

taller

Di lo que sientes



EL TALLER DE ‘DI LO QUE SIENTES’

Este documento te servirá de guía para realizar de manera autónoma un taller que ayude a los más pequeños a identificar sus emociones y a expresarlas utilizando las palabras adecuadas.

PRESENTACIÓN

Para introducir el tema, se puede comenzar contando alguna anécdota en la que haya alguna emoción implicada. De esto se puede encargar la persona (o personas) que conduce(n) el taller de manera directa, o bien utilizando alguna marioneta o muñeco con el que los participantes estén familiarizados.

Ejemplos:

Hola, buenos días... ¿Qué tal? ¿Qué tal estáis? ¿Bien? ¿Sí? Yo también. Yo estoy contenta. ¿Contenta? Bueno, muy contenta. Sí, porque me ha tocado un jamón en el sorteo del supermercado.

Hola, buenos días... ¿Cómo estáis? ¿Bien? ¿Contentos? Pues yo no... Yo estoy un poco triste porque esta mañana, cuando me vestía para venir aquí, como tenía mucha prisa, me puse mis pantalones favoritos a toda velocidad... ¡Y se me rompieron! ¡Qué pena!

Esto dará pie a preguntar:

¿Alguna vez os habéis sentido contentos(tristes)?

Probablemente, la respuesta unánime será **sí**. En ese caso, podemos pasar a trabajar la **Actividad 1**, que aborda otra serie de situaciones y preguntas. Con ellas mostraremos que existen emociones muy diferentes y, además, centraremos el tema del taller.

ACTIVIDAD 1

Esta primera actividad consiste en presentar una serie de situaciones para que los participantes indiquen cómo se sienten las personas implicadas.

Lo más conveniente es que las escenifiquen y las contextualicen para hacerlas más comprensibles. La pregunta general, a la que deberán responder tras cada representación es la siguiente:

¿Cómo creéis que me he sentido yo en estas ocasiones?

Situaciones posibles:

- ***Me ha tocado la lotería.***
- ***Mi hermana me regañó delante de todos mis amigos.***
- ***La planta que más me gusta ya no da flores.***
- ***Hoy he tenido que comerme algo que no me gusta nada...***
- ***Mi amigo me ha prestado un lápiz cuando lo necesitaba.***
- ***Ayer le quité a mi hermano su juguete favorito.***

Probablemente, las respuestas más habituales serán: **alegre, contenta, triste, mal, bien**. No importa. Puedes aprovechar la similitud de respuestas ante situaciones bien diferentes para hacer ver que todos sentimos muchas cosas.

Por ejemplo:

¿Creéis que me sentí por dentro exactamente igual cuando me tuve que comer esa tarta de coco que no me gustaba y cuando le quité a mi hermano su juguete favorito?

Pues no, tenéis razón: no era igual. No me sentía bien, me sentía mal, pero era un malestar... diferente. Pues aquí estamos, precisamente, para conocer esas diferencias... y darles las palabras que les corresponden.

ACTIVIDAD 2

El objetivo de esta actividad es hacer ver que las palabras para expresar emociones son muy importantes y que no siempre nos es fácil seleccionar las adecuadas. En ocasiones, nos limitamos a decir **bien, mal, triste, contento**, cuando lo que en realidad deseamos expresar es otra cosa.

Para desarrollar esta actividad, vamos a jugar al tabú con el EMOCIONARIO. Por lo tanto, necesitas tener a mano:

- El diccionario de emociones EMOCIONARIO.
- Una cartulina de tamaño A5 por cada emoción que desees trabajar.
- Un rotulador para escribir en la cartulina.

Precisas, además, de tres voluntarios. Si desees utilizarlas, tienes a tu disposición las ilustraciones correspondientes a la vergüenza y el alivio en la página web: www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/taller.html

Desarrollo:

1. Elige a tres voluntarios indicando que van a tener que explicarles una emoción a sus compañeros.
2. Reúnete con ellos en círculo y muéstrales la emoción que vayas a trabajar: recomendamos la vergüenza (página 38). Diles que tienen que salir a explicar, por turnos, a sus compañeros, cómo se siente el animal en cuestión. Solo hay una condición que deben cumplir: no pueden usar la palabra **vergüenza**. Pueden hablar de lo que han visto en la imagen o intentar describir la emoción con sus palabras, recurriendo incluso a experiencias personales.

Ejemplo:

Yo sentí esto una vez que se me cayeron los pantalones en clase delante de los demás.

- 3.** Anota en una cartulina la palabra que no se puede utilizar.
- 4.** Introduce las explicaciones de los voluntarios poniéndolas en contexto:

A continuación, vuestros compañeros os van a explicar cómo se sintió una oveja llamada Genoveva.

- 5.** Deja que los voluntarios expliquen la emoción. Vigila que no utilicen las palabras prohibidas.
- 6.** A continuación, pregunta a los demás participantes qué siente la oveja. Puedes blandir la cartulina en la que habías anotado la palabra para que vean dónde está la respuesta correcta.
- 7.** Anota las aportaciones en la pizarra o haz una lista en un papel.

Llegados a este punto, pueden darse dos situaciones:

A) Que los participantes hayan averiguado de qué emoción se trata. En este caso, dale la vuelta a la cartulina. Una vez que se haya celebrado, pregunta a quienes acertaron cómo han sabido de qué se trataba.

B) Que los participantes no hayan averiguado de qué emoción se trata. En este caso, continúa jugando al tabú, pero llevando tú las riendas. Puedes ayudarte con el texto del libro, pero evitando decir la palabra prohibida, por ejemplo:

Esta emoción se apodera de tu ánimo cuando crees que se van a burlar de ti.

Puedes detenerte a escenificar la idea de que alguien teme que se burlen de él. Pídeles que expresen con gestos, posturas y sonidos lo que sienten. Una vez que lo han hecho, es el momento de darles la palabra: **vergüenza**.

Vergüenza

La vergüenza aparece por sorpresa. Se aparece de la arena cuando sabes que has cometido una falta o cuando crees que se van a burlar de ti.

Aunque parece de cuenta, es posible sentir vergüenza por lo que hace otra persona.

¿La vergüenza es discreta?

No. La vergüenza, por desgracia, es muy indiscreta. Tiene la mala de decirle a los demás que eres consciente de tu falta, hace que tu rostro enrojezca.

Que los demás sepan que estás avergonzado puede provocarte, además, inseguridad.



Idea:

Esta actividad funciona también de maravilla con la emoción **alivio** (página 22 del EMOCIONARIO).

RECAPITULACIÓN I

A estas alturas, si la **Actividad 2** ha gustado y se ha visto que no entraña mucha dificultad, se puede realizar de nuevo con otra emoción. Como esto añadirá minutos a la duración del taller, puedes acortar esta versión repetida sin necesidad de voluntarios: tú explicarás las emociones sin usar las palabras.

Adicionalmente, puedes mostrar la imagen de la oveja Genoveva y comentar con los participantes qué indicios hay en la ilustración de lo que siente Genoveva.

Por último, una vez que se ha hecho esta actividad es importante que les des un par de minutos para pensar en algún momento de su vida en que se hayan sentido así. Para ello deben estar en silencio. Después de un par minutos pensando en ello, pueden comunicarlo al grupo o bien pueden contarlo a un compañero. Pídeles que empiecen diciendo:



Yo sentí vergüenza cuando...

ACTIVIDAD 3

El objetivo de esta actividad es dar a conocer la palabra y la emoción **euforia**, establecer una diferencia con la alegría e indagar en las formas de expresarla. Necesitas tener a mano:

- El libro EMOCIONARIO (páginas 72 Y 73).
- Una cartulina blanca para tapar el texto (puedes imprimir la ilustración correspondiente que tienes disponible en www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/taller.html).
- Una cartulina verde y otra amarilla de tamaño A5.

Puedes introducir la actividad preguntando a los participantes cómo están. Probablemente, responderán que están bien. Entonces, pregúntales:

¿Queréis ver a unos animales que están mejor que bien?

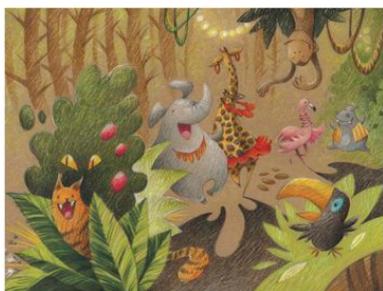
Euforia

La euforia es un desbordamiento de energía positiva. Te brinda la fuerza para enfrentar momentos de adversidad o para llegar con un entusiasmo muy por encima de lo habitual.

¿Qué conlleva a la euforia?

El entusiasmo brinda un experimento. Pero no te muevas tan rápido y con tanta fuerza que pierdas la capacidad de sentir.

La euforia es lo opuesto al desaliento.



Entonces, muestra la ilustración de la página 72 del EMOCIONARIO, correspondiente a la **euforia**. Pregúntales cómo están los animales de la ilustración. Las respuestas habituales serán **felices, contentos, alegres**.

Aquí puedes bromear con ellos. Seguramente, todos han visto algún perro contento, meneando el rabo con fuerza; pero... ¿cómo de contento hay que estar para ponerse una falda, unos collares y arrancarse a bailar como hace la jirafa?

¿Hay grados de alegría? ¿Es posible estar mucho más que contento?

Pregúntales cuál es la vez que más contentos se pusieron. También resulta bastante divertido preguntar cuándo vieron muy contentos a sus padres. Por ejemplo: cuando España ganó el Mundial de Fútbol.

Así que a veces estamos más que contentos. Tenemos muuuuuucha energía. Tanta como para festejar como los animales en la selva. Sentimos... euforia. ¿Qué sentimos?

Euforia.

¿Es lo mismo que la alegría?

¡¡No!!

¡Es mucho más! ¡Es euforia!

Aquí conviene que tú mismo expreses euforia: puedes saltar, bailar, decir *sí, sí, sí, sí*. Luego, juega con ellos a expresar euforia.

Desarrollo:

1. Indícales que la cartulina amarilla significa alegría y que la cartulina verde significa euforia.
2. Explícales la actividad: tú vas a enunciar una serie de situaciones y ellos tienen que expresar alegría si tú muestras la cartulina amarilla y euforia si tú muestras la cartulina verde.
3. Avísales de cómo se termina el juego: cuando tú des una palmada deben quedarse en absoluto silencio.

Posibles situaciones:

- *El domingo vais al parque.*
- *El domingo vais al cine.*
- *Habéis ganado una bicicleta en un sorteo.*
- *Habéis ganado una piscina de bolas en un sorteo.*
- *Hoy hay macarrones para cenar.*
- *Hoy hay filete con patatas fritas para cenar.*
- *Mañana no hay cole.*
- *Mañana empiezan las vacaciones.*

ACTIVIDAD 4

El objetivo de esta actividad es explorar dos emociones que van de la mano, pero que son diferentes: los celos y la envidia. Necesitas tener a mano:

- El libro EMOCIONARIO (páginas 82 y 83).
- Cuatro cartulinas blancas. Dos de ellas las usarás para escribir el nombre de las perritas; las otras dos para pintar una cara alegre y otra triste.
- Una cartulina verde y otra azul.
- Un rotulador.
- Un poco de cinta adhesiva.
- Dos globos amarillos: uno hinchado muy grande y el otro más pequeño.
- La reproducción de la ilustración de las páginas 82 y 83 disponible para su descarga o proyección en: www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/taller.html

La primera parte de la actividad consiste en explorar la ilustración. Proyétala o date una vuelta por el espacio para que todos puedan verla.

Háblales de la ilustración, en ella aparecen dos perritas que eran amigas. Sus nombres son Grandanesa (es la perrita que está a la izquierda) y Pequiñesa (es la perrita que está a la derecha).

¿Qué diferencias hay entre las dos perritas?

Desarrollo:

1. Ubica dos sillas en el centro del espacio: una enfrente de la otra. En el respaldo de la que quede a la izquierda de los niños, pega una cartulina y escribe sobre ella: **Grandanesa**. En el respaldo de la silla que quede a la derecha de los niños, pega otra cartulina y escribe sobre ella: **Pequiñesa**.
2. Tienes que repartir seis objetos entre los participantes. Si tienes más de seis asistentes, pídeles que se pongan en grupos. Reparte los dos globos, la cartulina azul y la verde, y las cartulinas con las caras de alegría y tristeza.
3. Pide a los participantes que formen una fila india, pero antes de que lo hagan explícales la actividad: Tú vas a leer una serie de características. A medida que las lees, el grupo que tenga el elemento adecuado debe depositarlo en la silla que corresponda.

Características:

- *Tiene el vestido y el sombrero verdes. (Pequiñesa).*
- *Tiene un globo pequeñito. (Pequiñesa).*
- *Está muy contenta con su globo. (Grandanesa).*
- *No está nada contenta con su globo. (Pequiñesa).*
- *Tiene el vestido y el sombrero azules. (Grandanesa).*
- *Tiene un globo graaaande. (Grandanesa).*

Luego, haz un resumen, preguntando:

¿Quién está contenta con su globo?

Grandanesa.

¿Cómo es su globo?

¡Grande!

¿Quién no está contenta con su globo?

Pequeña.

¿Cómo es su globo?

Pequeño.

Finalmente, plantea la gran pregunta:

¿Por qué creéis que Pequiñesa no está contenta con su globo? Es un globo amarillo, es muy bonito y flota muy bien en el aire... ¡Es un globo estupendo!

Existen varias posibilidades por las que puedes preguntar:

¿Es porque es amarillo? (No).

¿Es porque es redondo? (No).

¿Es porque flota en el aire? (No).

¿Es porque es más pequeño que el globo de Grandanesa? (Sí).

Exacto: Esa es la única razón de que Pequiñesa no esté contenta con su globo. Le gusta más el globo de Grandanesa. Querría tener ella el globo de Grandanesa.

Pequiñesa no puede disfrutar de su globo porque desea tener un globo más grande.

Ahora indaga entre los participantes para saber si alguno se ha sentido alguna vez así, pero no digas todavía la palabra *envidia*. Se trata de animar a los participantes a investigar en sus propias experiencias y encontrar alguna semejante. Una vez que se ha compartido algunas experiencias, ha llegado el momento de revelar la palabra: ***envidia***. En función de la edad y de la fluidez que demuestren tener los participantes, puedes elegir alguna de estas soluciones:

- A) Dales la palabra partida en tres sílabas: ellos deberán ordenarlas para obtener la palabra correcta.
- B) Dales varias palabras, por ejemplo: ***celos, envidia, frustración, deseo***. Ellos deberán indicar cuál es la correcta.
- C) Haz un juego del ahorcado con ellos hasta que la adivinen.

Para finalizar el trabajo con esta emoción, puedes explorar el texto del EMOCIONARIO (página 82). A continuación, puedes abrir un debate sobre si ellos han sentido celos o envidia alguna vez.

Celos

Algunos dicen que los celos y la envidia son lo mismo. Pero no es así. No obstante, ambas emociones van de la mano, mezclándose y avivándose mutuamente. Son pasiones que devoran tu alegría. No les interesa que a ti te vaya mejor, sino que el otro le vaya peor.

¿En qué se diferencian los celos de la envidia?

Los celos te dificultan compartir aquello que consideras tuyo, como el amor de un ser querido. La envidia, en cambio, no nace de lo que tú tienes, sino de lo que el otro tiene: es la tristeza que sientes cuando alguien posee aquello que tú deseas.



Idea:

Una buena forma de hablar sobre los celos y la envidia puede ser estando todos acostados boca arriba.

RECAPITULACIÓN II

Esta actividad la haremos para afianzar los conceptos expuestos hasta ahora y comprobar si las palabras y su contenido se han interiorizado. Para ello, necesitarás:

- Una hoja de **Recapitulación II** por cada participante. Disponibles en: www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/taller.html
- Un juego de cinco lápices de colores (rojo, azul, naranja, verde y morado) para cada participante.
- Una pizarra y tiza (o rotuladores para pizarra blanca).

Desarrollo:

1. Como preámbulo, id recordando juntos las emociones que habéis visto hasta ahora. Las anotarás en la pizarra y les asignaréis un color a cada una, por ejemplo:

vergüenza	→	rojo
alegría	→	azul
euforia	→	naranja
celos	→	verde
envidia	→	morado

2. Ahora indícales en qué consiste la actividad: tú vas a ir exponiendo una serie de situaciones o recordando algunos de los personajes que han aparecido a lo largo del taller; serán en total seis situaciones. Los participantes deberán ir completando la hoja de las emociones con los colores que habéis asignado.

Situaciones:

1. ¡Ha venido mi primo Santi a pasar un mes con nosotros en casa! Creía que me iba a alegrar, pero... ¡Solo le hacen caso a él! Que si Santi, ¿tienes frío?; Santi, ¿quieres salir a jugar? ¡Vaya rollo!.

2. Hoy salí a dar la lección y me confundí seis veces en la misma suma, que era muy fácil.

3. Mi hermana y yo vamos a ir el viernes a merendar a casa de la tía Mercedes, ¡qué bien!

4. A mi amiga Lucía le han regalado una mochila mucho más molona que la mía. ¡Quiero una igual!

5. ¡¡Este verano iremos a la playa!! ¡Fenomenal! ¡Es maravilloso! ¡Sí, sí, sí, sí, sí! ¡Voy a nadar, voy a hacer castillos de arena, voy a pescar cangrejos! ¡La playa es lo mejor del mundo!

6. Llevo un jersey de colores que le encanta a mi madre, pero creo que todo el mundo me mira con una risita burlona.

Para solucionar la actividad puedes preguntar a algún participante de qué color ha pintado determinada casilla.

Si tienes poco tiempo, tú mismo puedes aportar la solución:

1. **verde**

2. **rojo**

3. **azul**

4. **morado**

5. **naranja**

6. **rojo**

ACTIVIDAD 5

La última actividad del taller tiene como objetivo poner en contacto a los participantes con la gratitud, el agradecimiento. Se trata de aprender a reconocer y valorar que otra persona haya hecho algo bueno por nosotros. Para esta actividad puedes usar el siguiente material:

- Dos marionetas de manopla.
- Tres sobres numerados: 1, 2, 3.
- Las tres 'supuestas' definiciones de *gracias* disponibles en la página web del taller para su descarga: www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/taller.html
- Un pandero o un triángulo, para marcar el ritmo.
- Un diploma por cada participante. El modelo para completar y descargar está disponible en el siguiente enlace: www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/taller.html

Esta es la última actividad del taller; aprovechando que la anterior era una suerte de recapitulación, puedes comenzar haciendo un balance sobre lo que se ha explorado hasta el momento:

Como hemos visto en este taller, hay muchas emociones. Algunas son un poco incómodas... No es muy agradable sentir envidia, por ejemplo. O vergüenza... Pero es muy importante poder decir lo que sentimos y poder entender qué sienten los demás para tratarlos de acuerdo a cómo se sienten.

A

continuación, es importante ahondar en la idea de que todas las emociones forman parte de nosotros. También es importante indicar que debemos explicar las emociones que experimentamos para que los demás nos conozcan mejor. Si les preguntas a los participantes si creen que es importante decir lo que sienten, probablemente responderán que sí, pero lo mejor es ilustrarlo con una situación:

Desarrollo:

1. Toma las dos marionetas y representa la siguiente situación:

Una mamá la está contando un cuento a su hijo. El cuento habla de monstruos siderales que vienen a explorar el planeta. Resulta que al niño el cuento le da miedo, pero no le dice nada a su madre.

Aquí puedes hacer un aparte y que la marioneta que hace de niño hable directamente a los participantes. Se trata de reflexionar sobre por qué no le dice nada a su madre y, al tiempo, bromear con el hecho de que la mamá le cuenta constantemente ese cuento terrorífico.

2. Pregunta a los participantes cómo se podría solucionar la situación. Tras escuchar sus propuestas, conviene llegar a esta conclusión:

Pues sí, si decimos cómo nos sentimos..., los demás nos pueden ayudar.

3. A continuación, toma el triángulo, el pandero o el instrumento que hayas escogido y jugad a marcar un ritmo: tú dirás una frase y los participantes responderán al unísono: ***Nos pueden ayudar.*** Puedes rapear suavemente.

Cuando hayas dicho varias frases, puedes preguntar a los participantes si alguien se anima a decir una frase:

➤ *Me siento inseguro porque no sé sumar.*

Todos: ¡Nos pueden ayudar!

➤ *Siento celos de mi hermana.*

Todos: ¡Nos pueden ayudar!

➤ *Me da miedo aprender a nadar.*

Todos: ¡Nos pueden ayudar!

4. Cuando veas que la cosa va decayendo, haz la siguiente pregunta, para cambiar de tercio:

¿Y qué se dice cuando alguien nos ayuda?

¡¡Gracias!!

5. Es muy normal que los padres insistan a los niños: *¿Qué se dice?* *Gracias* es la típica palabra que se supone que siempre hay que decir. Vuelve a tomar el triángulo, ahora los participantes tendrán que responder siempre: ***Gracias.***

➤ *¿Qué se dice cuando te prestan algo?*

¡Gracias!

➤ *¿Qué se dice cuando te ayudan con los deberes?*

¡Gracias!

➤ *¿Qué se dice cuando te hacen un regalo?*

¡Gracias!

Puedes seguir inventándote situaciones el tiempo que quieras. Llegado un momento, da un golpe con el triángulo y diles:

¿Y por qué hay que decir gracias?

*¿Por costumbre? ¿Y por qué no decimos lulo?
¿O serpentina? ¿O estropajoso?*

Toma, te doy dos de mis caramelos. ¡Lulo!

Te ayudo con los deberes. ¡Serpentina!

Te presto mis puzles. ¡Estropajoso!

De nuevo, puedes seguir con otras ocurrencias, los participantes se reirán. En todo caso, lo importante es que se abra camino una reflexión: qué queremos decir cuando decimos **gracias**.

6. En este momento, pregúntales qué significa dar las gracias y decir *gracias*. Acláralas que la respuesta está en uno de los tres sobres numerados que tienes tú. Vete abriéndolos según te los pidan y leyendo su contenido. (El sobre que contiene el verdadero significado del acto de dar las gracias es el número 3). Una vez que entre todos hayáis decidido cuál es el significado, haz la siguiente reflexión:

Gracias es una palabra mágica porque hace sentir mejor a quien lo dice y a quien lo escucha. ¡Es una palabra mágica! Si yo lo digo me siento mejor. ¿Y la persona a la que se lo digo? Bueno..., ¿queréis probar?

En este momento, puedes dirigirte a uno de los participantes, cuyo nombre ya conozcas y decirle, seriamente y con sinceridad:

Gracias, Lorenzo, por venir al taller de emociones. Me ha gustado mucho que estuvieras aquí.

Repite lo mismo con varios participantes. Si alguno te ha ayudado en alguna actividad, puedes resaltar eso, para que no parezca una mera fórmula.

7. A continuación, pregúntales si quieren probar. Explícales que tienes unos diplomas con sus nombres que acreditan que han participado en el taller. Ahora los vas a repartir y ellos, uno por uno, acudirán a recogerlo y, de un modo semejante a lo que hacen los actores, darán las gracias a quien ellos quieran.

Ejemplo:

**Guillermo Suárez, aquí tienes tu diploma.
¿Quieres dar las gracias a alguien?**

**Sí, quiero dar las gracias a mi mamá
porque me trajo aquí y a mis compañeros
de grupo porque con su ayuda pudimos
resolver las tareas.**

Una vez que todos hayan salido a dar las gracias, dales tú las gracias a ellos por su atención y su asistencia. Por último podéis aplaudir.

Gratitud

La gratitud es el amor de la palabra "gracias".
Y se multiplica cada vez que eres capaz de
ver, en tu cotidiano, un regalo en la sonrisa
de un amigo, en una canción, en la tarde...
La gratitud te enseña a disfrutar más de la
vida. Es la entrada a la felicidad.
Cuando tenes diez años, me diste un libro
"Libro de la gratitud" y al día, me dijo:
-- No tengo uno igual. Cada noche, escribo
en él las cosas por las que estoy agradecido.
Después, al volverlo bajo mi almohada,
sueño algo maravilloso. El contenido
de dicho sueño es mi sueño para
convertirme en el Palacio Falso... y su felicidad
me acompaña durante todo el día siguiente.
¿Qué hemos aprendido hoy?
-- Gracias a quienes han vertido su magia en
este libro.
-- Gracias a la persona que lo ha
regalado.
-- Y, especialmente, gracias a ti por
amarnosnos.

