

Actividad para trabajar las emociones básicas y la empatía

Introducción

El que los niños aprendan y dominen las habilidades sociales y emocionales, les ayudará no sólo en la escuela, sino también en todos los aspectos vitales. Numerosos estudios han descubierto que los jóvenes que poseen estas habilidades sociales y emocionales son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros familiares, amigos y trabajadores. Al igual que tienen menor predisposición al abuso de sustancias, la depresión o la violencia.

¿Cuáles son estas habilidades decisivas?

En 1995, Daniel Goleman, Eileen Rockefeller Growald, Timothy Shriver, Linda Lantieri y otros, fundaron Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) una organización que se centra en el uso del aprendizaje social y emocional como parte esencial de la educación. CASEL propone cinco grupos básicos de habilidades o aptitudes que construyen la inteligencia emocional:

- **Autoconciencia:** Identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influye en las decisiones y las acciones.
- **Autoconciencia social:** Identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de los otros.
- **Autogestión:** dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecer objetivos a corto y largo plazo; y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.
- **Toma de decisiones responsable:** generar ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas, y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.

- **Habilidades interpersonales:** expresar rechazo a las presiones negativas de compañeros y trabajar para resolver conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo.

Son justo la autoconciencia, la autoconciencia social y la autogestión de las habilidades las áreas que más necesitan entrenar y profundizar los afectados por TDAH.

Por ello es necesario desarrollar el trabajo sobre estos aspectos dentro de los programas de habilidades sociales y autocontrol emocional.

Podemos realizar actividades que trabajen la identificación de las emociones básicas, la autoexpresión emocional y la empatía (corazón de la Inteligencia Emocional), trabajando con los niños a ponerse en el lugar de los otros, a diferenciar que los sentimientos ajenos pueden ser distintos a los suyos. También enseñando a poner nombre a las distintas emociones y a saber cuál es la mejor forma de manifestarlas.

Según Peter Salovey y John Mayer (1990), la empatía es la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente (por oposición a la empatía negativa). En la base de esta capacidad están la de captar los propios estado emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones.

Para desarrollar esta actividad debemos plantear a los niños los siguientes objetivos:

- Conocer en profundidad cuáles son las emociones básicas.
- Asimilar cuál es el lenguaje corporal y no verbal de cada emoción.
- Aprender a identificar y poner nombre a las propias emociones.
- Entrenar para reconocer emociones ajenas y responder en consecuencia a ellas.
- Descubrir que la habilidad de empatizar adecuadamente es un factor de protección para resolver conflictos proactivamente.

Los materiales que podemos emplear para dicha actividad son:

- Un panel de emociones dónde los niños deban colocar su foto en la emoción que sienten cada día. (imagen superior)
- Una presentación en power point donde se les expone los conceptos que deben aprender y las actividades que van a desarrollar.
- Una hoja de preguntas que les servirá como guía para que indaguen en su laberinto emocional.

- Video "Patines" en el que podrán reconocer que a veces no hace falta hablar para comunicar lo que sentimos.

El desarrollo de la actividad:

- Comenzaremos mostrándoles el panel de las emociones, donde ellos podrán colocar su foto en la emoción que creen que tienen, consecuencia del transcurso de su día. Aquí, los educadores, pueden conocer las ideas previas que tienen sobre la identificación de sus emociones.

- Una vez que han identificado su emoción ese día, se pasa a exponer e ilustrar sobre cuál es la imagen de cada emoción y en qué consiste la misma, qué particularidades fisiológicas presenta, su función, características, momentos que nos la provocan y qué podemos hacer para controlar y gestionar adecuadamente dicha emoción, sin dejar que nos invada y nos domine sin que haya un autocontrol consciente por nuestra parte.

- Cuando ya se haya expuesto el conocimiento específico de cada emoción básica, se pasará a realizar el visionado del anuncio, "Patines". El argumento se basa en la original y positiva manera de salvar sus diferencias de una pareja de niños, sabiéndose poner en el lugar del otro y resolviendo sus dificultades al gusto de los dos. Tras el visionado del video, por lo menos un par de veces, se pasará al análisis del mismo mediante un conjunto de preguntas guía, en las que profundizamos en las emociones y sentimientos que han visto, y cómo han sabido gestionar, los protagonistas del video, los mismos.

- Al final de la actividad se les pedirá a los niños que dibujen la emoción que les ha provocado realizar esta actividad.

El tiempo de la actividad será aproximadamente de una hora. Si el grupo es muy grande y muy participativo, puede que se necesiten dos sesiones para poder desarrollar la misma.

Es importante que durante el transcurso de la actividad, los educadores hagan conscientes a los niños de la importancia que tiene empatizar para hacer amigos y mantenerlos, demostrando que pueden contarnos sus cosas, que sabemos compartir sus alegrías y sus penas, que sabemos ponernos en su lugar. Tienen que conocer que saber ponerse en el lugar del otro nos llevará a comprenderle mejor y a entender su comportamiento, con el objetivo de amoldar nuestra conducta al mismo para aprender a resolver conflictos. Saber comprender las emociones ajenas nos hará más felices y facilitará que nuestras relaciones sean más sinceras y que disfrutemos más de la compañía de los otros.

"La empatía es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia".

Heinz Kohut

Bibliografía:

Amatruda, M. (2006). Conflict Resolution and Social Skill Development With Children. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*; 58, 4, p. 168.

Barkley, Russel. (2011) - Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Ed. Paidós Ibérica. ISBN 978-8-44932-535-9.

Denham, S.A. (2007). Dealing With Feelings: How Children Negotiate The Worlds Of Emotions And Social Relationships. *Cognitie Creier Comportament/Cognition, Brain, Behavior*. Vol. XI (Nº 1): 48.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.

Jennings, J. & Greenberg, M. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*. Vol. 79 (1): 31.

Orjales Villar, I. y Aquilino Polaino-Lorente, A (2001). Programas de intervención cognitivo-conductual para niños con Déficit de Atención con Hiperactividad. Editorial CEPE: Madrid.

Lantieri, Linda; Goleman, Daniel. (2009)- *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Ed. Aguilar. ISBN 978-84-03-09998-2.

Richardson, R., Tolson, H., Huang, T.-Y. & Lee, Y.-H. (2009). Character Education: Lessons for Teaching Social and Emotional Competence. *Children & Schools*. Vol. 31 (2): 8.

Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.

Scott, S., Knapp, M., Henderson, J. & Maughan, B. (2001). Financial cost of social exclusion: follow up study of antisocial children into adulthood. *BMJ*; 323: 1-5.

Shapiro, L.E., (1997). *How to Raise a Child with High EQ: A Parentes` Guide to Emotional Intelligence*, HarperCollins, Nueva York.

Weissberg, R.P., Durlak, J. A., Taylor, R. D., Dymnick, A. B., y O`Brien, M.U., (2007) - Promoting social and emotional learning enhaces school success: Implications of a meta-analysis.