



Colegios
"El Valle"

Estrategias para identificar y trabajar las emociones

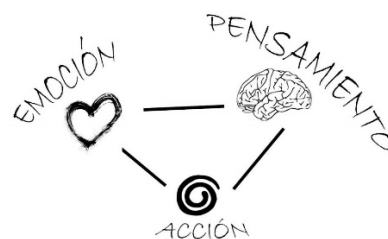
ESTRATEGIAS PARA IDENTIFICAR Y TRABAJAR LAS EMOCIONES

Durante este periodo de confinamiento dentro del hogar para proteger y protegernos del Covid-19 surgen multitud de emociones cada día, fundamentalmente en los niños debido al nivel madurativo en el que se encuentran. Por ello, es importante saber identificar qué emociones sentimos en cada momento para gestionarlas de la manera más adecuada y que nos perturben lo menos posible.

Podemos entender como emoción un sentimiento o sensación muy intensa que surge cuando una persona reacciona de manera subjetiva ante una situación, generando así un estado afectivo que puede ir acompañado de cambios físicos. Para identificar y trabajar adecuadamente las emociones es importante estimular la inteligencia emocional, es decir, las habilidades para identificar y gestionar nuestras emociones y las de los demás.

Las emociones nos ayudan y orientan nuestra conducta de forma adecuada, pero si son muy intensas pueden ir en contra de nosotros provocando dolor y malestar, por ello la importancia de mantener un equilibrio emocional a través de la gestión e identificación de las mismas.

Muy ligado a las emociones están los pensamientos y las acciones, de modo que son interdependientes y entre ellas debe existir un equilibrio para conseguir un bienestar emocional.



En este periodo de confinamiento las emociones de los niños son mucho más inestables y en ocasiones van de un extremo a otro sin que ellos mismos sepan muy bien por qué. Por ello a continuación, se muestran las emociones más comunes en esta situación para que sepan identificarlas, gestionarlas y una serie de actividades para desarrollarlas.

Tristeza

¿Qué es la tristeza?

La tristeza es una emoción básica que se caracteriza por una caída general de nuestra energía y estado de ánimo. Suele estar asociada a la pérdida de algo o de alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo.

¿Cómo la reconozco?

Los niños tristes suelen tener pocas ganas de realizar actividades, incluso las que les gusta, y lo suelen acompañar de llanto, aunque no necesariamente el llanto debe tener una connotación negativa ya que les ayuda a expresar sus emociones y liberar la tensión que les produce.

¿Cómo puedo trabajarla?

- **El bote de las lágrimas:** los niños escriben en un papel las diferentes situaciones que le han hecho estar triste y las meten en un bote. Cada cierto tiempo sacan todos los papeles para ver que las situaciones que nos provocan tristeza van y vienen y debemos aprender a transitar por ellas.
- **La rueda de las opciones:** los niños hacen una rueda con una cartulina y las dividen en porciones, en cada porción deben poner qué pueden hacer para sentirse mejor cuando están tristes. De modo que cuando verdaderamente estén tristes deben ir a la rueda y elegir la opción que creen que les ayudará a dejar de estar tristes y sentirse mejor.



IRA/ENFADO

¿Qué es la ira?

La ira o el enfado se produce cuando piensas que te están tratando de manera injusta y que se podría haber evitado si alguien te hubiera tenido en cuenta o hubiera actuado de otra manera. Es recomendable evitar que la ira se adueñe de tus acciones, ya que generalmente la forma de expresarla es a través de agresividad o violencia.

¿Cómo la reconozco?

Cuando un niño presenta ira lo detectamos porque manifiesta una oposición ante una situación que le lleva a descargar energía, en ocasiones en forma de violencia o agresividad.

¿Cómo puedo trabajarla?

- **Deshacerse de la ira:** una vez que el niño esté calmado tras un momento de ira le pedimos que a través de un dibujo exprese por qué se ha enfadado. Después pedimos que nos lo explique, que lo rompa en pedazos y lo metemos en el bote de los enfados. Con ello aprenden que el enfado es en un momento dado y debemos saber desprendernos de él.
- **Escala de la ira:** En una cartulina ponemos 5 niveles de enfado (1 donde se siente bien y 5 el nivel máximo de enfado) y tras el momento de enfado o de ira deberá expresar en qué nivel está e intentar explicar por qué. Tras esto debemos reconducirle a un estado de calma y reflexión sobre lo ocurrido.



MIEDO

¿Qué es el miedo?

El miedo se produce cuando pensamos que estamos expuestos a un peligro real o imaginario. La respuesta ante el miedo puede ser encararlo o evitarlo.

¿Cómo lo reconozco?

En la mayoría de las ocasiones el niño verbaliza a aquello que le tiene miedo. De no ser así, suelen rechazar aquellas situaciones que le dan miedo evitándolas, mostrando gran nerviosismo o llorando cuando se enfrenta a ellas.

¿Cómo puedo trabajarlo?

-Escalera del miedo: se dibuja una escalera y en el peldaño de abajo se pone aquello a lo que menos miedo tiene el niño y así sucesivamente hasta llegar al peldaño más alto que es a lo que más miedo le tiene. Esto le sirve para ser consciente de sus miedos y saber graduarlos.

- **El fantasma come miedos:** dibujamos en una cartulina grande un fantasma y cuando el niño tenga algún episodio de miedo se escribe en una hoja y se echa por la boca del fantasma para que no vuelva a aparecer. Después reflexionamos con él sobre el por qué de ese miedo y lo intentamos racionalizar.



ALEGRÍA

¿Qué es la alegría?

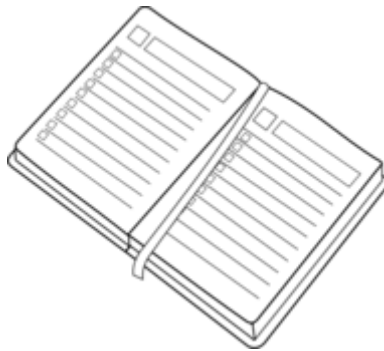
La alegría la provoca un motivo placentero o un acontecimiento favorable y suele manifestarse con signo exteriores como la sonrisa. A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración.

¿Cómo la reconozco?

Un hecho que provoca alegría en los niños es fácil de reconocer ya que su energía aumenta, se muestran más juguetones y sus pensamientos son más positivos.

¿Cómo puedo trabajarla?

-Diario de la alegría: en un cuaderno cada día se anota las situaciones que le han provocado alegría al niño. De esta manera en momentos en donde aparezca la tristeza puede ver todo lo que le causa alegría.



- La hora de la alegría: escoger un momento en el día o varios a la semana para hacer actividades o acciones que despierte alegría en los niños (chistes, juegos,...) de manera que ayudamos a mejorar su bienestar general.

FRUSTRACIÓN

¿Qué es la frustración?

Es una sensación de mal estar o enfado que se produce cuando no logramos conseguir lo que nos proponemos o no sucede lo que esperábamos.

¿Cómo la reconozco?

Reconocer la frustración en niños es fácil ya que se produce cuando hay algo que no le sale como quiere o cuando algo no sucede como esperaba y suele ir acompañado de rabietas, lloro o enfado.

¿Cómo puedo trabajarla?

- **Representar la situación:** esta actividad consiste en representar a modo de teatro con el niño una situación que le genere frustración. Primero con la conducta inapropiada del niño ante la situación que le genera frustración y luego guiándole para que lo haga de manera adecuada.



- **El juego de los errores:** debemos hacer actividades con el niño, pero deben cometer errores. De modo que le hacemos consciente que cuando cometemos errores o las cosas no salen como queremos, no pasa nada porque se pueden subsanar y llegar igualmente a nuestro propósito.

ABURRIMIENTO

¿Qué es el aburrimiento?

El aburrimiento no es una emoción como tal, pero influye de manera muy significativa sobre ellas. Lo podemos definir como una mezcla de astio y desgana cuando no hacemos nada o lo que hacemos no nos gusta.

¿Cómo la reconozco?

Reconocer el aburrimiento en niños es fácil, ya que en muchas ocasiones lo verbalizan y cuando no lo hacen se suele reconocer porque no muestran interés en lo que están haciendo o no quieren hacer nada de lo que les proponemos.

¿Cómo puedo trabajarlo?

El aburrimiento no es necesariamente perjudicial en el desarrollo de los niños, ya que en ocasiones es el detonante del desarrollo creativo y de la búsqueda de motivaciones propias. No obstante, debemos evitar que el aburrimiento sea la tónica general en los niños durante este confinamiento. En términos generales el aburrimiento se resuelve haciendo actividades que motiven y les gusten a los niños.

A continuación, se exponen una serie de actividades para trabajar la inteligencia emocional que pueden servir para hacer frente al aburrimiento en este periodo de confinamiento.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- El diccionario de las emociones

Para hacer el diccionario de las emociones debemos coger un cuaderno y escribir en varias páginas diferentes emociones. Después recortaremos de revistas o periódicos a diferentes personas o personajes y las pegaremos en la emoción que corresponda según las expresiones que muestren.

Cada vez que pegamos un recorte es conveniente aprovechar para hablar de esa emoción: cómo se manifiesta en el cuerpo, qué te hace sentir, qué pensamientos nos provoca, ...

Con esta actividad trabajamos el reconocimiento de las emociones, el vocabulario emocional, la expresión de las emociones y la consciencia emocional.



- Las marionetas de las emociones

Para hacer la marioneta de las emociones necesitamos elaborar dos dados, uno donde aparezcan seis emociones y otro donde aparezcan seis objetos o lugares.

Para jugar, el niño escogerá muñecos que tenga en casa y después lanzará los dados, de modo que con sus muñecos debe de representar a modo de teatrillo la emoción que le ha salido al tirar el lado de las emociones en el lugar o con el objeto que le salió en el otro dado.

Con esta actividad conseguimos que los niños expresen como sienten ellos cada emoción y puedan manejarse adecuadamente en ellas en un futuro.



- **La música de las emociones**

En esta actividad escogeremos canciones o piezas musicales que nos puedan evocar diferentes emociones y se las ponemos al niño. Una vez que ha escuchado toda la canción pediremos que nos dibuje lo que le ha hecho sentir esa canción. Después comentaremos con ellos lo que les ha hecho sentir y por qué han dibujado eso. Podemos hacer lo mismo nosotros para servirles de modelo.

Con esta actividad trabajamos que aprenda a reconocer sus propios estados de ánimo antes situaciones o sensaciones exteriores.



- **La mímica de las emociones**

En esta actividad preparamos una serie de tarjetas con diferentes emociones escritas en ellas y el niño debe representarla mediante la mímica. Para que no sea tan fácil es recomendable escribir emociones menos habituales. En este juego quien acierte la emoción que representa el niño le toca salir a representar otra y así sucesivamente.

Con esta actividad conseguimos que tengan un mayor vocabulario emocional, que aprendan la comunicación no verbal emocional y que aprendan a reconocer y reflexionar sobre la expresión de las emociones en los otros.



- **El diario de las emociones**

En niños a partir de 7-8 años es recomendable que elaboren un diario donde cada día describan qué les ha sucedido y describan cómo les ha hecho sentir, los pensamientos que tuvieron, cómo actuaron, ...

Con esta actividad ayudamos a los niños a que sean conscientes de sus emociones, sentimientos y sean capaces de reflexionar sobre ellos y sus actuaciones.

*El diario de las
emociones*

Nombre: _____

- **Bote de los agradecimientos**

En esta actividad los niños deben tener un bote que hayan decorado a su gusto para que todos los días metan un papel en el que han de escribir algo agradable que le a pasado a lo largo del día o algún agradecimiento a alguien por algo que le ha sucedido.

Con esto conseguimos crear en los niños pensamientos positivos.



LIBROS RECOMENDADOS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Anna Llenas (20016). “Laberinto del alma”. Ed. Planeta
- Cristina Núñez y Rafael Romero (20013). “Emocionario”. Ed. Palabras Aladas
- Anna Llenas (20014). “Diario de las emociones”. Ed. Paidos Ibérica
- Mónica Gutiérrez Serna (2010). “Recetas de lluvia y azúcar” Ed. Thule Ediciones
- Keith Negley (2016). “Tipos duros (también tienen sentimientos)”. Ed.Impedimenta