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables, Trabajo por
proyectos "Noticias positivas que inspiran creaciones
colectivas"

EDAD RECOMENDADA
De 6 a 12 años

SINOPSIS DEL VIDEO
Una nieta y su madre despliegan su creatividad para di-
señar una cortina que les permite abrazar a sus abuelos
en un anhelado y emotivo reencuentro.



REFERENTE TEÓRICO: La identificación emocional consiste en la capacidad de identificar y aceptar los propios estados emocionales. Es el punto de partida indispensable para la expresión emocional, que es la capacidad de exteriorizar estados de ánimo y necesidades emocionales de forma adecuada. Todas las emociones, agradables y desagradables, tienen una función específica para nuestra adaptación y, por ello, son igualmente importantes. Esta aceptación es requisito indispensable para una adecuada gestión emocional. Recalcar a los estudiantes la importancia de aceptar sus estados emocionales: se sientan bien o mal, estén tristes o enojados, se sientan asustados o eufóricos, es algo natural.

Las capacidades de identificación y expresión emocional, facilitan las relaciones sociales ya que permiten a las personas vincularse desde la empatía, siendo más receptivas y conscientes de las emociones propias y ajenas. La empatía dota a los niños de la sensibilidad necesaria para percibir estados anímicos y necesidades de los otros.

RAZÓN DE SER: La presente actividad ofrece a los niños el espacio para identificar y expresar sus emociones en torno al confinamiento y en relación a los cambios en las formas de relacionarse con familiares

y amistades. El audiovisual propuesto permite hablar acerca de los desafíos emocionales que la situación de confinamiento ha traído para los estudiantes. El educador guía a los niños a la identificación de estados emocionales. Las emociones reflejadas sirven como herramienta pedagógica para que los estudiantes puedan identificarse con ellas y hablar acerca de las emociones de los protagonistas del video y de las propias. Finalmente, la fase de escritura de una carta de agradecimiento que "abraza con palabras" les permite expresar su afecto hacia una persona querida, lo que llevará a los estudiantes a experimentar estados emocionales agradables y gratificantes.

DESARROLLO

1º Fase

Preguntas iniciales a los niños:

- *¿Qué emociones han sentido en la etapa de confinamiento? (Preguntar tanto por emociones agradables como desagradables)*
- *¿Qué es lo que más extrañaron de asistir al colegio?*

El docente explica a los estudiantes que durante el tiempo de confinamiento la mayoría de personas se vieron imposibilitadas de reunirse con sus seres queridos. Y que, actualmente y en adelante, será necesario guardar precauciones en el contacto con familiares y amistades como muestra de amor y cuidado. En este contexto, las expresiones físicas de afecto (abrazos, besos) se ven limitadas y se presenta el desafío de utilizar la creatividad para crear nuevas formas de expresar cariño.

Por otro lado, explica que, durante este tiempo, del mismo modo que los medios de comunicación transmitieron información preocupante propia del contexto de crisis, también comunicaron noticias inspiradoras, entre las que se encuentran la que se presentará a continuación. Se proyecta el audiovisual.

2º Fase

El profesor promueve un coloquio en el contexto del grupo en el que formula preguntas de corte emo-

cional centradas en las emociones experimentadas por los alumnos al no poder encontrarse y relacionarse con sus familiares y amistades como lo hacían antes.

- *¿Qué emociones sintieron al ver el video?*
- *¿Qué emociones creen que motivaron a esta nieta a crear la "cortina de los abrazos"? ¿Cómo creen que se sintió al abrazar a sus abuelos?*
- *¿Qué emociones creen que sintieron los abuelos al ver la sorpresa de su nieta y poder abrazarla de nuevo?*
- *¿Qué emociones sintieron/sienten por no poder encontrarse con familiares y amigos como lo hacían antes?*
- *¿Con quiénes les gustaría usar la "cortina de los abrazos"?*

3º Fase

El docente explica que, si bien actualmente debemos tomar una pausa de los abrazos físicos con el objetivo de cuidar nuestra salud, existen otras formas de abrazar, como, por ejemplo, con palabras.

Se invita a los alumnos a pensar en una persona a la que extrañan y quisieran abrazar, y a hacer una lista de las cosas que más extrañan de ella. A continuación, deberán convertir ese listado en una carta de agradecimientos dirigida a esa persona.

Actividad diseñada por: Kristell Benavides.

Alumna del Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad (Universidad de Cantabria y Fundación Botín)