

# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## Desenmascarando emociones



¿La mascarilla te hace dudar de las emociones que expresamos?

Los ojos nos dicen mucho del estado de cada persona, pero no está completo: ahí falta algo. Aunque la información del entorno ocular es muy valiosa y muestra aspectos básicos de la emoción, el reconocimiento facial queda limitado y es preciso orquestrar el movimiento del resto del cuerpo. La coyuntura social en la que nos encontramos, agravada con la crisis sanitaria actual, representa un gran obstáculo para desarrollar competencias emocionales. Especialmente en la infancia y adolescencia.

Para regular los daños colaterales que la población en general estamos padeciendo en esta pandemia es muy importante gestionar el vínculo emocional entre personas.

Lo que llamamos distancia social es un distanciamiento corporal impuesto como medida preventiva casi por miedo.

Además, la movilidad se ve muy restringida y para asimilar todos estos cambios necesitamos recursos que nos faciliten la vida cotidiana.

Para enriquecer la conciencia, la regulación y la autogestión emocional, vamos a afinar nuestra lectura del movimiento.

¿Cómo lo hacemos?. Experimentando, jugando con buen humor.

Os proponemos este juego para desenmascarar emociones y estados de ánimo.

Ejemplo: en pequeños grupos de tres personas, un jugador con mascarilla expresa una emoción solo con sus ojos, eligiendo una entre alegría, tristeza, rabia, miedo, asco. Sin mostrar el resto del cuerpo o bien manteniéndose de forma neutra, sin aportar más pistas.

Los otros dos componentes del grupo tratan de adivinarla, compartiendo sus observaciones (cejas, frente, etc.). Los jugadores se van alternando hasta completar su turno, siempre con respeto y buen humor.

Ante las dificultades, ¿nos damos pistas? Podríamos integrar el movimiento de manos y resto del cuerpo, facilitando la comunicación. Aún mejor con una adecuada selección musical, como bailando.

Así ejercitamos la musculatura social a través del arte de la danza.

Con una intención tan clara que permita apreciar la sonrisa hasta debajo de la mascarilla.

La danza es una clave cultural fundamental en el compromiso con los problemas contemporáneos, y la vía más eficiente para expresar el vínculo socioemocional, tan deteriorado en la etapa actual.

Por: **José Javier Pedrosa Laplana**

Profesor de Danza. Técnico Superior en Riesgos Psicosociales. Premio Nacional de Medicina y Ciencias de la Danza. Miembro del grupo de investigación Dersa de la Universidad de Zaragoza. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

# EXPERIENCIAS

## Entrenar temibles trols para que sean felices



Jugando a ser trols para saber qué emociones sienten. ESCUELA INFANTIL COMARCAL DE LOS MONEGROS

Los más pequeños de la Escuela Infantil Comarcal de Los Monegros jugaron a pertenecer a una tribu de trols para saber identificar sus emociones

Los trols pueden parecer muy temibles, pero también tienen sentimientos y es importante saber identificarlos desde jóvenes. Bajo esta premisa y con motivo del Día Escolar de la Paz y la no violencia el pasado 30 de enero, los más pequeños de la Escuela Infantil Comarcal de Los Monegros hicieron diferentes actividades en sus aulas relacionadas con el aprendizaje de emociones utilizando materiales educativos propuestos desde Unicef. El proyecto se titula 'Entrenar temibles trols para que sean felices'.

Así, los alumnos de la Escuela Infantil Comarcal jugaron a ser trols por una vez para ser capaces de identificar cuáles pueden ser sus sentimientos y ponerse en su piel, para luego poder aplicarlo a la vida real.

Por medio de estas actividades, «se estimula la observación de las propias emociones y las sensaciones que producen, la capacidad de identificar las emociones en otros y el desarrollo de la empatía», según ha explicado la directora de la Escuela Infantil Comarcal de Los Monegros, María José Labrador. «Se trata de reflexionar sobre el hecho de que conocer nuestras emociones y el poder reconocerlas y controlarlas nos ayuda a contribuir a un mundo más justo, pacífico y sostenible», añade la directora.

La historia gira en torno a un grupo de trols que quieren adap-



La alegría, la paz o la tristeza son algunos de los sentimientos. E. I. C.

tarse a la vida moderna, pero no lo consiguen porque no son capaces de reconocer sus propias emociones, por lo que se pasan el día peleando. La misión consiste en entrenar a esta tribu de trols para que dejen de ser temibles y puedan ser felices. «Siguiendo el documento de referencia, que se ha adaptado al nivel educativo, cada grupo debía conseguir un mapa de paz mental para su trol, describiendo con dibujos y símbolos las sensaciones que producen en su cuerpo diferentes emociones».

### Alegría, tristeza, miedo

En concreto, «con estos personajes se han trabajado emociones como la alegría, la tristeza, el miedo y el asco, lo que, dentro de la misión descrita, nos ayuda a

conseguir un mundo donde reine la paz», añade Labrador.

Las actividades fueron muy visuales, mediante dibujos y diversas manualidades, y se han llevado a cabo en las aulas de la Escuela Infantil Comarcal que se encuentran distribuidas en 16 pueblos y cuentan con cerca de 200 alumnos y alumnas de 0 a 3 años. La Escuela Infantil Comarcal de Los Monegros es centro educativo referente en educación en derechos de la infancia, junto a otros centros de toda España. Se trata de un reconocimiento impulsado por Unicef con el objetivo de fomentar una puesta en práctica de los derechos de la infancia desde la escuela, como parte integral del proyecto educativo de cada centro.

**Heraldo Escolar**