



Construcción del Panel de las emociones

OBJETIVO

- Aprender a identificar y gestionar las emociones propias y ajenas.

CAPACIDADES QUE INTERVIENEN

- **Emocionales:** autoconocimiento, gestión de emociones
- **Sociales:** comunicación y empatía
- **Cognitivas:** imaginación y creatividad
- **Físicas:** motricidad fina
- **Conductuales:** atención y concentración, autonomía

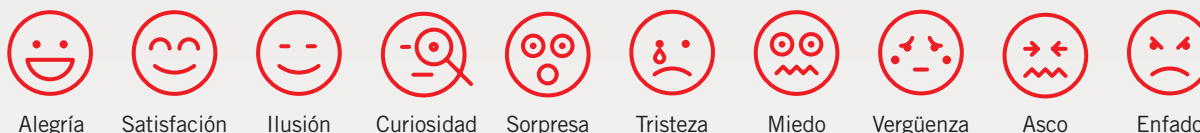
MATERIALES

- Un plafón rígido (cartón pluma, madera, pizarra, etc.) que servirá de soporte físico para pegar el Panel de las emociones
- Emoticonos que representen las siguientes emociones o estados emocionales: alegría, satisfacción, ilusión, curiosidad, sorpresa, tristeza, miedo, vergüenza, asco y enfado
- Tapones de corcho, chapas, etc.
- Blu-Tack, celo, etc.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Aunque se incluye entre los materiales del programa un **Panel de las emociones** ya diseñado, puede ser una opción muy interesante y divertida la creación de un panel propio o único para la CiberCaixa. La finalidad del Panel de las emociones es que los niños y niñas aprendan a identificar sus emociones. Pueden encargarse de la construcción del panel únicamente los educadores o educadoras o bien convertirlo en una actividad donde participe toda la CiberCaixa.

- Se trata de identificar visualmente emociones o estados emocionales a partir de diferentes iconos. Cada icono contará con un espacio donde podrán definirse diferentes niveles de intensidad para las emociones. Por ejemplo, puede utilizarse un termómetro para cada emoción o una figura similar a una diana. En este último caso, los emoticonos se situarán en el círculo externo y se definirán secciones circulares, asociando el centro a la mayor intensidad y la parte externa a la menor. Es relevante considerar que el espacio dentro de una sección debe permitir incluir los *emos* de varias personas.
- Una muestra de posibles iconos:



Los *emos*

Cada niño o niña contará con un pequeño objeto, denominado *emo*, que podrá construir con chapas, adhesivos, imanes, etc., y que pegará y despegará del Panel de las emociones en cada actividad. Es imprescindible personalizar los *emos* con una foto, el nombre, etc. para que estén relacionados de forma inequívoca con el niño o niña correspondiente.

RECUERDA

- > Los *emos* deben poder pegarse y despegarse del Panel de las emociones al empezar y finalizar cada sesión. Por ello, es necesario asegurarse de que el material es resistente, y también contar con alguna caja para guardarlos correctamente.



Actividades a partir del Panel de las emociones 1/3

OBJETIVOS

- Aprender a identificar las propias emociones y su posible transformación mediante el trabajo personal y en equipo.
- Reflexionar individualmente y en grupo sobre cómo podemos gestionar y modificar nuestras emociones.

CAPACIDADES QUE INTERVIENEN

- **Emocionales:** autoconocimiento, autoestima, gestión de emociones
- **Sociales:** empatía, comunicación, relación entre pares

MATERIALES

- Panel de las emociones
- El *emo* que representa a cada niño o niña

DURACIÓN



Entre 1 y 2 horas para la dinámica de presentación del Panel de las emociones y entre 10 y 15 minutos para empezar y acabar cada sesión

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El **Panel de las emociones** es una herramienta clave en el **Programa Tienes Talento** y sirve para que los niños y niñas aprendan a identificar y gestionar sus emociones jugando en grupo, al inicio y al final de cada sesión. El panel propone distintas opciones vinculadas a los estados emocionales, permitiendo además especificar su intensidad. Hay que utilizarlo periódicamente y debe estar lo más visible posible dentro de la CiberCaixa.

El primer día, se presentará a los niños y niñas el funcionamiento del Panel de las emociones y, lo más importante, el significado de las distintas emociones. Probablemente, será necesario algún refuerzo en relación con algunas de las emociones hasta lograr que todos los participantes puedan diferenciarlas claramente, comprender su significado y origen, e identificar cómo se manifiestan.

En todas las sesiones se utilizará el panel de forma sistemática. Al iniciar una sesión, cada niño o niña colocará su *emo* en el lugar correspondiente en el panel, según la emoción predominante y su intensidad en ese momento. Al finalizar la sesión, volverá al panel para analizar si se ha producido algún cambio en sus emociones y, si es así, cuál ha sido el motivo. La actividad de ese día puede haber implicado un cambio emocional, y es importante valorar en grupo o individualmente esa posible transformación y reforzarla en caso que sea positiva para el niño o niña.

Asimismo, uno de los mejores mecanismos para actuar sobre las emociones y recuperar el control sobre las mismas es la meditación. Cualquier actividad basada en la meditación permite mejorar el autoconocimiento y la gestión de las emociones. La meditación también facilita la atención y la concentración, eliminando cualquier barrera emocional que nos impida estar dispuestos a disfrutar el aquí y el ahora.

Otras posibles dinámicas:

- **Dinámica 1:** Dibujar en el suelo el panel. Se trata de la misma actividad, pero colocando cintas en el suelo para reproducir el panel. Cada niño o niña se situará donde corresponda, es decir, encima de la emoción que sienta en ese momento. Al finalizar la sesión se le preguntará si quiere cambiar de emoción. Si es así, se remarcará muy bien que no se puede saltar de un lado a otro del panel, sino que es necesario pasar poco a poco de una emoción a otra. Para ello, se realizarán ejercicios de respiraciones profundas y se moverá el cuerpo lentamente al principio y con más ritmo al final.



Actividades a partir del Panel de las emociones 2/3

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- **Dinámica 2:** Relacionar las emociones con el cuerpo; por ejemplo, haciendo llevar las emociones negativas al extremo expresándolas de forma corporal y después relajarse, para así poder captar la relación entre cuerpo y emoción.
- **Dinámica 3:** Aprender y cantar la canción de las emociones:
The Feelings Songs (escrita e interpretada por A. J. Jenkins, <http://www.youtube.com/watch?v=UsISd1AMNYU>).
- **Dinámica 4:** Pintar globos con colores que expresen algunas emociones básicas y rellenarlos con distintos materiales:
 - Amarillo para la alegría: con dos cascabeles.
 - Rojo para el enfado: con macarrones que hacen ruido y simulan el estado de enfado.
 - Negro para el miedo: con pasta pequeña como pistones.
 - Azul para la tristeza: con confeti.
 - Verde para la calma o emoción neutra (satisfacción, ilusión o curiosidad): con arroz.

Se trata de adivinar qué hay dentro del globo. Se pueden contar pequeñas historias que tengan que ver con la emoción en cuestión e invitar a los niños a explicar situaciones vividas que les recuerden aquella emoción.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD

La actividad alcanzará su objetivo si se logra que, a pesar de su brevedad, tenga especial importancia y llegue a simbolizar un ritual de entrada y salida del centro. Su finalidad es que, mediante la práctica, se convierta en un indicador para valorar el propio estado de ánimo, lo que exige aprender a identificarlo y ser capaz de compartirlo con los demás. También puede servir para plantearse como objetivo cambiar una emoción por otra a lo largo de una sesión.