



TÍTULO
EL ROCK DE LAS EMOCIONES

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/pp14mu>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía

EDAD RECOMENDADA
De 3 a 6 años

SINOPSIS
El Rock de las emociones explica de un modo sencillo cómo se relacionan pensamiento, emoción y conducta para ayudar a entender el mecanismo que nos lleva a actuar de un modo u otro.



- ¿Alguien sabe en qué parte del cuerpo se encuentran?

Nuestras emociones, al igual que nuestros pensamientos, se encuentran en el cerebro, en nuestra mente. Como a veces nos hacen sentir dolor y malestar, también alegría y diversión, el ritmo de nuestro corazón cambia con nuestras emociones y por ello muchas personas dicen que sentimos con el corazón (aunque en realidad esas emociones estén, como decimos, en la mente).

Independientemente de esto, lo importante es saber que pensamos y sentimos, que además estas dos áreas que funcionan juntas, también se relacionan con lo que hacemos, ya que de alguna manera dirigen nuestra conducta”.

2ª Fase

“Vamos a ver a continuación un vídeo en el que nos explican esto mucho mejor. Y no solo eso, también nos hacen propuestas sobre cómo acompañarnos mutuamente cuando sentimos determinadas emociones. Vamos a verlo con atención...”

(Visionar la secuencia, reafirmando la parte ya explicada en la 1ª Fase y deteniéndonos en explicar un poco más cada uno de los tres abordajes emocionales que el vídeo menciona, hacia la tristeza, la alegría y el enfado).

“Muchas veces, las personas que tenemos cerca nos preguntan qué nos pasa porque nos miran y ven en nuestras caras, voces o cuerpos señales que no son las habituales en nosotros. Hacer eso, darse cuenta de que algo nos puede estar pasando, es tener empatía”.

Se comentará qué les parece la forma en la que las niñas y los niños del rock actúan sobre las emociones de quienes tienen cerca. Para ello, se podrán utilizar las siguientes preguntas:

REFERENTE TEÓRICO: Hoy en día nadie duda ya de la íntima relación entre pensamiento, emoción y conducta. Las tres áreas interactúan estrechamente modulando la intensidad, frecuencia y duración de nuestras emociones. Esto implica que, si conocemos la manera en que se produce esa relación, las posibilidades de control emocional, incluso en edades tempranas, aumentan.

RAZÓN DE SER: El Rock de las emociones permite que los participantes se acerquen de manera sencilla al concepto y funcionamiento de la inteligencia emocional y, particularmente, al primer paso del camino, que es la empatía, ayudándoles a reconocer emociones propias y ajenas, y también qué hacer en cada caso al respecto.

DESARROLLO

1ª Fase

“Hoy vamos a hablar de las emociones...”

- ¿Alguien sabe qué son? (Reacciones involuntarias asociadas a sentimientos que surgen ante cosas que nos pasan)
- ¿Podemos poner algún ejemplo? (Tristeza, ira, sorpresa, alegría, miedo, asco...)
- ¿Para qué creéis que sirven? (Sirven como “termómetro” que nos indica qué pasa fuera y dentro de nuestro cuerpo y nos avisa de que algo tenemos que hacer)

- ¿Pensáis que han actuado con empatía? (darse cuenta de lo que sienten las y los demás)
- ¿Cómo se nota que una persona está... (triste, alegre, enfadada...)?
- ¿Han sabido qué hacer con esas emociones?

3ª Fase

En esta última fase de la actividad, se presentarán situaciones emocionales que tendrá que representar el alumnado. El profesorado podrá asumir el papel de la persona que tenga la emoción y el alumnado propondrá maneras de manejar esa situación.

Algunos ejemplos:

- Un niño está preocupado porque no sabe si a su mamá le gustará el regalito que ha preparado para el día de la madre.
- Una niña está en el comedor, pero le da mucho asco la comida que tiene delante y no sabe si se la podrá comer
- Noelia está muy contenta porque la profesora le ha dicho que su dibujo es precioso.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El interés principal de este tipo de actividad se centra en que, en algún momento, pueda generalizarse al ámbito cotidiano, a su vida día a día. Así, en esta misma línea sugerimos que se aprovechen situaciones en el aula (imaginemos, por ejemplo, que ha habido una situación de enfado entre dos niños de clase que podemos analizar conjuntamente como aula y buscar soluciones inteligentes emocionalmente) para, de vez en cuando o de forma más o menos sistemática, recordar lo que se ha comentado en la actividad: que pensamos, sentimos y actuamos de forma relacionada, y que podemos ejercer control sobre nuestras emociones, además de expresarlas con nuestro cuerpo.