

Calendario de Adviento de emociones

Notas didácticas



La fórmula **sentidos + creatividad** permite abordar las emociones en el aula de forma tal que posibilita la *evocación* (a través de los sentidos) y la *expresión* (a través de la creatividad) de las emociones. Realizar actividades creativas y diferentes a las actividades habituales de aula, con otros materiales y objetivos lúdicos y no académicos pondrán en una actitud más desenfadada y relajada a los alumnos y contribuirá a que estén más dispuestos a compartir sus emociones.

N.B. En todos los sobrecitos, además del contenido específico para cada par de emociones que se indica sugerimos incluir una tarjetita con la descripción de la actividad que detallamos para ser leída por quien abre el sobrecito ese día.

1&2 - Tristeza - Alegría

Objetivo: hablar de la necesidad de no evitar la tristeza, sino permitirla y entender que nos ayuda a reconocer lo que realmente nos importa.

Contenido del sobre: pañuelitos de papel navideños y un dibujo de un botecito para que cada uno dibuje y 'guarde' sus lágrimas.

Actividad: Preparar un botecito personal para guardar las lágrimas y visualizarlas con la etiqueta *tears in a bottle*.

3&4 - Asco - Placer

Objetivo: trabajar con los sentidos y reconocer qué olores, texturas, etc. nos resultan placenteros y 'asquerosos' a cada uno.

Contenido del sobre: una cinta para tapan los ojos a los niños al hacer la actividad (y preparar con antelación una bolsita con distintos objetos con distintas texturas, sonidos, olores y sabores)

Actividad: 'sentir' objetos con distintas texturas, olores, sonidos (¡y sabores si es posible!) preparados en una bolsita - i.e. plumas, papel de lija, jabón, café, pimienta, lana, licra, campanita, etc.

5&6 - Estrés/Tensión - Alivio

Objetivo: aprender a reconocer la tensión o estrés fijándonos en nuestra respiración (agitada), sudoración o la aceleración de nuestra forma de hablar y sentir alivio al realizar una actividad que reduzca la tensión.

Contenido del sobre: purpurina de distintos colores para mezclar con otros ingredientes (agua caliente, cola líquida, colorante en un bote transparente de cristal) en un *calm bottle*

Actividad: realizar un ejercicio de respiración para reducir el estrés o la tensión que del grupo (por ejemplo, el día de un examen) - los niños se sientan en círculo y siguen las instrucciones *Put your hands on your belly, close your eyes, close your mouth and breath through your nose. In, Out, In, Out.*; preparar un *calm bottle* para poder acompañar a los alumnos en días tensos.

7&8 - Confianza - Inseguridad

Objetivo: aprender a apreciar lo que hacemos y fomentar la seguridad en nosotros mismos y la capacidad para aprender a hacer cosas que todavía no sabemos hacer tan bien como nos gustaría.

Contenido del sobre: un papel con un círculo para cada alumno para que por una cara dibujen su cara feliz con la mano derecha y por la otra con la mano izquierda y comparen (el circulito puede tener dibujado un gorrito de papá Noel para darle un toque navideño)

Actividad: realizar una actividad con la mano izquierda (o derecha para los zurdos) para darnos cuenta de lo bien que hacemos las cosas que ya hemos aprendido y practicado.

9&10 – Culpa/remordimiento – Aceptación

Objetivo: aprender a reconocer la culpa y el posible remordimiento por haber hecho algo mal de lo que nos arrepentimos y practicar pedir perdón y que nuestra disculpa se acepte.

Contenido del sobre: un papelito en forma de corazón para que cada uno escriba los cuatro pasos de su disculpa.

Actividad: disculparse con alguien de clase por algo que hayas hecho mal y de lo que te arrepientas (¡o algo que hayas pensado hacer!) siguiendo los cuatro pasos de la disculpa: 1 Decir *I am sorry*, 2 Explicar por qué lo sientes *I am sorry because...*, 3 Comprometerte a no volverlo a hacer *I won't do it again*, 4 Pedir perdón *Will you forgive me?*

11&12 – Aburrimiento – Entusiasmo

Objetivo: apreciar cómo el aburrimiento (y la ausencia de instrucciones) es un estímulo para la creatividad y la generación de entusiasmo por algo inventado por uno mismo.

Actividad: contar una historia en cadena inventando cada uno un acontecimiento después del inicio de la historia que dice el profesor (i.e. *I woke up in the middle of a forest when...*)

Contenido del sobre: ¡en esta ocasión el sobre está vacío! (i.e. ausencia de instrucciones)

13&14 – Miedo – Seguridad

Objetivo: aprender a reconocer nuestros miedos y gestionarlos de forma que no se conviertan en pánico y nos hagan perder completamente el control.

Contenido del sobre: trocitos de lana pequeños de distintos colores para que cada uno haga un ovillito para poder relajarse y controlar el miedo.

Actividad: escribir a qué tenemos miedo en un papelito y de forma anónima meter todos los papelitos en la *fears bag* para después ir sacando uno a uno y entre todos pensar en formas de ayudar a esa persona a tomar medidas seguras para controlar ese miedo.

15&16 – Vergüenza – Orgullo

Objetivo: apreciar que todos somos diferentes y sabemos hacer unas cosas mejor que otras y tener la oportunidad de 'brillar' en una actividad conjunta para sentirnos orgullosos de nosotros mismos y vencer la vergüenza.

Contenido del sobre: tarjetas con ilustraciones distintas para dar sugerencias a los niños sobre el talento que pueden elegir (una nota musical, un micrófono, etc.) y un elemento 'brillante' para que cada niño pueda ponerse – una chapita brillante, espumillón, etc. – y 'brillar' mientras demuestran su talento.

Actividad: organizar un *talent show* en el aula (i.e. un concierto, una obra de teatro, un baile, una función deportiva, etc...) en el que cada uno elija lo que hace mejor y lo muestre ante los demás.

17&18 - Decepción - Aceptación

Objetivo: aprender a aceptar las situaciones que nos decepcionan averiguando qué podemos controlar y qué no.

Contenido del sobre: papelitos con un círculo dentro de otro para poder escribir las situaciones que pueden o no cambiarse.

Actividad: completar una rueda de la aceptación con 'cosas que puedo controlar' (i.e. si he suspendido puedo estudiar más, pedir que alguien me explique las cosas de una manera que yo las entienda, etc.) en el círculo interior y 'cosas que no puedo controlar' (i.e. la asignatura de matemáticas va a seguir en el currículo aunque no me guste) en el círculo externo.

19&20 - Envidia - Empatía

Objetivo: reconocer la admiración que realmente tenemos por alguien cuando sentimos envidia y trabajar la empatía comunicando esa admiración a esa persona.

Contenido del sobre: una tarjeta en blanco con varios emoticonos para que los niños puedan preparar su mensaje escrito antes de leérselo a la persona como si se tratara de un *Like* en una red social.

Actividad: decir a una persona de la clase algo que te gusta de él/ella (i.e. me gusta mucho cómo juegas al baloncesto, hablas muy bien inglés)

21&22 - Ira - Serenidad

Objetivo: reconocer los signos de enfado en nuestra cara y cuerpo y aprender técnicas para gestionar esa ira que nos impide razonar y eliminar la razón de nuestra furia.

Contenido del sobre: una silueta de un *gingerbread man* para cada niño para que puedan dibujarse enfadados y serenos. Varios papelitos vacíos para que los niños puedan romper o hacer pelotitas y tratar de encestarlos en la papelera.

Actividad: dibujar nuestra cara y cuerpo en la silueta del *gingerbread man* vacía mostrando signos de ira por un lado y de serenidad por la otra; romper papelitos o tirarlos a la papelera para desahogarse y reducir el enfado.

23&24 - Ilusión - Desamparo

Objetivo: reconocer situaciones en las que nosotros y nuestros compañeros se sienten desamparados y pensar en acciones que pueden contribuir a devolverles la ilusión.

Contenido del sobre: papelitos en forma de mano (o sólo el papelito para que los niños dibujen la silueta de su mano) para todos los alumnos.

Actividad: primero trabajar con problemas en el aula y escribir en una silueta de una mano una forma de ayudar alguien en clase (i.e. hablar en inglés con alguien a quien le resulta difícil comunicarse; enseñar a alguien a atarse los cordones de las zapatillas en el gimnasio; etc.); como segunda actividad pensar en problemas sociales y buenos actos navideños (i.e. organizar una colecta de juguetes para donar a niños necesitados; prestarse voluntario para leer cuentos a niños en hospitales, etc.). Colgar todas las manitas en forma de árbol de navidad en el aula.

25 - Gratitud

Objetivo: compartir las razones por las que los alumnos de la clase están agradecidos este año y recordar la importancia de sentirse agradecidos preparando un diario de gratitud para el año próximo en casa; reconocer la importancia de reconocer las emociones en grupo elaborando un árbol de navidad con la emoción que cada uno elija dibujar.

Contenido del sobre: una cadena humana recortable para que los niños completen con sus razones por la que estar agradecido; un modelo de página de diario de la gratitud con espacio para escribir 'qué ha ido bien hoy', 'qué podría haber ido mejor', 'por qué estoy agradecido en cada día'; un circulito de papel para cada niño (o un papelito en forma de adorno navideño) para que cada niño dibuje la emoción que elija.

Actividad: escribir una razón por la que nos sentimos agradecidos en una cadena humana recortable para colgar en las paredes del aula; preparar un 'diario de la gratitud' para el año próximo en casa; con elegir y dibujar una emoción (como un emoticono) en forma de adorno para decorar un árbol de Navidad entre todos en clase.