

TÍTULO

LO QUE SIENTO QUE TÚ SIENTES

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Empatía; Identificación, expresión y regulación emocional; Habilidades de relación.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura; Lengua extranjera (Inglés).

CONTEXTO ESCOLAR

Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA

De 6 a 8 años.

SINOPSIS

Un niño habla con su hermano o hermana que aún no ha nacido para explicarle algunas de las cosas que se encontrará cuando salga de la tripa de su mamá, y entre otras, le cuenta cómo se sienten en casa por la crisis, para que no se sorprenda.

REFERENTE TEÓRICO: La habilidad de “leer” las emociones de otras personas es uno de los pilares principales de lo que llamamos “inteligencia emocional”. En un sentido, es hablar y comprender el lenguaje de las emociones, algo que en algunos alumnos se percibe como una habilidad natural desde su más tierna infancia y también algo que, en cualquier caso, puede desarrollarse y trabajarse para que aumente a medida que crezcan. Esta habilidad nos hace más humanos, más capaces de comprender lo que nos rodea, más hábiles para relacionarnos con las personas que tenemos cerca, y con más probabilidad de saber resolver los problemas que podamos encontrar. Es, de alguna forma, una garantía de adaptación a la que deberíamos aspirar cada vez más.

RAZÓN DE SER: La actividad alrededor de la que se organiza esta propuesta permite una aproximación secuencial para poner en marcha una de las habilidades asociadas a la inteligencia emocional más importantes: leer las emociones en función de signos externos y de un ejercicio interno de pensar qué piensa o siente quien tenemos delante. Esto, en definitiva, es empatía: ponerse en la piel de otra persona para sentir algo de lo que ella siente y actuar en consecuencia.

DESARROLLO

1ª Fase: *El niño que veía lo invisible*

“Vamos a empezar hoy viendo un vídeo en el que un niño pequeño habla con su hermano o hermana, al que no ve porque no ha nacido aún, para contarle acerca de algunas cosas que, aunque tampoco las ve, percibe. Es decir, se da cuenta de que están, aunque no las ve con sus ojos. ¿Os parece extraño? Vamos a ver el vídeo y ahora lo explicamos un poco más”.

La idea de ver el vídeo y comentar después, que comprendan que, aunque el mundo de las emociones, lo que sentimos nosotros y nosotras, y lo que sienten otras personas, no se vea con los ojos, está ahí y nos da pistas de cómo funciona. De alguna forma, es como el hermano o hermana de este niño. Está escondido dentro de la tripita de mamá, no se ve aún, pero él nota que está ahí: la barriga de mamá se ha hecho más grande, se mueve, le hablan de la nueva incorporación a la familia... No todas las cosas importantes se ven con los ojos, aunque hay pistas muy importantes que sí podemos ver.

Para iniciar una reflexión sobre este asunto, se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Cómo notamos que una persona está triste? ¿Hay algo que podamos ver con los ojos y que nos dé pistas de que eso está sucediendo? ¿Cómo se sentirá esa persona? ¿Habrá cosas que le apetezca hacer y otras que no? ¿Se os ocurren cuáles?*
- *¿Cómo notamos que una persona está alegre? ¿Hay algo que podamos ver con los ojos y que nos dé pistas de que eso está sucediendo? ¿Cómo se sentirá esa persona? ¿Habrá cosas que le apetezca hacer y otras que no? ¿Se os ocurren cuáles?*
- *¿Cómo notamos que una persona está enfadada? ¿Hay algo que podamos ver con los ojos y que nos dé pistas de que eso está sucediendo? ¿Cómo se sentirá esa persona? ¿Habrá cosas que le apetezca hacer y otras que no? ¿Se os ocurren cuáles?*
- *¿Cómo notamos que una persona está aburrida? ¿Hay algo que podamos ver con los ojos y que nos dé pistas de que eso está sucediendo? ¿Cómo se sentirá esa persona? ¿Habrá cosas que le apetezca hacer y otras que no? ¿Se os ocurren cuáles?*

Esto puede hacerse con algunas emociones más, para ayudarles a identificar cuáles son los signos más comunes a la hora de identificar y expresar sentimientos y poder captarlos y comprenderlos un poco más. En realidad, lo que el niño hace no es tan extraño como les

podría parecer. No es que sea adivino. Simplemente se fija bien y es capaz de identificar lo que sienten las personas que le rodean en una determinada situación. Eso guía su comportamiento y le permite “acertar” con más facilidad.

2ª Fase: Adivina, adivinanza

“El niño que hemos visto en el anuncio se maneja muy bien en esto de los sentimientos. Si os fijáis bien, se ha dado cuenta de lo que sienten su papá y su mamá (dice que están preocupados por la crisis) y también está adivinando que a lo mejor su hermanito o hermanita puede preocuparse por ello, así que le avisa y se adelanta para evitar que se sienta mal. El papá y la mamá del niño se alegran de ver cómo se preocupa por el bebé que va a venir y le demuestran con cariño el orgullo que siente por lo que está haciendo. Él y ella también se han dado cuenta de lo que él siente. Además, el niño le propone al bebé compartir algunas de sus cosas, porque piensa que le gustarán, aunque también se da cuenta de que algunas otras cosas le costará mucho compartirlas. ¿Os habéis dado cuenta de cuántas emociones hay en el poco tiempo que ha durado el anuncio? Nuestro día a día, cada minuto, está lleno de emociones y es también divertido jugar a adivinar lo que está pasando alrededor nuestro en cada momento. Vamos a hacer un

juego para ver qué tal se nos da esto de leer las emociones y los sentimientos de las personas”.

El profesorado, previamente, habrá recopilado bastantes imágenes de personas, mayores y pequeñas, en cualquier tipo de situación: comprando en el súper, abrazando a otras personas, hablando, en el cine viendo una peli... En cada una de ellas, esas personas están pensando y sintiendo cosas que los niños y las niñas tendrán que intentar adivinar. Es un buen comienzo empezar “adivinando” lo que están pensando, porque el pensamiento y los sentimientos suelen estar relacionados. Es interesante que participe gran parte o todo el alumnado.

3ª Fase: Imagino qué sientes tú

Finalmente, se tratará de llevar el ejercicio anterior a sus vidas diarias con el fin de que pueda generalizarse el aprendizaje.

En el corro se les pedirá que cuenten algo que les haya pasado, que les haya hecho sentir tristeza, alegría, sorpresa, enfado, ira, etc (preferiblemente sucedido el día anterior). Por ejemplo, “Ayer me encontré un pajarito herido en el parque”, o “Ayer me regalaron un cuento nuevo”, o “Ayer comí espaguetis”... (Toda situación es válida).

El resto de alumnado intentará “adivinar” cómo se han sentido en esas situaciones (levantarán la mano cuando crean conocer la emoción y se respetará el turno). Si es necesario, se pueden realizar preguntas que ayuden a “ver” lo que no se ve: por ejemplo “¿Te gustan los espaguetis? Entonces seguro que estabas muy contento/a” (en este ejercicio de búsqueda de información, clave en la práctica de la empatía, el profesorado hará de modelo, ya que puede resultar algo complicado generar preguntas de este tipo en estas edades).

La actividad terminará con la felicitación por parte del profesorado por el trabajo realizado y la expresión de su estado de ánimo (*“Me ha encantado lo que hemos hecho hoy. Siento mucha alegría. Os felicito”*).

***Nota:** Esta actividad puede integrarse en la asignatura de lengua extranjera (inglés). A través de la banda sonora del anuncio The Beatles “Le it be” se puede aprender el significado de esta expresión.