

SEMINARIO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS. CONTINUACIÓN CRA EL CALVITERO

Debido a la situación de confinamiento y cierre de las aulas, que a todos nos ha pillado por sorpresa, va a resultar imposible acompañar la memoria con fotografías de los materiales creados. Sin embargo, se intentará detallar lo mejor posible como han sido estos materiales y su finalidad.

La primera propuesta llevaba a cabo fue dar respuesta a la pregunta ¿qué es la inteligencia emocional? Se entiende como tal “la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones interpersonales, así como nuestro propio bienestar” podemos resaltar la importancia de su estudio puesto que el ser humano es un ser social desde su nacimiento y una adecuada socialización influirá positiva o negativamente en su aprendizaje.

Partiendo de este punto, comenzamos a trabajar sobre el reconocimiento de las emociones y de sus características, ¿qué reacciones nos generan las emociones?, ¿son igual las emociones y los sentimientos?, ¿qué causa las emociones?, ¿cómo expreso mis emociones?

La primera emoción trabajada fue la tristeza a través de dinámicas desarrolladas en educación plástica, la actividad consistía en construir un árbol de cartón en primer lugar. Después se repartieron hojas de papel con forma de hojas de árbol donde los niños escribían aquellas vivencias o ideas que les provocaban tristeza, las hojas se pegaron en el árbol y coincidiendo con el otoño, muchas de esas hojas se cayeron, haciendo ver el símil de la caída de las hojas con la desaparición de la tristeza. El árbol fue rotando por todas las secciones del CRA.

La tristeza dará paso a la alegría. Nos encontramos en el mes de diciembre y aprovechamos la proximidad de la Navidad para orientar la actividad hacia la alegría compartida con la familia, las amistades, los seres queridos, etc. En esta ocasión emplearemos un pino o abeto que vamos a decorar con manos de papel donde habrán escrito mensajes positivos, optimistas, que su lectura proporcione alegría. Esas manos de papel también tienen un significado, las manos nos permiten contactar con los demás, sentir a otras personas, abrazar, etc. El árbol irá rotando por las diferentes secciones del CRA.

La siguiente dinámica irá orientada hacia la calma, pero ¿qué diferencia existe entre alegría y calma? El alumnado la relaciona con un estado de reposo, de relajación, sin tensiones y sin estrés.

Desde el área de Educación Física se trabaja la calma y la relajación creando ambientes tranquilos, en pequeños grupos, con luz tenue, música zen, sonidos de la naturaleza, masajes con pelotas y rodillos de espuma, etc...

Desde el área de Educación Plástica se fabrica una palmera que para los niños guarda relación con esas playas blancas, desiertas y tranquilas. A esta palmera se le irán colgando hojas donde escribiremos aquellas formas que conocemos para

encontrar la calma, así compartiremos nuestros “trucos” con los demás. La palmera irá rotando por las distintas secciones del CRA.

Pero, y ¿qué pasa cuando no encuentro la calma? Aprenderemos a solucionarlo con facilidad, fabricaremos una botella de la calma. Sólo necesitamos una botella de agua vacía (33-50 cl) a la que añadiremos unos pellizcos de purpurina de uno o varios colores, la rellenaremos con agua y la agitaremos. Ahora llega el momento de calmarse, sentémonos frente a la botella a observar como la purpurina brilla y baila lenta y aleatoriamente dentro del agua; poco a poco la purpurina se irá precipitando hacia el fondo de la botella, y sin darnos cuenta, estaremos completamente relajados.

Nota: en el caso de adultos muy estresados se recomienda una garrafa de cinco litros.

Cabe destacar el gran papel que jugó la fiesta de carnaval para el trabajo de las emociones. La temática elegida fue el monstruo de colores, las actividades comenzaron varios días antes cuando las tutoras leyeron y trabajaron este bonito cuento de las emociones en el aula. De esta forma, los alumnos y alumnas ya estaban favorablemente predispuestos para el desarrollo de las actividades que tendrían lugar el Día del Encuentro.

La fiesta de carnaval tuvo lugar en la localidad de La Aldehuela y supuso el desplazamiento del alumnado de otras secciones del CRA para celebrar el encuentro. Cada sección representaba una emoción diferente (miedo, alegría, tristeza, calma, ira) y partiendo de aquí fabricamos los disfraces con bolsas de plástico de diferentes colores y cartulinas para expresar cada emoción con forma de una corona.

Con todos los disfraces terminados realizamos un pasacalle cantando y bailando al ritmo de la música del Monstruo de los colores. Esta actividad sirvió, entre otras cosas, para reforzar los vínculos afectivos de los alumnos del centro que, aunque viviendo en pueblos vecinos, no pueden verse habitualmente.

La siguiente emoción trabajada ha sido el amor, realizando coloquios con los alumnos para compartir como lo entienden y como lo sienten. Se fabricaron corazones de cartulina con mensajes que simbolizaran el amor y sirvieran para decorar el colegio.

La emoción del amor sirvió de enlace para trabajar la amistad, ese concepto tan abstracto y tan imprescindible desde nuestros primeros pasos en sociedad.

La amistad esperaba ser trabajada mediante el juego del amigo invisible y el día de los abrazos, pero la llegada del Covid 19 truncó esta iniciativa.