¿Dónde se guardan las emociones?

Un juego para experimentar

Las emociones siempre tienen un correlato físico: las manos húmedas, el dolor de estómago, el "nudo" en la garganta no son más que expresiones físicas de las emociones. Cuanto antes los chicos se conozcan y logren detectar esas expresiones, más sencillo les resultará gestionarlas.

En este juego, los niños experimentarán a través de la música cómo se manifiestan en su cuerpo las emociones básicas. El objetivo es que identifiquen los síntomas del enojo, la tristeza, el miedo y la alegría. Fue pensado por Haydée Mesa, licenciada en Arte Dramático y especialista en Técnicas Gestálticas, y se encuentra disponible en www.educaciontrespuntocero.com

La experiencia

Para jugar, se necesitan las colchonetas que se utilizan para Educación Física, espacio suficiente y libre de obstáculos, y un equipo de música.

Tal como señala Haydée Mesa, es necesario contar con piezas musicales que tengan suficiente fuerza dramática y profundidad expresiva como para que permitan identificarlas con:

- La alegría. Por ejemplo, *Danza húngara N.º 5* de Brahms, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=UjNy6Egli8w o *Marcha turca* de Mozart, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=aeEmGvm7kDk
- La tristeza. Por ejemplo, *Claro de luna* de Beethoven, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=qCBFDmGvQpc o *La cara oculta* de Federico Jusid, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=LOV8Q80RFvA
- El enojo. Por ejemplo, *Fuerza y honor*, banda sonora de la película *Gladiador*, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=ZjSL28MSgoo
- El miedo. Por ejemplo, algunos pasajes de la banda sonora de *El señor de los anillos*, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=__qY8VWNEqU

En cada encuentro, el/la docente alternará piezas musicales que representen distintas emociones, pero sugerimos que siempre termine con música que transmita una emoción positiva, para evitar que los niños se angustien.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR

En primer lugar, el/la docente anunciará a los chicos que van a escuchar música no solo con los oídos sino con todo el cuerpo, ya que cualquiera es capaz de hacerlo, si presta atención. Luego, les dará estas instrucciones: mientras suene la música, deberán estar muy atentos a las sensaciones que les transmita su cuerpo y deberán pensar, sin decirlas en voz alta, qué respuestas darían a las preguntas que el/ella les irá haciendo.

Después, los chicos se recostarán boca arriba en las colchonetas, cerrarán los ojos y escucharán la música. Mientras lo hacen, se les preguntará qué colores imaginan, si tienen sensaciones frías o tibias, cómo sienten sus manos, su pecho, y se les pedirá que "escuchen a su cuerpo" y le pongan nombre a las emociones que están sintiendo.

Al finalizar, compartirán con el grupo las respuestas que pensaron mientras escuchaban la música y a su cuerpo. En esta puesta en común, es importante que el/la docente les aporte su visión como observador de la experiencia. Podrá contarles cómo los vio mientras sonaba la música y qué expresiones hacía cada uno de ellos en los momentos de tensión o en los momentos más distendidos y alegres.

Haydée Mesa sugiere repetir esta experiencia tantas veces como sea necesario, para que los chicos se acostumbren a escuchar las señales de su cuerpo. En tres o cuatro encuentros, ya comprenderán cómo las emociones se expresan físicamente. Es muy frecuente que sientan dolor de estómago cuando atraviesan una emoción negativa. Si logran identificar este malestar con la emoción que lo produce, se conocerán más y podrán encontrar estrategias para superarlo. Darle un nombre a la emoción y describir cómo se manifiesta (por ejemplo, "Tengo miedo y eso hace que me duela la panza") es el primer paso para poder controlar sus efectos adversos, focalizar en el motivo del miedo, el enojo o la tristeza, resolver el conflicto y recuperar el bienestar.

Los colores de la emoción

Entre uno y otro encuentro con la música o al finalizar esta experiencia, el/la docente invitará a los niños a que expresen las distintas emociones a través de la pintura. Para hacerlo, los proveerá de papeles y témperas de colores. Además, pondrá una música de fondo, elegida en función de la emoción sobre la que quiere que experimenten.

Cada niño elegirá libremente el color o los colores y el contenido de su dibujo. Tal vez, una misma canción les produzca, por ejemplo, tristeza a algunos y miedo a otros. El objetivo es que cada uno encuentre una nueva instancia para reflexionar sobre sí mismo y expresarse.

Al terminar, los chicos mostrarán en la ronda sus producciones, las explicarán y fundamentarán su elección de los colores. Una explicación podría ser, por ejemplo: "Para mí la tristeza es gris, porque el gris se parece al cielo cuando llueve y si llueve, no hacemos el recreo al aire libre y eso me pone triste. Acá dibujé a mi perrito que ya no está con nosotros".

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR

Con estas producciones, se sugiere armar murales referidos a las distintas emociones y colocarlos en un lugar especial del aula.

Evaluar qué aprendieron

Luego de los sucesivos encuentros en los que realicen estos juegos (por ejemplo, una vez por semana a lo largo de un mes), los chicos estarán en condiciones de evaluar oralmente cuánto les ha servido la experiencia para entender las señales de su cuerpo. Con el fin de motivar esta reflexión sobre su aprendizaje, el/la docente les hará preguntas que les permitan descubrir que han logrado:

- Comprender que las emociones se manifiestan en el cuerpo. Por ejemplo:
  - ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando me siento feliz?
  - ¿Y cuando tengo miedo?
  - ¿En qué parte de mi cuerpo guardo el enojo?

- Identificar cómo se manifiesta en cada uno de ellos el enojo, la tristeza, la alegría, el miedo. Por ejemplo:
  - ¿A todos se les ponen los cachetes colorados cuando se enojan?
  - ¿Y si tienen vergüenza?
  - ¿Tendrán algo que ver la vergüenza y el enojo?

- Reconocer que a todos les suceden situaciones similares. Por ejemplo:
  - ¿Será que el miedo se siente en la panza?
  - ¿Y la tristeza se quedará atrapada en la garganta?

En definitiva, todos estos logros apuntan a que los chicos reconozcan y expresen con claridad sus emociones, para encontrar las estrategias que les permitan alcanzar los objetivos finales de este proyecto:

- serenar su ira,
- superar su tristeza,
- actuar a pesar del miedo,
- sentirse alegres.

LETRAIMPRESA GRUPO EDITOR
MUESTRA DEL PROYECTO DIGITAL
PARA SELECCIÓN DE TEXTOS 2021
MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN